20 RECETTES
SAINES & GOURMANDES



20 recettes pour se faire plaisir
sans grossir

by Le Cuisto'k

Sommaire

I À propos de l’auteur

II Que devrait contenir un repas équilibré ?

III Les recettes

À propos de l'auteur

Passionné de cuisine et créateur de contenu sur les réseaux sociaux. Depuis deux ans, je partage des recettes simples, gourmandes et accessibles à tous, avec une idée en tête : prouver qu'on peut bien manger sans y passer des heures ni se compliquer la vie.

J'ai créé cet e-book parce que je me suis rendu compte que beaucoup de personnes veulent mieux manger, mais ne savent pas toujours par où commencer. Entre les régimes trop stricts, les informations contradictoires et le manque de temps, il est facile de se décourager.

Mon objectif avec ce programme est simple : te proposer des recettes faciles, équilibrées et surtout réalistes à intégrer dans ton quotidien. Pas de frustration, pas d'aliments introuvables, juste du bon sens et du plaisir.

Je veux te montrer qu'il est possible de manger sainement tout en se faisant plaisir, et que la régularité vaut toujours mieux que la perfection.

Cet e-book, c'est un peu le guide que j'aurais aimé avoir : des idées de repas claires, rapides, et efficaces pour avancer sans prise de tête.

Que devrait contenir un repas équilibré ?

Pour bien manger au quotidien, pas besoin de se compliquer la vie.
Un bon repas repose sur 4 éléments essentiels :

1. Une source de protéines
Les protéines sont indispensables pour la satiété et pour préserver ta masse musculaire. Elles t'aident aussi à éviter les fringales entre les repas.

2. Des glucides de qualité
Les glucides sont ta principale source d'énergie. Pour éviter les coups de fatigue, exemple : riz, pâtes, pommes de terre, quinoa ou légumineuses.

3. Des légumes
Les légumes apportent des fibres, des vitamines et du volume dans ton assiette. Ils permettent de manger à sa faim sans exploser les calories.

4. De bonnes graisses
Les lipides sont essentiels au bon fonctionnement de ton corps. Ils ne doivent pas être supprimés, mais simplement bien choisis. exemple de l'huile d'olive, des oléagineux ou de l'avocat.

- Protéines
- Glucides
- Légumes
- Lipides



Les recettes

Page 07 Gnocchis à la tomate

Page 09 Poulet curry coco

Page 11 Pâtes carbo au poireau

Page 13 Tenders

Page 15 Effiloché de poulet façon basquaise

Page 17 Fajitas

Page 19 Spaghettis à la bolognaise

Page 21 Poulet sauce forestière

Page 23 Burger frites

Page 25 Wrap

Page 27 Baguette gratinée

Page 29 Pâtes crevettes courgettes

Page 31 Crevettes curry coco

Page 33 Tacos burger

Page 35 Poulet pâtes sauce poivrons

Page 37 Poulet pâtes sauce champignons brocolis

Page 39 Poulet orzo épinards

Page 41 Boulettes de boeuf

Page 43 Quiche healthy

Page 45 Pizza healthy







660 Calories
37 g Proteines

Gnocchis à la tomate

Calories : 660 kcal **Protéines : 37 g** **Préparation : 20 mins**

Ingrédients:

- 100g d'allumettes de bacon
- 100g de pulpe de tomate
- 25g de crème fraîche 12%
- 220g de gnocchis
- 20g de fromage rapé
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Instructions:

1. Fait griller les allumettes de bacon dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée.
2. En parallèle, fais bouillir de l'eau salée dans une casserole.
3. Une fois les allumettes bien grillées, verse la pulpe de tomate et laisse cuire quelques minutes.
4. Ajoute ensuite la crème fraîche, mélange, et la sauce est prête.
5. Fais cuire tes gnocchis pendant 3 minutes dans l'eau salée.
6. Pendant ce temps, ajoute un peu d'eau de cuisson des gnocchis dans la sauce pour la détendre.
7. Égoutte les gnocchis cuits et mélange-les à la sauce.
8. Termine en ajoutant du fromage râpé que tu laisses fondre pour plus de gourmandise... et c'est prêt !






