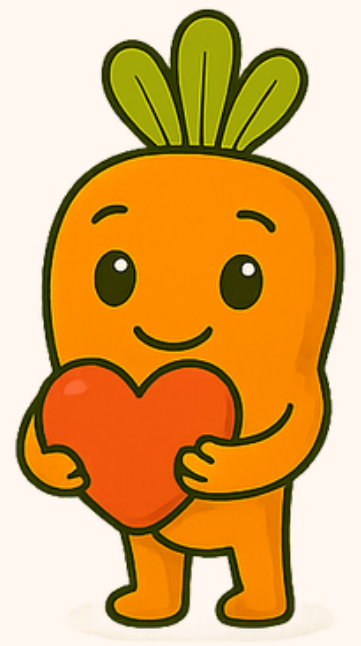


Clémence - Diététicienne



**30 nouvelles recettes
saines et gourmandes**

**Bienvenue ! Je suis
Clémence, diététicienne
et passionnée de
gourmandise équilibrée.**



Cemalauxdiet

72 000 abonnés



Clemence et Romain

202 000 abonnés

J'aide des milliers de personnes à retrouver le plaisir de manger sainement sans frustration.

Cet ebook, c'est ma façon de te montrer qu'on peut se régaler tout en prenant soin de soi 🌿

Tu y trouveras 30 recettes légères, rapides et gourmandes — parfaites pour le quotidien.



Ton bonus offert !

Avec cet ebook, tu bénéficies de 1 mois d'accès gratuit à la plateforme MaTransformation ([cliquez ici](#))



Planifie tes repas facilement



Suis tes entraînements



Découvre encore plus de recettes équilibrées

Code : MAG100

Mes 6 conseils pour des repas équilibrés au quotidien

1 - Compose toujours ton assiette avec $\frac{1}{2}$ légumes, $\frac{1}{4}$ protéines, $\frac{1}{4}$ féculents.



2 - Bois avant d'avoir soif, surtout entre les repas.

3 - Mange lentement — 15 à 20 min minimum par repas.

4 - Rien n'est interdit : c'est la fréquence qui fait la différence.

5 - Planifie tes repas, même simplement, pour éviter le grignotage.

6 - Dors bien : la fatigue augmente les envies sucrées.



Mes conseils pour organiser tes repas de la semaine

- 1 - Prépare en avance tes féculents et légumes (riz, quinoa, légumes rôtis...). Ils se conservent très bien 3 à 4 jours au réfrigérateur.
- 2 - Cuisine en double quantité : ainsi, tu as des portions prêtes pour un autre repas ou à emporter le lendemain midi.
- 3 - Ajoute des petites variantes (épices, sauces, accompagnements) pour ne jamais te lasser.
- 4 - Réserve une soirée “recette nouvelle” chaque semaine pour découvrir, tester et te faire plaisir.
- 5 - Note tes recettes préférées dans ton téléphone ou un carnet pour les retrouver facilement.

Sommaire

30 RECETTES ÉQUILIBRÉES & GOURMANDES

Vous pouvez cliquer sur la recette dans le sommaire. Vous serez renvoyé directement à la recette en question.



Recettes sucrées

Page 7 - [Bowlcake protéiné au four](#)

Page 8 - [Chocolatine express SANS gluten](#)

Page 9 - [Cookies sans cuisson – choco noisette](#)

Page 10 - [Gâteau frais framboise & vanille](#)

Page 11 - [Gâteau renversé à l'ananas](#)

Page 12 - [Moelleux avoine-choco express](#)

Page 13 - [Muffins express à la banane et framboises](#)

Page 14 - [Overnight oats – 3 versions gourmandes](#)

Page 15 - [Overnight oats choco-noisette](#)

Page 16 - [Pancakes hyper protéinés & gourmands](#)

Page 17 - [Pâte à tartiner maison](#)

Page 18 - [Smoothie protéiné frais](#)

Page 19 - [Ultra moelleux à la poire](#)



