


La fraise dans tous ses états

Recettes GoodFat GoodCarb (low-carb & céto friendly)

PETIT-DÉJEUNER

 Fraises, skyr & graines de chia

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g de fraises
- 100 g de skyr ou yaourt grec entier
- 1 càs de graines de chia
- Option : quelques amandes

Préparation :

1. Couper les fraises
2. Mélanger avec le skyr
3. Ajouter les graines de chia
4. Laisser gonfler 5–10 min (idéalement préparer la veille)

Macros (≈) :

- Calories : 180 kcal
- Lipides : 7 g
- Protéines : 14 g
- Glucides nets : 6 g

Smoothie fraise, lait d'amande & purée d'amande

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g de fraises
- 150 ml de lait d'amande sans sucre
- 1 càs de purée d'amande
- Glaçons

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients
2. Servir bien frais

Macros (≈) :

- Calories : 160 kcal
- Lipides : 11 g
- Protéines : 4 g
- Glucides nets : 5 g



DESSERTS



Fraises & crème entière

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g de fraises
- 50 ml de crème entière

Préparation :

1. Couper les fraises
2. Ajouter la crème

Macros (≈) :

- Calories : 220 kcal
- Lipides : 20 g
- Protéines : 2 g
- Glucides nets : 6 g

 **Fraises & mascarpone vanille**

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g de fraises
- 40 g de mascarpone
- Vanille

Préparation :

1. Mélanger mascarpone + vanille
2. Ajouter les fraises

Macros (≈) :

- Calories : 260 kcal
- Lipides : 24 g
- Protéines : 3 g
- Glucides nets : 5 g

 **Panna cotta fraise**

Portions : 2

Ingrédients :

- 200 ml de crème
- 100 g de fraises

- 1 feuille de gélatine
- Vanille

Préparation :

1. Chauffer crème + vanille
2. Ajouter gélatine
3. Mixer les fraises à part
4. Verser et laisser prendre au frais (ajouter quelques dés de fraises sur le dessus)

Macros (≈ par portion) :

- Calories : 210 kcal
- Lipides : 18 g
- Protéines : 3 g
- Glucides nets : 4 g

 **Mousse de fraise**

Portions : 2

Ingrédients :

- 150 g de fraises
- 100 ml de crème fouettée
- Érythritol

Préparation :

1. Mixer les fraises
2. Incorporer délicatement la crème
3. Réfrigérer 1h

Macros (≈ par portion) :

- Calories : 140 kcal
- Lipides : 11 g

- Protéines : 2 g
- Glucides nets : 4 g

Tiramisu fraise (low-carb)

Portions : 2

Ingrédients :

- 150 g de fraises
- 100 g mascarpone
- 1 œuf
- Biscuit low-carb (option)

Préparation :

1. Mélanger mascarpone + jaune
2. Monter le blanc
3. Ajouter fraises en couches
4. Réfrigérer 2h

Macros (≈ par portion) :

- Calories : 280 kcal
- Lipides : 24 g
- Protéines : 6 g
- Glucides nets : 5 g

Pavlova low-carb revisitée

Portions : 4

Ingrédients :

- 2 blancs d'œufs
- Érythritol

- 150 ml crème
- 100 g fraises

Préparation :

1. Monter les blancs + érythritol
2. Cuire à basse température
3. Ajouter crème + fraises

Macros (≈ par portion) :

- Calories : 120 kcal
- Lipides : 9 g
- Protéines : 3 g
- Glucides nets : 3 g

 **VERSION SALÉE**

 **Fraises, chèvre & huile d'olive**

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g fraises
- 40 g chèvre frais
- 1 filet huile d'olive

Préparation :

1. Couper les fraises
2. Ajouter chèvre + huile

Macros (≈) :

- Calories : 230 kcal
- Lipides : 18 g
- Protéines : 7 g

- Glucides nets : 5 g

Salade fraise, feta & basilic

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g fraises
- 40 g feta
- Basilic
- Huile d'olive

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Assaisonner

Macros (≈) :

- Calories : 240 kcal
- Lipides : 20 g
- Protéines : 6 g
- Glucides nets : 5 g

APÉRO & BOISSONS

Brochettes fraise, mozzarella & jambon cru

Portions : 2

Ingrédients :

- 100 g fraises
- 100 g mozzarella
- 4 tranches jambon cru

Préparation :

1. Monter en brochettes
2. Servir frais

Macros (≈ par portion) :

- Calories : 220 kcal
- Lipides : 16 g
- Protéines : 14 g
- Glucides nets : 4 g

Verrines fraise, avocat & citron vert

Portions : 2

Ingrédients :

- 100 g fraises
- 1/2 avocat
- Citron vert

Préparation :

1. Mixer avocat + citron
2. Ajouter fraises coupées

Macros (≈ par portion) :

- Calories : 180 kcal
- Lipides : 14 g
- Protéines : 2 g
- Glucides nets : 5 g

Limonade fraise (sans alcool)

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g fraises
- Eau pétillante
- Citron vert

Préparation :

1. Écraser les fraises
2. Ajouter eau + citron

Macros (≈) :

- Calories : 40 kcal
- Lipides : 0 g
- Protéines : 1 g
- Glucides nets : 5 g

Cocktail vodka fraise

Portion : 1

Ingrédients :

- 50 g fraises
- 4 cl vodka
- Eau pétillante
- Glaçons

Préparation :

1. Écraser les fraises
2. Ajouter vodka + eau

Macros (≈) :

- Calories : 110 kcal
- Lipides : 0 g

- Protéines : 0 g
- Glucides nets : 3 g

Spritz fraise revisité

Portion : 1

Ingrédients :

- Fraises
- Prosecco
- Eau pétillante

Préparation :

1. Ajouter fraises écrasées
2. Compléter avec prosecco + eau

Macros (≈) :

- Calories : 120 kcal
- Glucides nets : 4 g

Mocktail fraise, basilic & concombre

Portion : 1

Ingrédients :

- 80 g fraises
- Basilic
- Concombre
- Eau pétillante

Préparation :

1. Mixer légèrement

2. Ajouter eau pétillante

Macros (≈) :

- Calories : 35 kcal
- Glucides nets : 4 g

✨ EN-CAS SIMPLE

🍓 Fraises nature + oléagineux

Portion : 1

Ingrédients :

- 100 g fraises
- 15 g amandes

Préparation :

1. Déguster simplement

Macros (≈) :

- Calories : 140 kcal
- Lipides : 10 g
- Protéines : 4 g
- Glucides nets : 5 g

💛 Conclusion du guide

La fraise n'est pas qu'un fruit plaisir.

C'est un ingrédient incroyablement polyvalent, capable de s'intégrer :

👉 au petit-déjeuner

👉 en dessert

👉 en version salée

👉 à l'apéro... même en cocktail

Le tout en restant **compatible avec une alimentation low-carb et même céto bien pensée.**