630 Calories
46 g Proteines

Poulet curry coco

Calories : 630 kcal **Protéines : 46 g** **Préparation : 25 mins**

Ingrédients:

- 150g de filet de poulet
- 100g de riz cru
- 100ml de lait de coco
- ½ oignon jaune
- 2 cac de curry
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Fais suer l'oignon dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive.
2. Ajoute ensuite le filet de poulet coupé en morceaux et fais-le cuire.
3. Découpe une courgette et fais bouillir de l'eau salée dans une casserole.
4. Une fois le poulet cuit, ajoute la courgette et laisse cuire quelques minutes.
5. En parallèle, fais cuire le riz dans l'eau bouillante.
6. Quand la préparation dans la poêle est cuite, ajoute deux cuillère a café de curry et mélange
7. Versedu lait de coco pour former une sauce.
8. Il ne te reste plus qu'à servir cette préparation avec le riz... et c'est prêt !





690 Calories
40 g Proteines

Pâtes carbo au poireau

Calories : 690 kcal **Protéines : 40 g** **Préparation : 25 mins**

Ingrédients:

- 100g d'allumettes de bacon
- 100g de pâtes crues complètes
- 50g de crème fraîche 12 %
- ½ poireau
- 15g de parmesan
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, fais griller les allumettes de bacon.
2. En parallèle, fais chauffer de l'eau salée dans une casserole.
3. Pendant ce temps, coupe un poireau préalablement lavé.
4. Une fois que les allumettes de bacon sont bien grillées, ajoute les poireaux et laisse-les cuire quelques minutes.
5. Fais également cuire les pâtes dans l'eau bouillante.
6. Quand les poireaux sont cuits, verse la crème fraîche à 12 %.
7. Ajoute ensuite un peu de parmesan dans la sauce et laisse-le fondre.
8. Verse une louche d'eau de cuisson des pâtes pour détendre la sauce.
9. Mélange les pâtes égouttées avec la sauce... et c'est prêt !






525 Calories
51 g Proteines

Tenders

Calories : 525 kcal **Protéines : 51 g** **Préparation : 40 mins**

Ingrédients:

180g de filet de poulet

30g de farine

1 cac d'épice cajun

45g de cornflakes sans sucres

2 cas de fromage blanc

1 cac de mayonaise

1 cas de ketchup

1 cac d'ail en poudre

Instructions:

1. Coupe un filet de poulet en forme d'aiguillettes.
2. Dans un bol, mélange la farine et les épices cajun avec un peu d'eau pour créer une sorte de colle alimentaire.
3. Trempe ensuite le poulet dans cette préparation.
4. À l'aide de tes mains, écrase les cornflakes le plus finement possible.
5. Enrobe ensuite les aiguillettes de poulet dans les cornflakes.
6. Fais cuire le tout au Air Fryer ou au four pendant 15 minutes à 180°C.
7. Pendant ce temps, prépare la sauce en mélangeant le fromage blanc, la mayonnaise, le ketchup et l'ail en poudre.
8. Une fois que les tenders sont cuits, tu peux te régaler en les trempant dans la sauce.

⚠️ Attention : Pense a accompagner tes tenders d'une source de glucides et de légumes pour avoir un repas équilibré.






650 Calories
51 g Proteines

Effiloché de poulet façon basquaise

Calories : 650 kcal **Protéines : 51 g** **Préparation : 35 mins**

Ingrédients:

- 1 filet de poulet
- 100g de poivrons
- 2 tomates
- ½ oignon rouge
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cac de piment d'espelette
- 100g de riz

Instructions:

1. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, commence par faire griller rapidement un filet de poulet.
2. Pendant ce temps, coupe l'oignon, les poivrons et les tomates en morceaux.
3. Une fois le poulet cuit, réserve-le de côté.
4. Dans la même poêle, fais suer les oignons.
5. Ajoute ensuite les poivrons et les tomates, puis laisse cuire quelques minutes.
6. Assaisonne avec du sel, du poivre et un peu de piment d'Espelette.
7. Verse de l'eau à hauteur, remets le poulet dans la poêle puis laisse mijoter
8. En parallèle, fais cuire du riz dans de l'eau bouillante salée.
9. En fin de cuisson, récupère le morceau de poulet puis effiloche-le à l'aide de deux fourchettes.
10. Mélange ensuite l'effiloché avec la sauce et sers le tout avec du riz... et c'est prêt !






