



REPAS COSTAUDS

**Recettes de repas RG,
bonnes pour toi sans
compromis!**



REPAS COSTAUDS

**Recettes de repas RG,
bonnes pour toi sans
compromis!**

SALADE CÉSAR AU POULET

(sans croûtons)

TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 40 g
- Glucides : 6 g
- Lipides : 20 g
- Calories : 380 kcal

INGRÉDIENTS:

- 150 g de poitrine de poulet grillés
- 2 tasses de laitue romaine
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika fumé (optionnel)

PRÉPARATIONS:

- Assaisonner les poitrines de poulet avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Cuire dans une poêle à feu moyen-vif pendant 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Laisser reposer, puis trancher. Mélanger la laitue avec le parmesan.
- Ajouter le poulet grillé tranché.
- Mélanger la mayonnaise, la moutarde et l'huile d'olive pour la vinaigrette.
- Verser la vinaigrette et mélanger.



SAUTÉ DE CREVETTES À L'AIL ET LÉGUMES VERTS

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 35 g
- Glucides : 8 g
- Lipides : 12 g
- Calories : 300 kcal

INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 50 g de crevettes
- 1 tasse de brocoli
- ½ courgette en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'ail haché
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé (optionnel)

PRÉPARATIONS:

- Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Fais cuire les crevettes pendant 2-3 min de chaque côté, puis retire-les de la poêle.
- Dans la même poêle, fais revenir l'ail émincé pendant 1 min.
- Ajoutez les légumes (courgette, brocoli, haricots verts et poivron) et fais sauter 5-7 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants.
- Remettez les crevettes dans la poêle et mélangez bien et servez !



WRAP- SALADE AU BŒUF MUSCLÉ

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 38 g
- Glucides : 5 g
- Lipides : 16 g
- Calories : 350 kcal

INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 120 g de bœuf haché maigre
- 2 grandes feuilles de laitue romaine
- ½ concombre, 1 carottes râpées et 1/2 tomates (au goût)
- 1 c. à soupe de guacamole
- 1 c. à soupe de fromage râpé (sans lactose)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATIONS:

- Fais revenir le bœuf haché avec 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu vif (3-4 min), puis assaisonne avec sel et poivre.
- Prépare les légumes, tu peux mettre une tomate, ½ concombre et râpez 1 carotte (au choix).
- Déposez les légumes et le bœuf sur les feuilles de laitue.
- Roule et savoure!



POITRINE DE DINDE AUX LÉGUMES SAUTÉS

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 42 g
- Glucides : 6 g
- Lipides : 8 g
- Calories : 280 kcal

INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 150 g de poitrine de dinde
- 1 courgette coupée en rondelles
- 1 poivron en lanières
- 1 carotte en julienne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel, poivre, herbes de Provence

PRÉPARATIONS:

- Fais rôtir la dinde au four à 180 °C pendant 25 minutes.
- Pendant ce temps, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, fais revenir l'ail, la courgette, le poivron et la carotte à feu moyen-vif pendant 5 à 7 minutes.
- Assaisonne selon ton goût, puis sers les légumes bien chauds avec la dinde.



GALETTES DE DINDE ÉPICÉES

TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 37 g
- Glucides : 0g
- Lipides : 6 g
- Calories : 215 kcal

INGRÉDIENTS:

- 800 g de dinde hachée (environ 96 % maigre)
- 150 g de blanc d'œuf (environ 5 blancs d'œufs)
- 100 g d'oignon vert ou rouge (2 à 3 tiges)
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre de paprika fumé
- 1 c. à thé de poudre de chipotle
- 1/2 c. à thé de poivre et de sel

Sauce tzatzíki

INGRÉDIENTS: (diviser en 4)

- 100 g de yaourt grec 0% nature
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à soupe d'aneth frais ou séché
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 30 g de concombre ou cornichon haché
- Sel et poivre (au goût)

PAR PORTION

- Protéines : 2.6 g
- Glucides : 1.7 g
- Lipides : 0 g
- Calories : 18 kcal



PRÉPARATIONS:

