

# RECETTES



## RECETTES DE CHOUX - GOODFAT - GOODCARB



### Purée de chou-fleur crémeuse (4 portions)

#### Ingrédients :

600 g de chou-fleur, 40 g de beurre, 50 ml de crème fraîche entière (30%) ou crème de soja, noix de muscade, épices selon vos goûts.

#### Préparation :

- Cuire le chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Mixer avec le beurre et la crème.
- Assaisonner selon vos goûts et muscade.

Macros : Glucides nets : 3 g | Protéines : 2 g | Lipides : 9 g | 110 kcal (par portion)

### Wok de brocoli et poulet sauce soja (4 portions)

#### Ingrédients :

400 g de brocoli, 400 g de blanc de poulet, 1 c. à s. d'huile d'olive 2 c. à s. de sauce soja, 1 gousse d'ail, gingembre

#### Préparation :

- Cuire les brocolis à la vapeur 5 minutes.
- Faire revenir le poulet dans l'huile avec ail et gingembre.
- Ajouter les brocolis et la sauce soja.

Macros : Glucides nets : 5 g | Protéines : 33 g | Lipides : 9 g | 230 kcal (par portion)





## **Chips de chou kale (2 portions)**

### Ingrédients :

100 g de chou kale, 1 c. à s. d'huile d'olive, Sel, épices au choix

### Préparation :

- Préchauffer le four à 150 °C.
- Retirer les tiges, déchirer les feuilles.
- Mélanger avec huile et épices, cuire 10-12 min.

Macros : Glucides nets : 2 g | Protéines : 3 g | Lipides : 7 g | 85 kcal (par portion)

## **Gratin de chou-fleur au fromage (4 portions)**

### Ingrédients :

500 g de chou-fleur, 150 g de crème entière ou crème de soja, 100 g de gruyère râpé, 30 g de parmesan, épices selon vos goûts, muscade

### Préparation :

- Cuire le chou-fleur à la vapeur.
- Mettre dans un plat à gratin, napper de crème.
- Ajouter le fromage et cuire 20 min à 180 °C.

Macros : Glucides nets : 4 g | Protéines : 11 g | Lipides : 17 g | 210 kcal (par portion)

## **Choux de Bruxelles rôtis au bacon (4 portions)**

### Ingrédients :

500 g de choux de Bruxelles, 100 g de bacon fumé, 2 c. à s. d'huile d'olive, épices selon vos goûts

### Préparation :

- Préchauffer le four à 190 °C.
- Couper les choux en deux et mélanger avec l'huile et le bacon.
- Cuire 25 min en mélangeant à mi-cuisson.

Macros : Glucides nets : 5 g | Protéines : 8 g | Lipides : 11 g | 155 kcal (par portion)