500 Calories
33 g Proteines

Fajitas

Calories : 500 kcal **Protéines : 33 g** **Prépation : 40 mins**

Ingrédients:

1 wrap de blé complet

½ filet de poulet

½ poivron

1 tomate

½ oignon rouge

1 cac d'épices tex-mex

½ citron

1 cac d'huile d'olive

¼ avocat

20g d'emmental rapé

Instructions:

1. Dans une poêle avec un peu d'huile, fais cuire le filet de poulet à feu doux et à couvert.
2. Pendant ce temps, coupe en morceaux un poivron, une tomate et un oignon rouge.
3. Une fois le poulet cuit, réserve-le de côté.
4. Dans la même poêle, fais suer l'oignon.
5. Ajoute ensuite les poivrons et les tomates, puis laisse cuire quelques minutes.
6. Assaisonne avec des épices tex-mex
7. Pendant ce temps, effiloche le filet de poulet à l'aide de deux fourchettes.
8. Ajoute ensuite le poulet effiloché dans la poêle avec les légumes et fais fondre un peu d'emmental rapé dans la préparation
9. En parallèle, prépare un guacamole : écrase un avocat puis mélange-le avec un filet de jus de citron.
10. Il ne reste plus qu'à garnir les fajitas avec la préparation et le guacamole, puis à les plier... et c'est prêt !






680 Calories
48 g Proteines

Spaghettis à la bolognaise

Calories : 680 kcal **Protéines : 48 g** **Préparation : 30 mins**

Ingrédients:

- 125g de viande hachée 5%
- 100g de spaghettis
- ½ oignon
- 200g de pulpe de tomate
- ½ carotte
- 15g de parmesan
- ½ citron
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Commence par couper un oignon et une carotte en brunoise.
2. Dans une poêle, fais suer l'oignon avec un peu d'huile d'olive.
3. Ajoute ensuite les morceaux de carotte.
4. Fais ensuite griller la viande hachée et laisse cuire le tout quelques minutes.
5. En parallèle, fais cuire des spaghettis dans de l'eau bouillante salée.
6. Dans la poêle, verse ensuite la pulpe de tomate puis laisse mijoter quelques minutes pour faire réduire la sauce.
7. Une fois que tout est prêt, sers les pâtes avec la sauce bolognaise par dessus... et régale-toi !






715 Calories
53 g Proteines

Poulet sauce forestière

Calories : 715 kcal **Protéines : 53 g** **Préparation : 25 mins**

Ingrédients:

- 180g d'aiguillettes de poulet
- 100g de riz
- 1 échalote
- 70g de champignons de Paris
- 1 cac de fond de veau dégraissé
- 10g de persil
- 50g de crème fraîche 12%
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Commence par couper une échalote, des champignons de Paris et le persil.
2. Dans une poêle, fais griller les aiguillettes de poulet.
3. En parallèle, fais cuire du riz dans de l'eau bouillante salée.
4. Une fois le poulet cuit, réserve-le de côté.
5. Dans la même poêle, fais suer l'échalote.
6. Ajoute ensuite les champignons et laisse-les griller quelques minutes.
7. Déglace avec le fond de veau préparé en amont puis laisse réduire légèrement.
8. Verse la crème fraîche, ajoute le persil et mélange le tout.
9. Remets les aiguillettes dans la sauce pour les réchauffer quelques minutes.
10. Sers le tout avec le riz... et c'est prêt !






735 Calories
41 g Proteines

Burger frites

Calories : 735 kcal **Protéines : 41 g** **Préparation : 45 mins**

Ingrédients:

1 pain muffin complet

100g de viande hachée 5%

1 tranche de cheddar

30g de salade iceberg

¼ de tomate

¼ d'oignon rouge

1 cas de fromage blanc 0%

1 cac de mayonaise

1 cas de ketchup

1 cac d'ail en poudre

350g de pommes de terre

1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Commence par couper des pommes de terre en forme de frites puis fait les cuires 30 mins a 200 degrès au airfryer / four.
2. Pendant ce temps, coupe une tomate et un oignon en rondelles.
3. Prépare la sauce en mélangeant du fromage blanc, de la mayonnaise, du ketchup et de l'ail en poudre.
4. Forme ensuite un steak avec la viande hachée.
5. Dans une poêle chaude, fais griller rapidement le muffin puis réserve-le de côté.
6. Fais ensuite griller ton steak hachée sur les deux faces assaisoner de sel et poivre.
7. Dépose une tranche de cheddar dessus et laisse-la fondre.
8. Monte ensuite ton burger : ajoute de la sauce sur le pain, dépose le steak par-dessus puis la tomate, l'oignon et la salade avant de refermer avec l'autre moitié du muffin.
9. Déguste le burger avec les frites... et régale-toi !







