



7 Recettes GoodFat GoodCarb autour du poireau

1. Velouté de poireaux, courgette & Boursin

 Pour 2 personnes

Ingrédients

- 2 poireaux
- 1 courgette moyenne
- 150 g de Boursin (ail & fines herbes)
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1 càs d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

1. Laver soigneusement les poireaux et les couper en rondelles.
2. Couper la courgette en dés (avec la peau).
3. Faire revenir le tout 5 minutes dans l'huile d'olive à feu doux.
4. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
5. Mixer grossièrement.
6. Ajouter le Boursin, mixer brièvement pour garder une texture légèrement épaisse.
7. Poivrer et servir chaud.

Macros par portion :

360 kcal

Lipides : 31 g

Protéines : 10 g

Glucides nets : 9 g





2. Chakchouka de poireaux céto

 Pour 2 personnes

Ingrédients

- 3 poireaux
- 1 poivron rouge
- 200 g de tomates concassées (sans sucre ajouté)
- 3 œufs
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc paprika
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre

Préparation

1. Émincer les poireaux et couper le poivron en lamelles.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive 8–10 minutes à feu doux.
3. Ajouter les tomates et les épices.
4. Laisser mijoter 10 minutes jusqu'à texture fondante.
5. Creuser trois petits puits et casser les œufs.
6. Couvrir et cuire 5–7 minutes (jaunes encore coulants idéalement).

Macros par portion :

420 kcal

Lipides : 33 g

Protéines : 18 g

Glucides nets : 11 g

3. Gratin de poireaux au chèvre

 Pour 3 personnes

Ingrédients

- 5 poireaux
- 25 cl de crème entière
- 120 g de fromage de chèvre
- Sel, poivre





Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Cuire les poireaux à la vapeur 10 minutes.
3. Les disposer dans un plat à gratin.
4. Verser la crème, émietter le chèvre par-dessus.
5. Enfourner 20 minutes jusqu'à légère coloration.

Macros par portion :

380 kcal

Lipides : 32 g

Protéines : 14 g

Glucides nets : 7 g

4. Poireaux vinaigrette IG bas

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 4 poireaux
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs moutarde
- Jus de citron
- Sel

Préparation

1. Cuire les poireaux à la vapeur 12 minutes.
2. Mélanger huile, moutarde et citron.
3. Arroser les poireaux tièdes de vinaigrette.

Macros par portion :

260 kcal

Lipides : 22 g

Protéines : 4 g

Glucides nets : 10 g





● 5. Tarte sans pâte poireaux & parmesan

👤 Pour 4 personnes

📋 Ingrédients

- 4 poireaux
- 3 œufs
- 20 cl de crème entière
- 80 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

👨‍🍳 Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir les poireaux 10 minutes.
3. Mélanger œufs, crème et parmesan.
4. Ajouter les poireaux.
5. Verser dans un moule et cuire 30 minutes.

📊 Macros par portion :

350 kcal

Lipides : 29 g

Protéines : 15 g

Glucides nets : 6 g

🐟 6. Poireaux rôtis au ghee & saumon

👤 Pour 2 personnes

📋 Ingrédients

- 3 poireaux
- 2 pavés de saumon
- 1 càs de ghee
- Sel, poivre





Préparation

1. Couper les poireaux en tronçons.
2. Les enrober de ghee fondu.
3. Rôtir 20 minutes à 180°C.
4. Ajouter le saumon et cuire encore 10–12 minutes.

Macros par portion :

520 kcal

Lipides : 40 g

Protéines : 32 g

Glucides nets : 7 g

7. Poêlée poireaux & champignons à la crème

Pour 2 personnes

Ingrédients

- 3 poireaux
- 200 g de champignons
- 15 cl de crème entière
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire revenir les champignons 5 minutes.
2. Ajouter les poireaux émincés.
3. Cuire 15 minutes à feu doux.
4. Ajouter la crème et laisser épaissir 3–4 minutes.

Macros par portion :

330 kcal

Lipides : 27 g

Protéines : 8 g

Glucides nets : 9 g