Recettes salées

- Page 21 - [Cookies salés au jambon](#)
- Page 22 - [Croques de courgettes fondants & malins](#)
- Page 23 - [Croque façon pizza](#)
- Page 24 - [Egg muffin](#)
- Page 25 - [Frites cheddar, oignon et bacon](#)
- Page 26 - [Gratin express coquillettes, champignons](#)
- Page 27 - [Gratin express courgette - riz - jambon](#)
- Page 28 - [Quiche express à la poêle](#)
- Page 29 - [Quiche protéinée au poulet & poivrons](#)
- Page 30 - [Lasagnes de courgettes au jambon](#)
- Page 31 - [Lasagnes légères sans béchamel](#)
- Page 32 - [One Pot Saumon & Épinards au four](#)
- Page 33 - [Salade Jar quinoa - saumon - radis](#)
- Page 34 - [Saumon rôti](#)
- Page 35 - [Spaghettis au four aux tomates cerises](#)
- Page 36 - [Tacos raclette](#)
- Page 37 - [Wrap Jambon Ultra Cheese](#)

RECETTES SUCRÉES



Clémence - Diététicienne

Bowlcake protéiné au four

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
2	340	30g	11g	27g



Ingrédients

- 1/2 banane bien mûre ($\approx$ 70 g)
- 2 œufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 90 g de skyr ou yaourt nature
- 1 dose de whey vanille
- 1/3 sachet de levure chimique
- 10 à 15 g de topping : pépites de chocolat 🍫, myrtilles, noix, pommes, poires

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Mélange tous les ingrédients dans un plat individuel allant au four.
- 2 - Fais cuire 25 à 30 min à 180°C, laisse refroidir, ferme ta box... c'est prêt pour ton petit dej' ! 💪✨

Et le jour J ? Un petit tour au micro-ondes ou à température ambiante, et tu te régales 😊

Ces bowlcakes cuits au four sont :

- ✓ Rapides à préparer
- ✓ Bons pour le porte-monnaie
- ✓ Riches en fibres et protéines
- ✓ Délicieux même après 3-4 jours
- ✓ Personnalisables selon tes envies ✨

Chocolatine express SANS gluten

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
6 pers.	147	15g	4g	13



Ingédients

- 2 galettes de riz
- 6 carrés de chocolat noir
- 4 œufs
- 1 c. à soupe de miel
- 200 ml de lait (végétal ou demi-écrémé)

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Mélange œufs, lait et miel.
- 2 - Trempe les galettes de riz dans ce mélange pour bien les ramollir.
- 3 - Place les carrés de chocolat entre deux galettes, roule ou plie comme une mini chocolatine.
- 4 - Air fryer ou four 25 min à 180°C, jusqu'à ce que ce soit doré et croustillant 🥰

Cookies sans cuisson – choco noisette

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
6 cookies	172	15g	11g	4g



Ingrédients

- 100 g de chocolat noir
- 2 c. à soupe de purée de noisette
- 60 g de flocons d'avoine
- Noisettes concassées pour le topping (facultatif mais canon !)

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Fais fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 - Hors du feu, ajoute la purée de noisette et les flocons.
- 3 - Mélange bien, forme des petits tas façon cookies sur du papier cuisson.
- 4 - Saupoudre de noisettes concassées.
- 5 - Place au frigo 30 min pour que ça durcisse... et régale-toi 🌟

💡 Pourquoi on les adore ?

- ✓ Sans sucre raffiné
- ✓ Riches en fibres & bonnes graisses
- ✓ Prêts en 10 minutes top chrono
- ✓ Customisables : ajoute de la coco râpée, des graines, ou change de purée (amande, cajou...)

Gâteau frais framboise & vanille

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
6 pers.	147	15g	4g	13



Ingredients

- 250 g de skyr nature
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 g de sirop d'agave
- 30 g de maïzena
- 30 g de whey vanille
- @prozisfrance (-10% avec le code CLEMDIET)
- 150 g de framboises fraîches

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Verse dans un moule en silicone.
- 2 - Cuisson : 35 à 40 min à 200°C (chaleur tournante, bas du four).
- 3 - Refroidis au frigo une nuit entière avant de déguster ! 😊

Gâteau renversé à l'ananas

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
4 pers.	135	18g	4g	6g



Ingédients

- 1 œuf
- 60 g de farine avoine (ou flocons d’avoine mixés)
- 100 g de skyr
- 1 c. à soupe de sirop d’agave
- 1/2 sachet de levure
- 1 sachet de sucre Vanille ou cannelle selon goût
- 2-3 tranches d’ananas (frais ou en conserve sans sucre ajouté)
- Un peu d’huile de coco pour la poêle.

