

Recettes de saumon *GoodFat GoodCarb*

— *Délicieuses & keto-friendly* —



Macros détaillées incluses
+ conseils nutrition



Mes recettes de saumon préférées

Saumon farci au chèvre

Ingrédients (1 portion)

- 1 pavé de saumon (150 g)
- 40 g de chèvre frais
- Herbes (ciboulette, aneth)
- 1 filet de citron
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffe le four à **160°C**.
2. Incise le pavé de saumon dans l'épaisseur pour créer une poche.
3. Mélange le chèvre avec les herbes et un filet de citron.
4. Farcis le saumon avec ce mélange.
5. Dépose dans un plat, arrose d'huile d'olive.
6. Enfourne pendant **15 à 18 minutes**.

👉 Le cœur doit rester légèrement fondant.

Macros (1 portion)

- Calories : ~460 kcal
- Protéines : ~30 g
- Lipides : ~36 g
- Glucides nets : ~2 g

Saumon au four basse température

Ingrédients (1 portion)

- 1 pavé de saumon (150 g)
- 1 càs d'huile d'olive
- Citron, aneth

Préparation

1. Préchauffe le four à **90°C**.
2. Dépose le saumon dans un plat.
3. Ajoute l'huile d'olive, le citron et les herbes.
4. Enfourne pendant **25 à 30 minutes**.

👉 Texture nacrée, ultra fondante, oméga-3 préservés.

Macros (1 portion)



- Calories : ~410 kcal
- Protéines : ~29 g
- Lipides : ~31 g
- Glucides nets : 0 g



Saumon belle vue (version GoodFat)

Ingrédients (1 portion)

- 120 g de saumon cuit (vapeur ou pochage)
- 2 càs de mayonnaise maison
- Concombre, salade
- Citron

Préparation

1. Fais cuire le saumon à la vapeur ou au court-bouillon.
2. Laisse refroidir complètement.
3. Dispose le saumon froid dans une assiette.
4. Ajoute les légumes frais autour.
5. Nappe légèrement de mayonnaise.
6. Termine avec un filet de citron.



Idéal en été ou pour un repas léger.

Macros (1 portion)

- Calories : ~430 kcal
- Protéines : ~24 g
- Lipides : ~35 g
- Glucides nets : ~3 g



Toasts de saumon fumé (version low-carb)

Ingrédients (1 portion)

- 80 g de saumon fumé
- Fromage frais
- ½ avocat
- Base : pain céto ou rondelles de concombre

Préparation

1. Tartine la base avec le fromage frais.
2. Ajoute des tranches d'avocat.
3. Dispose le saumon fumé par-dessus.
4. Assaisonne (poivre, citron, herbes).



Mes recettes de saumon préférées

👉 Prêt en 5 minutes.

Macros (1 portion)

- Calories : ~360 kcal
- Protéines : ~18 g
- Lipides : ~29 g
- Glucides nets : ~3 g



Rillettes de saumon maison

Ingrédients (4 portions)

- 200 g de saumon cuit
- 100 g de fromage frais
- Jus de citron
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

1. Émiette le saumon dans un bol.
2. Ajoute le fromage frais.
3. Incorpore le citron, la ciboulette, sel et poivre.
4. Mélange à la fourchette (texture volontairement rustique).
5. Place au frais pendant **1 heure** avant dégustation.

👉 À servir avec concombre, crackers céto ou légumes.

Macros (1 portion)

- Calories : ~230 kcal
- Protéines : ~14 g
- Lipides : ~18 g
- Glucides nets : ~1,5 g



Astuce GoodFat GoodCarb

👉 Toujours associer :

- légumes verts
- bonnes graisses

👉 Et éviter :

- surcuisson
- produits transformés



Mes recettes de saumon préférées