470 Calories
31 g Protéines

Wrap

Calories : 470 kcal **Protéines : 31 g** **Préparation : 30 mins**

Ingrédients:

- 1 wrap de blé complet
- 1 aiguillette de poulet
- 15g de farine
- 15g de cornflakes sans sucres
- 3Og de salade iceberg
- ¼ d'oignon rouge
- 1 cas de fromage blanc 0%
- 1 cac de mayonaise
- ½ citron
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 tranche de cheddar
- 1 cac de persil hachée
- 1 cac de paprika

Instructions:

1. Dans un bol, mélange la farine, le paprika et un peu d'eau pour former une colle alimentaire.
2. Trempe le poulet dedans puis enrobe-le de cornflakes écrasés.
3. Fais cuire les tenders une dizaine de minutes au Air Fryer ou au four à 180°C.
4. Pendant ce temps, prépare la sauce en mélangeant du fromage blanc, de la mayonnaise, du jus de citron, de l'ail en poudre et un peu de persil.
5. Coupe également un oignon rouge en lamelles.
6. Sur un wrap, étale la sauce puis ajoute les lamelles d'oignon et la salade.
7. Dépose ensuite le poulet bien chaud, ajoute une tranche de cheddar puis replie le wrap... et c'est prêt !





690 Calories
46 g Proteines

Baguette gratinée

Calories : 690 kcal **Protéines : 46 g** **Préparation : 40 mins**

Ingrédients:

- ½ baguette à cuire
- ½ échalote
- 100g d'allumettes de bacon
- 70g de champignons de Paris
- 75g de St Moret 8%
- 30g de mozzarella rapée
- 1 cac de persil haché
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Commence par ciseler finement une échalote.
2. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, fais suer l'échalote.
3. Ajoute ensuite les allumettes de bacon et laisse-les griller.
4. Pendant ce temps, coupe des champignons de Paris préalablement lavés.
5. Ajoute-les dans la poêle et laisse cuire quelques minutes.
6. Une fois la préparation cuite, mélange-la dans un bol avec du St Môret et du persil.
7. Creuse ensuite l'intérieur de la baguette à l'aide d'une cuillère puis garnis-la avec la farce.
8. Ajoute de la mozzarella râpée sur le dessus puis enfourne 12 minutes à 220°C... et c'est prêt !






659 Calories
46 g Protéines

Pâtes crevettes courgettes

Calories : 659 kcal **Protéines : 46 g** **Préparation : 35 mins**

Ingrédients:

- 200g de crevettes
- 1 cas de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 courgette
- 100g de pâtes
- 50g de crème fraîche 12%
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Commence par couper une gousse d'ail et une courgette en morceaux.
2. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, fais revenir les crevettes avec l'ail.
3. Une fois les crevettes cuites, réserve-les de côté puis fais cuire la courgette dans la même poêle.
4. En parallèle, lance la cuisson des pâtes.
5. Quand les courgettes sont bien fondantes, ajoute une cuillère de concentré de tomate puis mélange.
6. Verse ensuite la crème fraîche pour former une sauce.
7. Ajoute une louche d'eau de cuisson des pâtes pour détendre la sauce.
8. Mélange la sauce avec les pâtes cuites puis ajoute les crevettes.
9. Mélange une dernière fois... et régale-toi !






600 Calories
30 g Protéines

Crevettes poivrons coco

Calories : 600 kcal **Protéines : 30 g** **Préparation : 30 mins**

Ingrédients:

- 150g de crevettes décortiquées
- 100g de riz
- ½ oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 cas de curry
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 cac d'huile d'olive
- 50ml de lait de coco

Instructions:

1. Commence par couper un oignon rouge et un poivron en morceaux.
2. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, fais suer l'oignon.
3. En parallèle, fais cuire du riz dans une casserole d'eau bouillante salée.
4. Une fois l'oignon translucide, ajoute le poivron et laisse-le cuire quelques minutes.
5. Quand le poivron commence à compoter, ajoute les crevettes avec du curry et de l'ail en poudre puis laisse cuire à feu doux et à couvert.
6. Au bout de 5 minutes, verse le lait de coco, mélange puis laisse cuire encore 2 à 3 minutes.
7. Sers le tout avec le riz bien chaud... et régale-toi !