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Huile légèrement une petite poêle.
- 2 - Dispose les tranches d’ananas au fond, fais cuire 2 minutes, retourne-les et ajoute le sirop d’agave pour que ça caramélise.
- 3 - Dans un bol, mélange tous les autres ingrédients.
- 4 - Verse la pâte par-dessus l’ananas.
- 5 - Couvre et laisse cuire à feu très doux pendant 10 à 12 min.
- 6 - Retourne délicatement (comme une omelette) pour dorer l’autre face 2 à 3 min.

Moelleux avoine-choco express

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	309	25g	16g	17g



Ingédients

- 2 petits suisses nature
- 1 œuf
- 40 g de farine d'avoine protéinée @prozisfrance (-10% sur tout le site avec le code CLEMDIET)
- Un peu de levure chimique
- Une petite poignée de pépites de chocolat noir

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Mélange tout dans le plat : petits suisses, œuf, levure, avoine et la moitié des pépites.
- 2 - Verse la pâte dans un petit moule individuel.
- 3 - Ajoute le reste des pépites sur le dessus.
- 4 - Enfourne 20 à 25 minutes à 180°C, chaleur tournante.

✨ À déguster tiède pour une texture fondante ou frais.

Muffins express à la banane et framboises

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
4 muffins	100	14g	3g	4g



Ingédients

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 60 g de flocons d'avoine
- 1/2 sachet de levure
- 1 petite poignée de framboises (fraîches ou surgelées)
- Facultatif: 1 c. à café de purée d'amandes ou de pépites de chocolat noir

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Préchauffe le four à 180°C.
- 2 - Écrase la banane dans un bol. Ajoute l'œuf, puis les flocons d'avoine et la levure.
- 3 - Incorpore délicatement les framboises et la purée d'amandes si tu en utilises.
- 4 - Répartis dans des moules à muffins.
- 5 - Enfourne 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et le centre bien cuit.

Overnight oats – 3 versions gourmandes

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	204	22g	5g	12g



Ingédients pour la base

- 25 g de flocons d’avoine
- 40 ml de lait (selon ton choix)
- 150 g de yaourt (grec, nature ou skyr)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Un peu de sirop d’agave ou miel si besoin

[Retour au sommaire](#)

Préparation

1 - Mélange tout dans un petit pot → laisse reposer au frigo toute la nuit.

🍓 Version 1 : Framboises fraîches + 1 c. à café de beurre de cacahuète

🍌 Version 2 : 1/2 banane en rondelles + cacahuètes concassées

🍫 Version 3 : 10 g de pépites de chocolat noir + 1 c. à café de beurre de cacahuète

Overnight oats choco-noisette

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	351	41g	10g	18g



Ingédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr ou yaourt nature
- 100 ml de lait végétal ou demi-écrémé
- 1 c. à café de cacao non sucré
- 1 c. à café de purée de noisette (ou d'amande)
- 1 carré de chocolat noir (optionnel)
- 1/2 banane ou 1 c. à café de sirop d'agave

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Mélange tout dans un tupperware.
- 2 - Ferme, secoue, direction le frigo pour la nuit.
- 3 - Le matin : ajoute le topping de ton choix (noisettes, banane, filet de lait...) et régale-toi 🍴

📦 Se conserve 3 à 4 jours au frais, idéal pour le batchcooking petit déj !

Pancakes hyper protéinés & gourmands

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	510	33g	18g	47g



Ingrédients

- 1 œuf
- 80 g de skyr nature
- 30 g de flocons d'avoine
- 30 g de farine complète
- 1 c. à café de levure chimique
- 40g whey vanille
- 20 g de pépites de chocolat noir
- Un peu de rhum (facultatif mais délicieux !)
- Vanille ou cannelle (facultatif)
- Huile pour la cuisson

[Retour au sommaire](#)

Préparation

1 - Mélange tous les ingrédients, et fait cuire dans une poêle anti-adhésive.

💡 Hyper rassasiants et riches en protéines naturelles (œufs + skyr + avoine), ils sont parfaits pour :

- ✓ Un petit-déj sucré ou salé
- ✓ Une collation après le sport
- ✓ Une envie gourmande bien dosée 🍫
- ✓ Ou à glisser au congél pour les matins pressés (grille-pain = moelleux garanti !)

