

RECETTES



Mini-guide GoodFat GoodCarb

Toutes les macros sont indiquées par portion.

L'eau/bouillon est précisée pour chaque recette ; ajustez légèrement selon la consistance souhaitée

Table des matières

1. Pourquoi ajouter des protéines et des bons gras dans la soupe ?
2. Velouté chou-fleur – mascarpone – parmesan (+ œuf poché)
3. Crème de courge spaghetti aux crevettes sautées à l'ail
4. Velouté céleri-rave – champignons – huile de noisette
5. Soupe thaï coco-poulet céto
6. Soupe croustillante aux poivrons et mascarpone





🥑 Pourquoi ajouter des protéines et des bons gras ?

La soupe, telle qu'on la prépare souvent, est surtout un mélange de légumes et d'eau. Si cela hydrate et apporte des fibres, il manque deux piliers de la satiété longue durée :

◆ Les protéines

- Elles stimulent la libération d'hormones coupe-faim comme le GLP-1 et la leptine.
- Elles ralentissent le retour de la faim.
- Elles préservent la masse musculaire, surtout si l'on pratique le jeûne intermittent ou que l'on mange léger le soir.

Exemples à ajouter dans la soupe : blanc de poulet effiloché, crevettes, œufs pochés, tofu ferme, fromage râpé (parmesan, comté).

◆ Les bons lipides

- Ils sont la source d'énergie principale en alimentation cétogène.
- Ils ralentissent la vidange gastrique, stabilisent la glycémie et procurent un vrai sentiment de satiété.
- Ils renforcent le goût et la texture crémeuse des soupes.

Exemples à ajouter : mascarpone, crème entière, huile d'olive, huile de coco, huile MCT, avocat mixé, huile de noisette, graines de lin ou chia moulues.

👉 **Grâce à ce duo protéines + lipides**, la soupe passe de simple entrée à repas complet, nourrissant et rassasiant, parfaitement adapté à une alimentation cétogène / GoodFat GoodCarb.



Velouté chou-fleur – mascarpone – parmesan (+ oeuf poché)

Calories	Glucides nets	Protéines	Lipides
320 kcal	9 g	15	26

Portions : 3

Eau / bouillon : ~ 600 ml (à ajuster)

Ingrédients :

- 600 ml d'eau ou de bouillon (maison, sans sucres ajoutés)
- 500 g de chou-fleur (frais ou surgelé)
- 100 g de mascarpone
- 40 g de parmesan râpé
- 2 oeufs (facultatif, pochés au service)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

1. Cuire le chou-fleur à la vapeur ou dans le bouillon jusqu'à tendreté.
2. Mixer finement avec le bouillon de cuisson, le mascarpone, le parmesan et l'huile d'olive.
3. Assaisonner (sel, poivre, muscade). Ajuster l'eau si besoin.
4. Servir bien chaud. Ajouter un oeuf poché par bol si souhaité.



Crème de courge spaghetti aux crevettes sautées à l'ail

Calories	Glucides nets	Protéines	Lipides
290 kcal	8 g	20 g	18 g

Portions : 2

Eau / bouillon : ~ 350ml (à ajuster)

Ingrédients :

- 350 ml d'eau ou de bouillon (maison, sans sucres ajoutés)
- 1 courge spaghetti moyenne (chair cuite)
- 200 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. de crème entière (30% MG)
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile de coco
- Sel, poivre, jus de citron (option)

Préparation :

1. Cuire la courge spaghetti au four (ou à la vapeur), récupérer la chair.
2. Mixer la chair chaude avec l'eau/bouillon et la crème pour obtenir une texture veloutée.
3. Sauter rapidement les crevettes avec l'ail dans l'huile de coco.
4. Verser la crème de courge chaude dans les bols et déposer les crevettes dessus. Assaisonner.



Velouté céleri-rave – champignons – huile de noisette

Calories	Glucides nets	Protéines	Lipides
210 kcal	7 g	6 g	16 g

Portions : 2

Eau / bouillon : ~ 500ml (à ajuster)

Ingrédients :

- 500 ml d'eau ou de bouillon (maison, sans sucres ajoutés)
- 400 g de céleri-rave en cubes
- 200 g de champignons émincés
- 30 g de crème fraîche entière
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- Sel, poivre

Préparation :

1. Cuire le céleri-rave et les champignons dans l'eau/bouillon jusqu'à tendreté.
2. Mixer finement avec la crème et l'huile de noisette. Ajuster la texture.
3. Assaisonner et servir bien chaud.



Soupe thaï coco-poulet céto

Calories	Glucides nets	Protéines	Lipides
350 kcal	5 g	25 g	25 g

Portions : 2

Eau / bouillon : ~ 250ml (à ajuster)

Ingrédients :

- 250 ml d'eau ou de bouillon (maison, sans sucres ajoutés)
- 150 g de blanc de poulet en lamelles
- 200 ml de lait de coco (entier)
- 100 g de champignons émincés
- 1 c. à c. de pâte de curry rouge
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à s. de sauce soja tamari
- Coriandre fraîche

Préparation :

1. Saisir le poulet dans l'huile de coco avec la pâte de curry.
2. Ajouter l'eau/bouillon, le lait de coco et les champignons, puis le tamari.
3. Laisser mijoter 12–15 min. Rectifier l'assaisonnement.
4. Servir avec coriandre fraîche.



Soupe croustillante aux poivrons et mascarpone

Calories	Glucides nets	Protéines	Lipides
270 kcal	9 g	7 g	22 g

Portions : 3

Eau / bouillon : ~ 500ml (à ajuster)

Ingrédients :

- 500 ml d'eau ou de bouillon (maison, sans sucres ajoutés)
- 3 poivrons rouges en lanières
- 100 g de mascarpone
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de graines de courge (grillées)
- Sel, poivre

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les poivrons et cuire 12–15 min.
3. Mixer avec l'eau/bouillon et le mascarpone. Ajuster la texture.
4. Servir chaud et parsemer de graines de courge croustillantes