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- **Préparer les ingrédients :** Hacher finement les oignons verts ou rouges.
- Dans un grand bol, mélanger la dinde hachée avec les blancs d'œufs.
- Ajouter les oignons hachés, la poudre d'ail, le paprika fumé, la poudre de chipotle, le poivre et le sel.
- Mélanger bien avec les mains ou une cuillère en bois jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Diviser la préparation en portions égales.
- Former des galettes d'environ 170 g chacune (environ 5 galettes).
- **Cuisson au four :** Placer les galettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou légèrement huilée.
- Cuire pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées et cuites à cœur.
- La température interne des galettes, qui devrait être d'environ 75°C (165°F)



HAMBURGER RG

TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 49 g
- Glucides : 23g
- Lipides : 14,5 g
- Calories : 426 kcal

INGRÉDIENTS:

- 1 Pain hamburger Carbonaut
- 180 g de bœuf extra maigre
- 1/2 tasse de laitue coupée
- 1 cuillère à table d'oignon émincé
- 3 pickles (cornichons) tranchés
- 1 tranche de fromage jaune sans gras
- Ketchup sans sucre et moutarde jaune

PRÉPARATIONS:

- Forme une galette avec les 180 g de bœuf extra maigre.
- Dans une poêle à feu moyen-élevé, fais cuire la galette de bœuf pendant environ 4-5 min de chaque côté.
- Coupe le pain en deux et fais griller les deux moitiés dans une poêle ou un grille-pain au choix.
- Sur la base du pain, étale une fine couche de moutarde et de ketchup sans sucre.
- Ajoute la galette de bœuf et place la tranche de fromage sur le dessus, puis ajoute les pickles, l'oignon émincé et la laitue.
- Finalement, ferme avec la partie supérieure du pain.



PÂTÉ CHINOIS

TABLEAU DES MACROS (1 portion)

- Protéines : 32 g
- Glucides : 40g
- Lipides : 8 g
- Calories : 325 kcal

INGRÉDIENTS: (6 portions)

- 800 g de bœuf haché extra maigre
- 600 g de patate douce cuite
- 100 g de yogourt grec 0%
- 600 g de légumes macédoine (carottes, pois, haricots verts, maïs)
- 1 oignon
- 1 c. à café de romarin séché
- Sel et poivre au goût
- 2 gousses d'ail (au goût)

PRÉPARATIONS:

- Cuire les légumes macédoine à la vapeur ou à l'eau bouillante, puis égoutter et réserver.
- Écraser les patates douces cuites à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.
- Ajouter le yogourt grec, le romarin, une pincée de sel et de poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et ajuster l'assaisonnement au goût.
- Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon finement haché et l'ail avec un peu d'huile d'avocat.
- Ajouter le bœuf cuit essoré et assaisonner avec du sel, du poivre et du romarin.
- Mélanger et chauffer pendant 5-10 min.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un plat, déposer une couche du mélange de bœuf haché, ajouter les légumes et terminer avec la purée de patate douce. Cuire au four pendant 20-25 min.



SALADE QUINOA ET BETTERAVE

TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 33 g
- Glucides : 56 g
- Lipides : 35 g
- Calories : 650 kcal

INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 1250 g de quinoa
- 100 g de poitrine de poulet grillée (coupée en morceaux)
- 120 g de fromage feta léger (émietté)
- 250 g de betterave cuite (coupée en dés)
- 2 oignons verts hachés
- 50 g de noix de Grenoble (concassées)
- 40 ml de sirop d'érable sans sucre
- 20 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATIONS:

- Rince le quinoa à l'eau froide pour enlever l'amertume.
- Dans une casserole, ajoute le quinoa et 500 ml d'eau. Porte à ébullition, puis couvre et laisse cuire à feu doux pendant 12-15 min. Retire du feu et laisse reposer.
- Grille la poitrine de poulet avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis coupe-la en morceaux.
- Coupe les betteraves cuites en dés et hache les oignons verts, puis émiette la feta.
- Prépare la vinaigrette en mélangeant le sirop d'érable sans sucre, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dans un grand bol mets tous les ingrédients et ajoute la vinaigrette, puis mélange délicatement.