Pâte à tartiner maison

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
10	250	16g	19g	4g



Ingredients

- 200g chocolat au lait pâtissier
- 200g noisettes
- 30g huile isio 4
- 30g sucré glace

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Préchauffer le four à 150 degrés. Déposer les noisettes sur une plaque recouverte d’une feuille de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes.
- 2 - Attendez que les noisettes refroidissent et mettez les dans un torchon puis frottez les entre vos mains pour retirer la peau.
- 3 - Faites fondre le chocolat au bain marie.
- 4 - Dans le blender, ajouter les noisettes pour les réduire en poudre, ajoutez le sucre glace et l’huile puis mixer jusqu’à obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le chocolat fondu et remixer.
- 5 - Mettre la pâte dans un pot hermétique et laisser cristalliser quelques heures.

Smoothie protéiné frais

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
4 pers.	130	17g	1g	13g



Ingrédients

- 300g de fruits (mélange frais & surgelés – ici : pêche plate, ananas, framboise, orange)
- 1 orange (pour son jus)
- 1 banane
- 300g de Skyr
- 2 c. à soupe de protéines vanillées (optionnel mais top pour le côté rassasiant !)
- Environ 200ml d'eau (à ajuster selon la texture souhaitée)

[Retour au sommaire](#)

Préparation

1 - Mixez 1 minute à vitesse 10 et savourez bien frais 💕

👉 Ce smoothie est devenu un indispensable ici : rapide à faire, délicieux, et idéal après une séance de sport ou pour une pause fraîcheur pleine de bonnes choses 🌿

Ultra moelleux à la poire

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
8 pers.	110	8g	3g	9g



Ingrédients

- 3 poires
- 100 g de farine avoine & whey [@prozisfrance](#) (-10% sur tout le site avec le code CLEMDIET)
- 40 g de poudre de proteines (vanille ou nature)
- 1 fromage blanc + 1 petit suisse
- 2 œufs
- 50 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Préparation

[Retour au sommaire](#)

- 1 - Préchauffe le four à 180°C.
- 2 - Mélange tous les ingrédients sauf les poires dans le TM6 30 sec / Vit 5 ou à la main.
- 3 - Ajoute les poires coupées en morceaux et mélange 10 sec/ Sens inverse / Vit 2. Si à la main soulever la pâte délicatement en incorporant les poires.
- 4 - Verse dans un moule, cuire 30 min à 180 degrés.

RECETTES SALÉES



Clémence - Diététicienne

Cookies salés au jambon

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
10 cookies	115	7g	8g	4g



Ingrédients

- ✓ 100 g de farine au choix :
→ semi-complète (T110),
complète (T150) ou sans gluten
(riz, sarrasin...)
- ✓ 1 œuf
- ✓ 30 g d'huile d'olive
- ✓ 40 g de fromage de chèvre
(frais ou bûche émietté)
- ✓ 2 tranches de jambon cru en
petits morceaux
- ✓ 1 c. à café de levure ou
bicarbonate + citron
- ✓ 1/2 c. à café de thym séché
- ✓ Poivre selon ton goût

Préparation

[Retour au sommaire](#)

- 1 - Préchauffe le four à 180°C
- 2 - Mélange farine, levure, thym et poivre
- 3 - Ajoute l'œuf + huile d'olive
- 4 - Incorpore chèvre et jambon
- 5 - Forme des petits tas sur une plaque
- 6 - Enfourne 12-15 min jusqu'à légère dorure 🥰

Croques de courgettes fondants & malins

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
2 pers.	170	4g	8g	19g



Ingédients

- 2 belles courgettes bien droites
- 2 tranches de jambon blanc ou de dinde
- 40 à 60 g de mozzarella râpée ou gruyère
- 1 c. à café d’huile d’olive
- 1 pincée d’ail en poudre (facultatif)
- Poivre, herbes, épices selon tes goûts

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Coupe les courgettes en longues lamelles assez épaisses.
- 2 - Monte comme un croque : courgette + jambon + fromage + courgette.
- 3 - Badigeonne légèrement d’huile + ail en poudre.
- 4 - 10 à 15 min au four à 180°C (ou à l’airfryer).

😬 Option gratinée : rajoute un peu de fromage sur le dessus avant d’enfourner !

Croque façon pizza

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	320	30g	12g	21g



Ingrédients

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 c. à soupe de sauce tomate
- 1 tranche de jambon
- 20 à 30g de mozzarella ou emmental
- Origan, herbes au choix

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Tartine le pain avec la sauce tomate.
- 2 - Ajoute le jambon, le fromage, un peu d'origan, puis referme.
- 3 - Fais griller à la poêle 2 à 3 minutes par face, jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain soit bien doré.