350 Calories
25g Proteines

Tacos burger

Calories : 350 kcal **Protéines : 25 g** **Préparation : 20 mins**

Ingrédients:

- 1 wrap de blé complet
- 80g de boeuf haché 5%
- 1 tranche de cheddar
- ½ oignon
- ½ tomate
- 20g de salade
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cas de fromage blanc 0%
- 1 cac de mayonnaise
- 1 cac de ketchup
- 1 cac d'ail en poudre

Instructions:

1. Commence par couper finement un oignon et une tomate puis mélange-les dans un bol.
2. Prépare ensuite la sauce en mélangeant le fromage blanc, la mayonnaise, le ketchup et l'ail en poudre.
3. Étale la viande hachée sur une tortilla.
4. Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, fais griller la tortilla côté viande.
5. Une fois qu'une croûte s'est formée, retourne la tortilla puis ajoute une tranche de cheddar et laisse-la fondre.
6. Ajoute ensuite le mélange tomate-oignon ainsi que de la salade.
7. Retire la tortilla du feu puis replie-la sur elle-même.
8. Déguste le tout en le trempant dans la sauce... et régale-toi !







720 Calories
59 g Proteines

Poulet pâtes sauce poivrons

Calories : 720 kcal **Protéines : 59 g** **Préparation : 40 mins**

Ingrédients:

- 1 filet de poulet
- 100g de pâtes
- 50g de crème fraîche 12%
- ½ oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cac de paprika

Instructions:

1. Commence par couper l'oignon et le poivron en morceaux.
2. Dans un plat, mélange l'oignon, le poivron, une gousse d'ail et du paprika puis enfourne le tout à 220°C.
3. Pendant ce temps, coupe un filet de poulet en morceaux.
4. Fais griller le poulet dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive.
5. Fais également cuire des pâtes dans de l'eau bouillante salée.
6. Au bout de 15 minutes, les légumes sont bien rôtis : mixe-les avec de la crème fraîche pour obtenir une sauce.
7. Verse ensuite la sauce dans la poêle avec le poulet.
8. Ajoute une louche d'eau de cuisson des pâtes pour détendre la sauce.
9. Mélange les pâtes cuites avec la sauce... et c'est prêt !






670 Calories
54 g Proteines

Poulet pâtes sauce champignons brocolis

Calories : 670 kcal **Protéines : 54 g** **Préparation : 40 mins**

Ingrédients:

- 1 filet de poulet
- 100g de pâtes
- 50g de crème fraîche 12%
- ½ brocoli
- 5 champignons de Paris
- 1 cac d'ail en poudre
- 1 cac d'huile d'olive

Instructions:

1. Commence par couper un brocoli en fleurettes puis fais-le cuire une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, coupe un filet de poulet et des champignons de Paris en morceaux.
3. Fais griller le poulet dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive.
4. Une fois le poulet cuit, ajoute les champignons et laisse-les griller quelques minutes.
5. Égoutte les fleurettes de brocoli en conservant l'eau de cuisson pour faire cuire les pâtes.
6. Ajoute les brocolis dans la poêle avec un peu d'ail en poudre.
7. Verse ensuite la crème fraîche pour former une sauce.
8. Ajoute une louche d'eau de cuisson des pâtes pour la détendre.
9. Mélange les pâtes cuites avec la sauce... et c'est prêt !






695 Calories
58 g Proteines

Poulet orzo épinards

Calories : 695 kcal **Protéines : 58 g** **Préparation : 25 mins**

Ingrédients:

- 1 filet de poulet
- 100g d'orzo
- 1 cas de concentré de tomate
- 50g d'épinards crus
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cac d'huile d'olive
- 20g de parmesan
- 1 gousse d'ail

Instructions:

1. Commence par couper un filet de poulet et une gousse d'ail en morceaux.
2. Dans une poêle chaude, fais revenir rapidement l'ail puis ajoute le poulet et laisse-le cuire.
3. En parallèle, prépare un bouillon de volaille en mélangeant un cube dans de l'eau chaude.
4. Une fois le poulet cuit, ajoute le concentré de tomate.
5. Incorpore ensuite l'orzo et fais-le légèrement nacrer.
6. Verse le bouillon à hauteur puis laisse cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement.
7. En fin de cuisson, ajoute une poignée d'épinards frais et laisse-les tomber.
8. Il ne reste plus qu'à incorporer un peu de parmesan, mélanger... et c'est prêt !






