



Les œufs – mes recettes favorites

Recettes œufs GoodFat GoodCarb

Simple, nourrissante, low-carb & gourmandes

Œufs à la coque & mouillettes low-carb au comté

Portion : 1 personne

Cuisson parfaite

- Plonger les œufs dans l'eau bouillante
- **Cuire 5 minutes 30**
→ blanc pris, jaune coulant parfait

Mouillettes au comté (low-carb)

Ingrédients :

- 30 g de comté
- 1 tranche de pain low-carb (ou pain céto maison)

Préparation :

1. Griller légèrement le pain
2. Couper en mouillettes
3. Ajouter des lamelles de comté
4. Servir avec les œufs





Macros (approx.)

- Calories : 320 kcal
- Lipides : 24 g
- Protéines : 18 g
- Glucides : 3 g

Œufs brouillés au pecorino à la truffe

Portion : 1 personne

Ingrédients :

- 2 œufs
- 20 g de pecorino à la truffe
- 1 càs de crème entière
- 1 càs de beurre

Préparation :

1. Battre les œufs avec la crème
2. Faire fondre le beurre à feu doux
3. Ajouter les œufs et remuer lentement
4. Cuire doucement pour garder une texture crémeuse
5. Ajouter le pecorino râpé en fin de cuisson

Macros

- Calories : 390 kcal
- Lipides : 32 g
- Protéines : 20 g
- Glucides : 2 g





Œufs, épinards & jambon

Portion : 1 personne

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 tranche de jambon de qualité
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les épinards dans l'huile d'olive
2. Ajouter le jambon coupé en morceaux
3. Casser les œufs par-dessus
4. Cuire à feu doux (jaune coulant idéal)

Macros

- Calories : 350 kcal
- Lipides : 26 g
- Protéines : 24 g
- Glucides : 3 g

Chakchouka aux 3 poivrons

Portion : 2 personnes

Ingrédients :

- 4 œufs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert





- 200 g de tomates concassées
- 2 càs d'huile d'olive
- Épices (paprika, cumin)

Préparation :

1. Faire revenir les poivrons en lamelles dans l'huile
2. Ajouter les tomates et les épices
3. Laisser mijoter 10 min
4. Creuser des puits et ajouter les œufs
5. Cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris (couvrir)



Macros (par portion)

- Calories : 300 kcal
- Lipides : 20 g
- Protéines : 16 g
- Glucides : 8 g



Œufs mimosa – 3 versions gourmandes

Portion : 2 personnes (4 demi-œufs)



Base commune

Ingrédients :

- 2 œufs
- Sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les œufs **9 minutes** dans l'eau bouillante





2. Les plonger dans l'eau froide
3. Écaler puis couper en deux
4. Retirer délicatement les jaunes
5. Réserver les blancs

1 Version classique (mayo huile d'olive)

Ingrédients :

- Jaunes d'œufs
- 1 càs de mayonnaise maison (huile d'olive)
- Sel, poivre

Préparation :

1. Écraser les jaunes
2. Ajouter la mayonnaise
3. Assaisonner
4. Garnir les blancs

Macros (par portion)

- Calories : 220 kcal
- Lipides : 18 g
- Protéines : 12 g
- Glucides : 1 g

2 Version mousse de saumon fumé

Ingrédients :

- jaunes d'œufs
- 40 g de saumon fumé





- 2 càs de crème entière
- 1 càc de jus de citron
- Aneth ou ciboulette
- Poivre

Préparation :

1. Mixer :
 - le saumon fumé
 - la crème
 - le citron
 - les herbes
2. Ajouter les jaunes d'œufs
3. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une **texture mousseuse**
4. Garnir les blancs à la cuillère ou à la poche à douille

👉 Résultat : texture aérienne, très gourmande



Macros (par portion)

- Calories : 270 kcal
- Lipides : 22 g
- Protéines : 16 g
- Glucides : 1 g

3 Version jambon crémeux

Ingrédients :

- Jaunes d'œufs
- 40 g de jambon de qualité
- 1 càs de mayonnaise (huile d'olive)
- 1 càs de crème entière
- Poivre





Préparation :

1. Mixer :
 - le jambon
 - la mayonnaise
 - la crème
2. Ajouter les jaunes
3. Mixer jusqu'à texture lisse
4. Garnir les blancs

👉 Texture onctueuse, très rassasiante

📊 Macros (par portion)

- Calories : 260 kcal
- Lipides : 20 g
- Protéines : 15 g
- Glucides : 1 g