🥗 Idée de repas équilibré :

- Accompagne ton croque d'une belle salade verte ou de crudités (carottes râpées, tomates, maïs)
- + 1 fruit frais ou une compote sans sucre ajouté
- Et c'est prêt pour ta lunch box du midi ! Pratique, rapide et nourrissant 🙌🙌

Egg muffin

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1	420	26g	22g	27g



Ingredients

- 1 muffin anglais complet
- 1 tranche de cheddar
- 2 tranches de bacon
- 1 œuf
- un peu d’huile d’olive

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Fais griller ton muffin anglais coupé en deux (grille-pain ou poêle).
- 2 - Fais revenir les tranches de bacon dans une poêle chaude, sans matière grasse, jusqu’à ce qu’elles soient bien croustillantes.
- 3 - Fais cuire l’œuf dans un peu d’huile d’olive (spray). Selon tes goûts : au plat, baveux ou bien cuit.
- 4 - Assemble ton muffin :
 - Base → cheddar
 - Bacon croustillant
 - Œuf chaud
 - Referme avec le dessus du muffin.
- 5 - Optionnel : repasse le tout 30 secondes à la poêle ou au grill pour faire fondre le cheddar et toaster légèrement.

Frites cheddar, oignon et bacon

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
2 pers.	320	25g	18g	14g



Ingédients

- 2 grosses pommes de terre (ou patates douces pour une version twistée)
- 1 c. à soupe d’huile d’olive
- 50 g de cheddar 🧀
- 3 tranches de bacon ou jambon cru coupées en morceaux 🥓
- 1/2 oignon rouge ou blanc émincé
- 1 pincée de sel & poivre
- Optionnel : persil frais, sauce légère type yaourt/fromage blanc

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Préparer les frites : éplucher et couper les pommes de terre en bâtonnets. Les rincer à l’eau froide puis bien les sécher avec un torchon.
- 2 - Mélanger avec l’huile d’olive, sel & poivre dans un saladier avec les pommes de terre.
- 3 - Cuisson au Air Fryer : 200°C, 15-18 min, en remuant à mi-cuisson pour des frites bien dorées.
- 4 - Quand les frites sont cuites , ajouter par-dessus le cheddar, le bacon et l’oignon et poursuivre la cuisson 2-3 minutes jusqu’a ce que le fromage fonde.

💡 Astuce : Ajoute un peu de persil frais pour la touche finale et accompagne d’une sauce légère à base de yaourt pour encore plus de gourmandise !

*si pas d’air fryer suivez les mêmes étapes mais au four

Gratin express coquillettes, champignons & saucisse

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	480	40g	25g	22g



Ingédients

- 45 g de coquillettes complètes (cruées)
- 60 g de chair à saucisse (juste revenues 2–3 min à la poêle)
- 100 g de champignons émincés
- 1/4 d'échalote ciselée
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 150 ml avec 1 c à café de bouillon de légumes
- 30 ml de crème légère
- 1 c. à soupe de fromage râpé
- Thym, poivre, sel

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Fais revenir rapidement la chair à saucisse à la poêle (2–3 min).
- 2 - Dans un plat individuel allant au four, ajoute tous les ingrédients sauf le fromage.
- 3 - Mélange, couvre d'alu ou de papier cuisson.
- 4 - Enfourne à 200°C pendant 30–35 min.
- 5 - Retire l'alu, ajoute le fromage et laisse gratiner 5 min.
- 6 - Déguste chaud ou garde-le pour un batchcook réconfortant !

👉 La chair à saucisse, bien que savoureuse, est une viande grasse : ici, je n'en ai mis que 60 g. Pour équilibrer l'apport en protéines, tu peux compléter ce plat avec une protéine maigre en accompagnement, comme des aiguillettes de poulet, des œufs durs.

→ Idéal pour un dîner léger mais nourrissant, même après le sport !

Gratin express courgette - riz - jambon

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	435	34g	18g	24g



Ingédients

- 100 g de riz cuit
- 1 courgette râpée
- 100g de jambon en dés
- 30 ml de crème légère ou végétale
- 1 œuf
- Sel, poivre, fond de veau
- Un peu de fromage râpé (optionnel)

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Préchauffe ton four à 180°C.
- 2 - Mélange tous les ingrédients dans le plat.
- 3 - Ajoute un peu de fromage râpé sur le dessus.
- 4 - Enfourne 20 à 25 min jusqu'à ce que ce soit doré et fondant.

