



Fêtes GoodFat GoodCarb : ACTE II

Plats & accompagnements

(Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.)

PLATS PRINCIPAUX

🐟 1. Saumon basse température, sauce citron-aneth confite

🌿 Ingrédients

Pour le saumon

- 1 filet de saumon de 800 g, peau retirée ou 4 filets de 200 g
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Zestes d'1 citron bio

Pour la sauce citron-aneth

- 150 ml de crème entière
- 1 citron bio (jus + zestes)
- 1 petite échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 poignée d'aneth
- Sel, poivre

🔥 Étapes

1. Préchauffer le four à **130°C**.
2. Badigeonner le saumon d'huile d'olive, saler, poivrer, ajouter les zestes.
3. Cuire **25 à 30 min** (le saumon doit être rosé et très tendre).
4. Dans une casserole : faire revenir l'échalote ciselée dans l'huile d'olive.
5. Ajouter crème + jus de citron, laisser réduire 3 min.
6. Hors feu : ajouter l'aneth, sel, poivre.
7. Napper le saumon juste au moment de servir.

📊 Macros par portion

- Énergie : **390 kcal**
- Lipides : **29 g**
- Protéines : **29 g**
- Glucides : **3 g**



2. Ballotine de volaille farcie ricotta–herbes, jus corsé IG bas

🌿 Ingrédients

Pour les ballotines

- 4 filets de poulet très fins (ou ouverts en portefeuille)
- 150 g de ricotta
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de zeste de citron
- 1 gousse d'ail
- Basilic ou persil haché
- Sel, poivre

Pour le jus corsé

- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à s. de beurre
- 1 échalote
- 1 c. à c. de moutarde
- Poivre

🔥 Étapes

1. Aplatir les filets.
2. Mélanger ricotta + herbes + zeste + ail + sel/poivre.
3. Étaler sur la volaille, rouler et filmer serré.
4. Cuire à la vapeur 20 min ou au four à 150°C 25 min.
5. Pour le jus : faire revenir l'échalote dans le beurre, ajouter le bouillon, réduire 5 min. Ajouter la moutarde.
6. Déballer les ballotines, couper en tranches, servir avec le jus.

📊 Macros par portion

- Énergie : **320 kcal**
- Lipides : **19 g**
- Protéines : **34 g**
- Glucides : **3 g**

3. Rôti de bœuf basse température & crème de champignons IG bas

🌿 Ingrédients

- 1 rôti de bœuf de 800 g
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 300 g de champignons de Paris
- 120 ml de crème entière
- 1 échalote
- 1 c. à s. beurre

🔥 Étapes



1. Préchauffer le four **120°C**.
2. Saisir le rôti de tous côtés dans une poêle (3 min).
3. Enfourner **45 à 60 min** (selon cuisson désirée).
4. Émincer les champignons, faire revenir avec l'échalote dans le beurre.
5. Ajouter la crème, réduire 5 min, mixer (optionnel).
6. Trancher le rôti et napper de sauce.

Macros par portion

- Énergie : **410 kcal**
- Lipides : **27 g**
- Protéines : **39 g**
- Glucides : **4 g**

ACCOMPAGNEMENTS

1. Courgettes en fleur (voir recette sur mon compte Insta)

2. Pommes duchesse de chou-fleur & brocoli

Ingrédients

- 400 g chou-fleur
- 200 g brocoli
- 1 œuf
- 40 g beurre
- Sel, poivre
- Muscade

Étapes

1. Cuire les légumes à la vapeur.
2. Égoutter parfaitement (important !).
3. Mixer avec beurre + œuf + assaisonnement.
4. Former des rosaces sur une plaque.
5. Cuire **15 min à 190°C**.

Macros par portion

- 110 kcal
- 8 g lipides
- 6 g protéines
- 5 g glucides

3. Invisible de courgettes IG bas

Ingrédients



- 4 courgettes
- 3 œufs
- 120 ml crème
- 40 g parmesan
- Sel, poivre, thym

🔥 Étapes

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Trancher les courgettes très finement.
3. Mélanger œufs + crème + parmesan + assaisonnement.
4. Ajouter les courgettes, mélanger.
5. Cuire **30–35 min.**

📊 Macros par portion

- 160 kcal
- 11 g lipides
- 11 g protéines
- 4 g glucides

¶ 4. Fagots d'haricots verts lardés

🌿 Ingrédients

- 400 g haricots verts cuits
- 8 tranches fines de lard
- Sel, poivre

🔥 Étapes

1. Former des petits fagots.
2. Enrouler d'une tranche de lard.
3. Poêler 5 min ou four 10 min à 180°C.
4. Servir bien doré.

📊 Macros par portion

- 210 kcal
- 15 g lipides
- 13 g protéines
- 4 g glucides