

## Bonus GoodFat GoodCarb -10 recettes "Tasty Crousty"-

### 1. Nuggets croustillants

 Portions : 4 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 410 kcal
- Lipides : 28 g
- Protéines : 31 g
- Glucides nets : 4 g

 Ingrédients

- 600 g de blanc de poulet
- 80 g de poudre d'amande
- 40 g de parmesan râpé
- 2 œufs
- 1 c. à café paprika
- 1 c. à café ail en poudre
- sel, poivre
- 2 c. à soupe huile d'olive

 Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le poulet en morceaux.
3. Battre les œufs dans un bol.
4. Mélanger poudre d'amande, parmesan et épices.
5. Tremper le poulet dans l'œuf puis dans la panure.
6. Déposer sur une plaque.
7. Arroser légèrement d'huile d'olive.
8. Cuire 20 minutes en retournant à mi-cuisson.

### 2. Mozzarella panée low-carb

 Portions : 2 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 360 kcal
- Lipides : 27 g
- Protéines : 22 g
- Glucides nets : 3 g

### Ingrédients

- 250 g mozzarella
- 50 g poudre d'amande
- 30 g parmesan
- 1 œuf
- herbes italiennes
- huile d'olive

### Préparation

1. Couper la mozzarella en bâtonnets.
2. Passer dans l'œuf battu.
3. Enrober du mélange amande/parmesan.
4. Déposer sur papier cuisson.
5. Cuire 12 minutes à 180°C.

## 3. Avocado fries

 Portions : 2 portions

### Calories & macros (par portion)

- Calories : 390 kcal
- Lipides : 33 g
- Protéines : 9 g
- Glucides nets : 5 g

### Ingrédients

- 2 avocats
- 60 g poudre d'amande
- 30 g graines de sésame
- 1 œuf
- paprika
- sel

### Préparation

1. Couper les avocats en quartiers.
2. Tremper dans l'œuf.

3. Rouler dans la panure.
4. Déposer sur plaque.
5. Cuire 15 minutes à 180°C.

## 4. Légumes rôtis maîtrisés

 Portions : 4 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 220 kcal
- Lipides : 16 g
- Protéines : 7 g
- Glucides nets : 7 g

 Ingrédients

- 300 g brocoli
- 300 g chou-fleur
- 2 courgettes
- 50 g parmesan
- 3 c. à soupe huile d'olive
- paprika
- herbes

 Préparation

1. Couper les légumes.
2. Mélanger avec huile et épices.
3. Étaler sans superposer.
4. Cuire 25 minutes à 180°C.
5. Ajouter parmesan 5 minutes avant la fin.

 Important : doré oui, brûlé non.

## 5. Crackers aux graines

 Portions : 8 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 170 kcal
- Lipides : 13 g

- Protéines : 6 g
- Glucides nets : 2 g

### Ingrédients

- 80 g graines de tournesol
- 80 g graines de courge
- 40 g graines de chia
- 40 g graines de lin
- 200 ml eau
- sel
- herbes

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser gonfler 15 minutes.
3. Étaler finement.
4. Cuire 40 minutes à 160°C.
5. Casser en morceaux.

## 6. Chips de légumes

 Portions : 4 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 120 kcal
- Lipides : 8 g
- Protéines : 3 g
- Glucides nets : 5 g

### Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- huile d'olive
- paprika
- sel

### Préparation

1. Couper finement les légumes.
2. Badigeonner légèrement d'huile.
3. Assaisonner.
4. Cuire 1h15 à 140°C.

## 7. Croquettes de thon

 Portions : 4 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 290 kcal
- Lipides : 18 g
- Protéines : 26 g
- Glucides nets : 3 g

 Ingrédients

- 2 boîtes de thon
- 2 œufs
- 40 g parmesan
- 30 g poudre d'amande
- persil
- ail

 Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Former des croquettes.
3. Déposer sur plaque.
4. Cuire 18 minutes à 180°C.

## 8. Granola salé croustillant

 Portions : 6 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 210 kcal
- Lipides : 17 g
- Protéines : 7 g
- Glucides nets : 4 g

 Ingrédients

- 100 g noix
- 80 g amandes
- 40 g graines de courge

- 2 c. à soupe huile d'olive
- paprika fumé
- sel

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Étaler sur plaque.
3. Cuire 20 minutes à 160°C.
4. Mélanger à mi-cuisson.

## 9. Dessert croustillant IG bas

 Portions : 4 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 260 kcal
- Lipides : 21 g
- Protéines : 6 g
- Glucides nets : 5 g

 Ingrédients

- 150 g mascarpone
- 80 g chocolat noir 85%
- 30 g noisettes
- 20 g noix de coco râpée
- quelques framboises

 Préparation

1. Faire fondre le chocolat.
2. Concasser les noisettes.
3. Monter les verrines :  
mascarpone, chocolat, toppings.
4. Réfrigérer 30 minutes.

## 10. Gaufres salées croustillantes au fromage

 Portions

4 portions

 Calories & macros (par portion)

- Calories : 320 kcal
- Lipides : 24 g
- Protéines : 18 g
- Glucides nets : 4 g

### Ingrédients

- 150 g mozzarella râpée
- 60 g poudre d'amande
- 2 œufs
- 30 g parmesan
- 1 c. à soupe fromage frais
- 1 c. à café origan
- sel, poivre

### Préparation

1. Préchauffer le gaufrier.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
3. Huiler légèrement le gaufrier.
4. Déposer une petite quantité de pâte.
5. Cuire 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.
6. Laisser refroidir légèrement pour accentuer le croustillant.

### À servir avec :

- avocat
- saumon fumé
- œuf poché
- sauce yaourt aux herbes