♥ Le gratin riz-courgette-jambon, c'est le plat doudou par excellence : réconfortant, rapide et petit budget.
Astuce : parfait pour écouler les restes du frigo tout en se régalant.

Quiche express à la poêle

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
2 pers.	300	15g	19g	18g



Ingredients

- 4 œufs
- 2 galettes de blé complet (ou sarrasin)
- ½ courgette coupée en dés
- ½ poivron rouge coupé en petits morceaux
- ½ poivron vert coupé en petits morceaux
- 50 g de feta émiettée
- 1 filet d’huile d’olive
- Origan ou herbes de Provence

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Dans une poêle huilée, dépose les galettes puis verse les œufs battus en omelette.
- 2 - Ajoute la courgette et les poivrons coupés en dés déjà cuits, puis la feta émiettée.
- 3 - Parseme d’origan et couvre.
- 4 - Laisse cuire à feu doux 10 à 15 minutes jusqu’à ce que la cuisson soit homogène.

⚡ Résultat : une quiche moelleuse, colorée et pleine de saveurs méditerranéennes ☀️

Quiche protéinée au poulet & poivrons

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	380	28g	10g	40g



Ingrédients

- 1 wrap complet
- 2 œufs
- 50 ml de lait
- 1 c. à soupe de pesto Rosso végétal (-5% sur tout le site [@koro_fr](https://www.koro.fr) avec le code CLEM)
- Sel au piment d’Espelette, poivre, épices poulet
- 120 g de poulet
- 1/2 poivron rouge en petits dés
- 20g de mozzarella

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Dépose le wrap dans un petit plat ou un moule (ça fera la base croustillante).
- 2 - Dans le plat, mélange les œufs, le lait, le pesto et l’assaisonnement.
- 3 - Ajoute le poulet en morceaux et le poivron rouge, les épices poulet rôti, la mozzarella.
- 4 - Verse le tout dans ton plat, recouvre de papier alu et enfourne 25 min à 180°C.
- 5 - Retire le papier alu et prolonge 10 min pour gratiner.

Lasagnes de courgettes au jambon

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	370	33g	13g	28g



Ingédients

- 60g de tranche de jambon dégraissé
- 3 plaques de lasagnes
- 120 g de courgettes en fines rondelles
- Sauce : 30 g de fromage blanc + 30 ml de crème légère 12 % + 1 pincée de fond de veau
- 15 ml de crème légère (pour gratiner)
- 15 g de gruyère râpé allégé
- Sel, poivre, ail en poudre

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Préchauffe le four à 200°C.
- 2 - Dans ton plat, alterne les couches : rondelles de courgettes → un peu de sauce → plaque de lasagne → jambon.
- 3 - Répète jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4 - Termine par le reste de sauce, nappe avec la crème et saupoudre de gruyère.
- 5 - Couvre d'un papier aluminium et enfourne 30 min.
- 6 - Retire le papier et poursuis la cuisson 10 min pour un dessus doré et fondant 😊

Lasagnes légères sans béchamel

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	510	35g	18g	42g



Ingédients

- 3 feuilles de lasagnes (non précuites)
- 130 g de viande hachée 5 %
- 100 g de courgettes en fines rondelles
- 1/2 oignon émincé
- 100 g de sauce tomate + 40g poivronnade
- Herbes de Provence, ail en poudre, sel, poivre
- 10 g de fromage râpé + 2 rondelles de mozzarella

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Fais revenir l'oignon avec la viande et les épices puis Ajoute la sauce tomate, laisse mijoter quelques min.
- 2 - Monte les couches dans un petit plat individuel : lasagne + courgettes + viande et Recommence 3 fois.
- 3 - Termine avec sauce + un peu de poivronnade + courgettes + fromage râpé et 2 rondelles de mozzarella. Pour la cuisson bien vérifier que les plaques de lasagnes soit recouverte pour que la cuisson soit homogène.
- 4 - Recouvre avec du papier cuisson ou alu bien plaqué.
- 5 - Enfourne 35 min à 200°C (sans découvrir).

💬 Tu peux en préparer plusieurs à l'avance pour tes lunches de la semaine !

