



Apéros & entrées festives GoodFat GoodCarb

Apéros : quelques idées



1. Concombre + rillettes de saumon

Portions : 12 bouchées

Ingrédients

- 1 grand concombre
- 120 g rillettes de saumon (ou saumon + fromage frais) recette ici : <https://cetocaró.com/2022/12/01/rillettes-de-saumon/>
- Citron, aneth

Étapes

1. Couper le concombre en 12 rondelles épaisses.
2. Déposer une noisette de rillettes sur chaque rondelle.
3. Ajouter zeste ou aneth.

Macros (par bouchée)

- Glucides : 0,7 g
- Lipides : 2,8 g
- Protéines : 1,8 g
- Calories : ~38 kcal



2. Mini brochettes tomate-mozzarella-pesto

Portions : 10 brochettes

Ingrédients

- 10 tomates cerises
- 10 billes de mozzarella
- 2 c. à s. pesto

Étapes

1. Piquer tomate + mozzarella sur un cure-dent.
2. Ajouter une touche de pesto sur le dessus.

Macros (par brochette)



- Glucides : 1,2 g
- Lipides : 3,2 g
- Protéines : 2,7 g
- Calories : ~50 kcal

3. Radis & crème ricotta citronnée

Portions : 15 radis

Ingrédients

- 15 radis
- 100 g ricotta
- 1 c. à s. citron
- Sel, poivre

Étapes

1. Mélanger ricotta + citron + sel + poivre.
2. Tremper les radis dedans.

Macros (par radis trempé)

- Glucides : 0,5 g
- Lipides : 1,2 g
- Protéines : 0,8 g
- Calories : ~18 kcal



4. Chips de salami au four

Portions : 12 chips

Ingrédients

- 12 tranches de salami

Étapes

1. Déposer les tranches sur une plaque.
2. Cuire 3–4 min à 200°C jusqu'à croustillant.

Macros (par chip)

- Glucides : 0 g
- Lipides : 5 g
- Protéines : 3 g - Calories : ~58 kcal



5. Mélange olives – macadamia – amandes

Portions : 6 petites portions

Ingrédients

- 60 g olives
- 60 g macadamias
- 60 g amandes

Étapes

1. Mélanger le tout dans des coupelles.

Macros (par portion)

- Glucides : 2,9 g
- Lipides : 15 g
- Protéines : 3,3 g
- Calories : ~165 kcal

6. Dip feta – citron – herbes

Portions : pour 6 personnes

Ingrédients

- 150 g feta
- 2 c. à s. huile d'olive
- Zeste citron
- Poivre

Étapes

1. Mixer feta + huile + zeste + poivre.
2. Servir avec crudités ou crackers céto.

Macros (par portion de 2 c. à café)

- Glucides : 0,5 g
- Lipides : 6 g
- Protéines : 3 g
- Calories : ~72 kcal



7. Dip coco – citron vert – coriandre

Portions : pour 6 personnes

Ingrédients

- 200 g crème coco
- 1 c. à s. citron vert
- Sel
- Coriandre

Étapes

1. Mélanger crème coco + citron vert + sel.
2. Ajouter coriandre.

Macros (par portion de 2 c. à café)

- Glucides : 1 g
- Lipides : 4,8 g
- Protéines : 0,3 g
- Calories : ~50 kcal

8. Mini crevettes citron–huile d’olive (ultra simple)

Portions : 12 bouchées

Ingrédients

- 12 crevettes cuites
- 1 c. à s. huile d’olive
- Citron
- Poivre

Étapes

1. Arroser les crevettes de citron + huile.
2. Poivrer.

Macros (par bouchée)

- Glucides : 0 g
- Lipides : 1 g
- Protéines : 3 g
- Calories : ~27 kcal



9. Bouchées avocat – saumon (type sushi céto)

Portions : 8 bouchées

Ingrédients

- 1 avocat
- 80 g saumon fumé
- Citron

Étapes

1. Couper l'avocat en 8 cubes.
2. Enrouler chaque cube d'une bande de saumon.
3. Arroser de citron.

Macros (par bouchée)

- Glucides : 1 g
- Lipides : 5,5 g
- Protéines : 2,2 g
- Calories : ~65 kcal

10. Champignons farcis fromage frais & herbes

Portions : 10 bouchées

Ingrédients

- 10 champignons de Paris
- 120 g fromage frais
- Herbes (ciboulette, persil)
- Sel, poivre

Étapes

1. Ôter les pieds des champignons.
2. Mélanger fromage + herbes.
3. Garnir les champignons crus ou légèrement rôtis.

