

# 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