One Pot Saumon & Épinards au four

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	536	46g	22g	34g



Ingédients

- 45 g de pâtes crues (complètes de préférence)
- 110 g de saumon frais en dés
- 30 g d'épinards frais ou surgelés
- 50 g d'oignon émincé
- 1 petite gousse d'ail
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes au choix

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Dans un plat individuel (type Tupperware en verre), mets les pâtes crues, le saumon, les épinards, l'oignon, l'ail et l'huile d'olive.
- 2 - Verse le lait par-dessus et mélange légèrement.
- 3 - Couvre d'un papier alu bien serré et enfourne à 180°C pendant 25 à 30 min.
- 4 - Découvre et laisse gratiner 5 min supplémentaires si tu veux un dessus doré.

Salade Jar quinoa - saumon - radis

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	400	31g	15g	27g



Ingédients

- 1 c. à soupe (20 g) de yaourt nature + 1 c. à café de jus de citron + aneth + poivre
- 40 g de radis, tranchés finement pour le croquant
- 60 g de concombre, en petits cubes ou demi-rondelles
- 80 g de quinoa cuit, pour les bons glucides & fibres
- 70 g de saumon fumé, soit 2 à 3 tranches découpées en lamelles
- 30 g de salade verte, pour le volume et la fraîcheur

🔑 Conseil : ajoute un filet de citron frais au moment de déguster pour booster les saveurs ! 🍊

Saumon rôti

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	300	1g	21g	25g



Ingrédients

- 1 g de sel
- 120 g de filet de saumon
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 g de paprika
- 1 g de poivre
- 3 g de gousse d'ail
- 5 g de coriandre
- 5 g de persil
- 5 g de vinaigre de vin rouge

[Retour au sommaire](#)

Préparation

1 - Préchauffe le four à 200°C. Dépose le saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrose d'huile, sel, poivre.

2 - Enfourne 12 à 15 min jusqu'à cuisson à cœur.

3 - Pendant ce temps, prépare le chimichurri : mélange tous les ingrédients dans un petit bol.

4 - À la sortie du four, nappe le saumon avec la sauce chimichurri.

Spaghettis au four aux tomates cerises et fromage

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
4 pers.	445	55g	16g	17g



Ingrédients

- 250 g de spaghettis complètes
- 300 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail, hachées ou tranchées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre
- 500ml sauce tomate + 100 ml eau
- 100 g de fromage râpé (mozzarella ou autre)

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Préchauffe ton four à 180°C.
- 2 - Place les spaghettis crus dans un grand plat allant au four.
- 3 - Ajoute les tomates, l'oignon, l'ail et un filet d'huile d'olive.
- 4 - Sale, poivre, mélange un peu.
- 5 - Ajoute la sauce tomate, l'eau et mélange le tout.
- 6 - Saupoudre de fromage râpé.
- 7 - Couvre de papier alu et enfourne 35 min.
- 8 - Retire l'alu et fais gratiner encore 15 min.

🧀 À table, c'est prêt ! Tu peux ajouter du basilic ou un peu de piment pour varier 🔥

Tacos raclette

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	545	38g	30g	27g



Ingédients

- 1 grande tortilla de blé complet [@prozisfrance](#) (-10% avec le code CLEMDIET)
- 80 g de pommes de terre
- 2 tranches de fromage à raclette
- 50 g allumettes de bacon
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche légère
- 1/4 d'oignon

[Retour au sommaire](#)

Préparation

- 1 - Cuire la pomme de terre à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Coupez-la en rondelles.
- 2 - Faites revenir le bacon et l'oignon dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez.
- 3 - Étalez la crème fraîche sur la tortilla. Disposez les rondelles de pommes de terre, le bacon, les oignons cuits, et les tranches de fromage à raclette.
- 4 - Pliez la tortilla en format tacos. Et le mettre sous le grill 2-3 min pour que le fromage soit fondu.

Wrap Jambon Ultra Cheese

Pour	Calories	Glucides	Lipides	Protéines
1 pers.	410	20g	18g	36g



Ingédients

- 1 wrap protéiné (≈ 60 g — type Prozis)
- 2 tranches de jambon blanc ou de blanc de poulet (≈ 80 g)
- 2 tranches d'emmental (≈ 40 g)

Préparation

- Plie ton wrap en deux ou en triangle
- Fais-le griller 2 minutes au grille-pain (ou appareil à croque monsieur) ou à la poêle, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et fondant.
- Déguste chaud 🔥