Macros (par bouchée)

- Glucides : 1,2 g
- Lipides : 3,8 g
- Protéines : 1,7 g
- Calories : ~52 kcal



Entrées

1. Verrines mousse d'avocat & crevette

Portions : 6 mini verrines (ou 3 grandes verrines)

Ingrédients

- 2 avocats mûrs
- 1 c. à s. jus de citron
- 1 c. à s. huile d'olive
- 6 crevettes cuites
- Sel, poivre
- (Option) aneth ou coriandre

Étapes

1. Mixer les avocats avec citron, huile d'olive, sel et poivre.
2. Répartir la mousse dans 6 verrines.
3. Déposer une crevette décortiquée sur chaque verrine.
4. Ajouter un peu d'aneth.

Macros (par mini verrine)

- Glucides : 2,5 g
- Lipides : 9 g
- Protéines : 3 g
- Calories : ~105 kcal

2. Verrines ricotta citronnée & saumon fumé

Portions : 6 mini verrines

Ingrédients

- 150 g ricotta
- 1 c. à s. jus de citron
- Zeste d'un ½ citron
- 100 g saumon fumé
- 1 c. à s. huile d'olive
- Poivre

Étapes

1. Mélanger la ricotta avec le jus + zeste de citron et l'huile d'olive.
2. Poivrer légèrement.



3. Répartir dans 6 verrines.
4. Couper le saumon en petits cubes et les déposer sur le dessus.



Macros (par verrine)

- Glucides : 1,8 g
- Lipides : 6,5 g
- Protéines : 6 g
- Calories : ~95 kcal



3. Saumon “gravlax express” en bouchées

(version express, sans 24 h de repos)

Portions : environ 12 bouchées



Ingrédients

- 200–250 g saumon fumé
- 1 c. à s. aneth
- 1 c. à café zeste de citron
- 1 c. à café baies roses écrasées



Étapes

1. Mélanger aneth + citron + baies roses.
2. Étaler les tranches de saumon fumé.
3. Saupoudrer le mélange aromatique.
4. Rouler les tranches comme des makis.
5. Couper en petits tronçons.



Macros (par bouchée)

- Glucides : 0,4 g
- Lipides : 2,3 g
- Protéines : 3,1 g
- Calories : ~35 kcal



4. Mini blinis céto au mascarpone

Portions : 10 mini blinis



Ingrédients

- 2 œufs
- 100 g mascarpone
- 2 c. à s. farine d'amande



- 1 pincée de sel
- Beurre ou huile pour la cuisson



Étapes

1. Fouetter les œufs avec le mascarpone.
2. Ajouter la farine d'amande et le sel.
3. Chauffer une poêle graissée.
4. Faire de petites flaques de pâte.
5. Cuire 1 min par côté.



Macros (par blini)

- Glucides : 0,8 g
- Lipides : 6,1 g
- Protéines : 2,6 g
- Calories : ~70 kcal



5. Carpaccio de Saint-Jacques

Portions : 2 entrées



Ingrédients

- 6 noix de Saint-Jacques fraîches
- 2 c. à s. huile d'olive douce
- Zeste de citron
- Fleur de sel
- Baies roses



Étapes

1. Placer les Saint-Jacques 10 min au congélateur pour faciliter la coupe.
2. Les émincer très finement.
3. Disposer en rosace dans des assiettes.
4. Arroser d'huile d'olive.
5. Ajouter zeste, baies roses & fleur de sel.



Macros (par portion)

- Glucides : 1 g
- Lipides : 15 g
- Protéines : 14 g - Calories : ~205 kcal



6. Salade fenouil – avocat – agrumes

Portions : 2 portions

Ingrédients

- 1 fenouil
- 1 avocat
- 1 pamplemousse ou orange sanguine
- 2 c. à s. huile d'olive
- Aneth
- Sel

Étapes

1. Émincer le fenouil très finement.
2. Couper l'avocat en cubes.
3. Prélever les segments d'agrumes.
4. Mélanger fenouil + avocat + agrumes.
5. Ajouter huile d'olive + aneth + sel.

Macros (par portion)

- Glucides : 10 g (majoritairement fibre + fruit)
- Lipides : 14 g
- Protéines : 2 g
- Calories : ~175 kcal

Sources des recettes

Recettes créées ou adaptées dans l'esprit GoodFat GoodCarb, à partir de techniques culinaires classiques revisitées en version IG bas. Macros calculées via CIQUAL (ANSES) et USDA du sucre, augmentation du gras de qualité et ajustements fibres/acidité pour la glycémie.