

The dossier



5 recettes
express pour
les midis sous
le soleil



Salade Niçoise



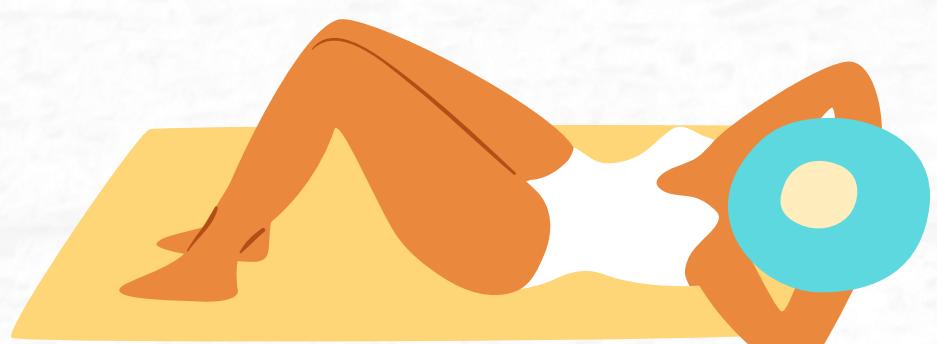
Déjeuners d'été GoodFat GoodCarb : simples, frais et nourrissants.

Quand il fait chaud, on a souvent moins envie de cuisiner, moins faim le matin... mais toujours besoin de bien se nourrir pour tenir la journée sans coup de pompe. L'idée : composer des assiettes fraîches, colorées, pleines de bonnes graisses, avec des protéines digestes et des légumes de saison.

Ces 5 recettes ont été pensées pour l'été :

- ✓ rapides à préparer
- ✓ compatibles céto / IG bas
- ✓ modulables selon ton appétit ou ce que tu as sous la main

À déguster vers 13h, 15h... ou quand le corps dit oui.
Place à l'énergie stable et aux saveurs qui chantent ☀



1. SALADE NIÇOISE

THON, HARICOTS VERTS CROQUANTS, OLIVES NOIRES, ŒUFS DURS, TOMATES CERISES, HUILE D'OLIVE

ASTUCE : VINAIGRETTE CITRON + MOUTARDE FORTE = DIGESTION RELANCÉE

2. WRAPS DE LAITUE AU POULET & AVOCAT

FEUILLES DE SUCRINE EN GUISE DE "WRAP"
POULET FROID ÉMINCÉ, AVOCAT ÉCRASÉ, CITRON VERT, CORIANDRE FRAÎCHE

OPTION EXPRESS : RESTE DE POULET RÔTI + GUACAMOLE MAISON = COMBO GAGNANT

3. ASSIETTE "KETO MEZZE"

HOUMOUS DE COURGETTE OU D'AMANDE, BÂTONNETS DE CONCOMBRE, TZATZIKI, OLIVES, ŒUFS MOLLETS AJOUTE UN PEU DE FETA OU DE RICOTTA POUR LES LIPIDES À MANGER FROID, PARFAIT À PRÉPARER EN BATCH LE MATIN

4. TARTARE DE SAUMON EXPRESS

SAUMON CRU OU FUMÉ COUPÉ EN DÉS, CONCOMBRE, CÂPRES, CITRON, HUILE D'OLIVE, HERBES FRAÎCHES AVEC AVOCAT

5. SMOOTHIE BOWL SALÉ

BASE : COURGETTE CRUE + AVOCAT + HUILE MCT + CITRON MIXÉS
TOPPINGS : ŒUF DUR RÂPÉ, GRAINES DE CHANVRE, TOMATES CERISES, BASILIC
À DÉGUSTER À LA CUILLÈRE, BIEN FRAIS