770 Calories
51 g Proteines

Boulettes de boeuf

Calories : 770 kcal **Protéines : 51 g** **Préparation : 40 mins**

Ingrédients:

100g de boeuf haché 5%

100g de pâtes

1 oeuf

1 cas de chapelure

1 cac d'ail en poudre

1 cac d'oignon en poudre

1 cac de persil haché

1 cac de paprika

1 cac d'huile d'olive

1 gousse d'ail

½ oignon rouge

1 tomate

1 poivron

10g de parmesan

Instructions:

1. Commence par couper un oignon rouge, une tomate et un poivron en morceaux.
2. Dans un plat, mélange les légumes avec une gousse d'ail puis fais-les rôtir au four pendant 15 minutes à 220°C.
3. Pendant ce temps, mélange la viande hachée avec un œuf, de la chapelure, de l'ail en poudre, de l'oignon en poudre, du paprika et du persil haché.
4. Forme ensuite des boulettes dans le creux de tes mains.
5. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, fais griller les boulettes.
6. En parallèle, fais cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée.
7. Une fois les légumes rôtis, mixe-les avec un peu d'eau de cuisson des pâtes pour obtenir une sauce.
8. Verse la sauce dans la poêle et laisse les boulettes terminer leur cuisson.
9. Sers le tout sur les pâtes avec un peu de parmesan... et c'est






750 Calories
50 g Proteines

Quiche healthy

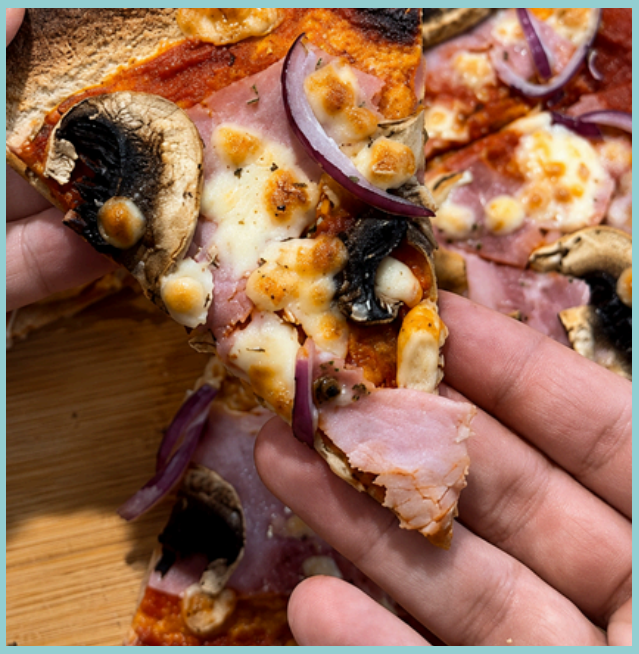
Calories : 750 kcal **Protéines : 50 g** **Préparation : 50 mins**

Ingrédients:

- 100g d'allumettes de bacon
- 2 oeufs
- 50g de crème fraîche légère
- 10cl de lait
- 30g de fromage râpé
- ½ d'oignon

Instructions:

1. Préchauffe ton four à 200°C.
2. Commence par faire griller les allumettes de bacon dans une poêle chaude avec un filet d'huile.
3. Pendant ce temps, coupe un oignon en lamelles.
4. Ajoute l'oignon dans la poêle et laisse-le cuire avec le bacon.
5. Dans un bol, fouette les œufs, la crème fraîche et le lait.
6. Ajoute le mélange bacon-oignon ainsi que la farine, puis mélange bien.
7. Verse la préparation dans un plat et enfourne pendant 30 minutes.
8. Il ne reste plus qu'à déguster... et c'est prêt !







600 Calories
36 g Proteines

Pizza healthy

Calories : 600 kcal **Protéines : 36 g** **Préparation : 30 mins**

Ingrédients:

- 2 wraps de blé complet
- 60g de mozzarella rapée
- 1 cas de sauce tomate
- 1 tranche de jambon blanc
- 3 champignons de Paris
- 1 cac d'oignon en poudre
- ¼ oignon
- 1 cac d'herbes de Provence

Instructions:

1. Préchauffe ton four à 200°C.
2. Coupe en morceaux un oignon, des champignons et une tranche de jambon.
3. Étale une cuillère à soupe de sauce tomate sur un wrap.
4. Sur un second wrap, répartis 30 g de mozzarella râpée puis superpose le premier wrap par-dessus.
5. Ajoute le jambon, les champignons et l'oignon.
6. Recouvre avec le reste de mozzarella râpée et un peu d'herbes de Provence.
7. Enfourne quelques minutes à 200°C, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné… et c'est prêt !