

5 repas d'été express à moins de 300 kcal et riches en protéines

1

Taboulé de riz au tofu fumé et poivrons grillés

Pour 2 personnes

- 100 g de riz cuit (35 g cru)
- 120 g de tofu fumé
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon rouge
- Quelques brins de ciboulette

Préparation

- Cuire le riz. Laisser refroidir
- Couper et griller les poivrons
- Dorer le tofu coupé en dés
- Émincer l'oignon
- Ciseler la ciboulette
- Tout mélanger
- Assaisonner (huile d'olive, jus de citron, sel/poivre)

285 Kcal – 19 g de protéines/pers



2

Galette de sarrasin froide au thon et crudités

Pour 2 personnes

- 2 galettes de sarrasin
- 1 boîte de thon nature (120 g)
- 1 carotte
- ½ concombre
- 2 c. à s. de fromage frais
- Jus de citron
- Ciboulette

Préparation

- Râper la carotte, couper le concombre en lamelles
- Mélanger le thon avec le fromage frais, citron, ciboulette
- Étaler sur les galettes et ajouter les crudités
- Rouler ou plier les galettes

290 Kcal – 24 g de protéines/pers



3

Salade de pâtes au poulet, tomates séchées et roquette

Pour 2 personnes

- 60 g de pâtes crues
- 120 g de blanc de poulet cuit
- 4 tomates séchées ou tomates cerises fraîches
- 1 grosse poignée de roquette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique

Préparation

- Couper le poulet en dés
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- Ajouter huile, vinaigre, sel/poivre

295 Kcal – 25 g de protéines/pers



4

Omelette roulée froide aux herbes

Pour 2 personnes

- 4 œufs
- 2 c. à s. de fromage blanc
- Ciboulette, persil, basilic (au choix)
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Battre les œufs avec le fromage blanc
- Ajouter les herbes, sel, poivre
- Cuire à feu doux dans une poêle huilée
- Rouler l'omelette et laisser refroidir

265 Kcal – 21 g de protéines/pers



5

Pommes de terre froides au maquereau et câpres

Pour 2 personnes

- 200 g de pommes de terre
- 120 g de maquereau nature
- 1 c. à s. de câpres
- 1 petite échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de vin

Préparation

- Cuire les pommes de terre
- Couper-les en rondelles
- Émincer l'échalote
- Égoutter le maquereau
- Tout mélanger
- Assaisonner avec vinaigre, huile, sel, poivre
- Parsemer de persil

290 Kcal - 212g de protéines/pers

