

*50 recettes rapides et
délicieuses à base de*

Whey Protéine

MAURICE TORDJMAN



Introduction

Bienvenue dans cet ebook dédié aux recettes à base de whey, la protéine de lactosérum qui a su s'imposer comme un allié incontournable pour ceux qui souhaitent allier nutrition et gourmandise. Que vous soyez sportif, amateur de cuisine saine ou simplement en quête d'idées pour varier vos repas, cet ouvrage vous offre 50 recettes originales, équilibrées et savoureuses qui intègrent la whey de manière ingénieuse dans des préparations sucrées et salées.

La whey est bien plus qu'un simple complément alimentaire pour les sportifs. En effet, ses nombreuses vertus – rapidité d'absorption, haute teneur en acides aminés essentiels, et contribution à la récupération musculaire – en font un ingrédient de choix pour enrichir vos plats quotidiens. Dans cet ebook, nous avons conçu des recettes qui vont de l'entrée au dessert, en passant par des plats principaux et des encas, afin de répondre à toutes vos envies et besoins nutritionnels.

Chaque recette a été pensée pour offrir non seulement un apport protéique optimal mais également un équilibre parfait entre saveurs et textures. Vous découvrirez par exemple des pancakes moelleux garnis de myrtilles, une omelette aux épinards aérienne, des muffins salés aux légumes, ou encore des desserts gourmands comme la mousse au chocolat ou la panna cotta au citron, tous agrémentés d'ingrédients naturels et sains. Chaque préparation est accompagnée d'un descriptif détaillé qui inclut la liste complète des ingrédients, le temps de préparation, ainsi que les valeurs nutritionnelles, vous permettant de suivre précisément votre apport calorique et en protéines.

L'idée de créer cet ebook est née d'une volonté de rendre accessible à tous la cuisine protéinée, tout en apportant une touche de créativité et de plaisir à chaque plat. Nous savons que l'alimentation joue un rôle essentiel non seulement dans la performance physique, mais aussi dans le bien-être général et la santé. Ainsi, intégrer la whey dans vos repas peut vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme, de prise de muscle ou

simplement de maintien d'une alimentation équilibrée. Nos recettes ont été testées et affinées pour garantir une texture parfaite, un goût authentique et une facilité d'exécution, même pour les cuisiniers les moins expérimentés.

Au fil de ces pages, vous découvrirez des recettes inspirantes qui vous permettront de varier vos menus. Vous aurez l'occasion d'explorer des recettes chaudes comme des currys épicés, des risottos crémeux, ou encore des pizzas protéinées, sans oublier des options froides et rafraîchissantes telles que des smoothies bowls et des soupes froides. Chaque plat a été conçu pour vous offrir un moment de plaisir gustatif tout en respectant vos besoins nutritionnels.

Nous avons également veillé à inclure des recettes adaptées à tous les moments de la journée : un petit-déjeuner riche en énergie pour démarrer la journée du bon pied, des encas à consommer entre les repas pour combler les petites faims, ainsi que des repas complets et équilibrés pour le déjeuner ou le dîner. L'objectif est de vous offrir un véritable éventail de possibilités pour vous aider à diversifier votre alimentation et à éviter la monotonie.

En parcourant cet ebook, laissez-vous inspirer par la richesse des saveurs et des textures proposées. Chaque recette est une invitation à explorer de nouvelles associations, à jouer avec les couleurs et les arômes, et à intégrer la whey dans votre quotidien de manière créative. Que vous cherchiez à optimiser votre nutrition sportive ou simplement à savourer des plats sains et gourmands, vous trouverez ici de quoi satisfaire toutes vos envies.

Préparez vos ustensiles, mettez votre tablier et embarquez dans cette aventure culinaire où la whey devient la star de vos assiettes. Bonne lecture et surtout, bon appétit !

Recette n°1 : Pancakes protéinés à la whey et aux myrtilles (sucrée)

Ingrédients (pour 6 petits pancakes)

- 40 g de whey vanille
- 60 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'huile de coco (pour la cuisson)
- 50 g de myrtilles fraîches ou surgelées

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 10 minutes

Valeurs nutritionnelles (par pancake)

- **Calories** : 120 kcal
- **Protéines** : 8 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients

- Dans un grand bol, verse la farine d'avoine et ajoute la whey ainsi que la levure chimique. Mélange bien avec un fouet pour homogénéiser les poudres et éviter la formation de grumeaux plus tard.
- Dans un autre récipient, casse l'œuf et bats-le légèrement à la fourchette pour fluidifier sa texture.
- Ajoute le lait d'amande et le sirop d'agave à l'œuf battu. Mélange bien à l'aide d'un fouet ou d'une

fourchette jusqu'à ce que le tout soit homogène.

2. Incorporation des ingrédients secs et humides

- Verse progressivement le mélange liquide (œuf, lait, sirop d'agave) dans le bol contenant les ingrédients secs (whey, farine, levure).
- Utilise un fouet pour mélanger délicatement en effectuant des mouvements circulaires, du centre vers l'extérieur du bol.
- Continue à fouetter jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse. Si des grumeaux persistent, fouette énergiquement pendant 30 secondes.

3. Ajout des myrtilles

- Si les myrtilles sont surgelées, passe-les rapidement sous un filet d'eau froide et égoutte-les sur du papier absorbant pour éviter qu'elles ne rendent trop d'eau dans la pâte.
- Ajoute-les à la pâte et incorpore-les délicatement à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois, en faisant attention à ne pas les écraser.

4. Cuisson des pancakes

- Fais chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, ajoute l'huile de coco et étale-la uniformément avec un essuie-tout ou un pinceau de cuisine.
- À l'aide d'une petite louche, verse une portion de pâte dans la poêle en formant un cercle d'environ 8 cm de diamètre.
- Laisse cuire **1 à 2 minutes** jusqu'à ce que des petites bulles commencent à apparaître sur la surface du pancake.
- À l'aide d'une spatule, retourne délicatement le pancake et fais cuire l'autre côté pendant **1 minute** jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- Répète l'opération avec le reste de la pâte, en ajoutant un peu d'huile si nécessaire pour éviter que les pancakes n'accrochent.

5. Dégustation

- Sers les pancakes chauds avec quelques myrtilles fraîches et un filet de sirop d'agave pour encore plus de gourmandise.

Recette n°2 : Omelette protéinée aux épinards et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 25 g de whey nature
- 2 œufs
- 50 ml de lait d'amande non sucré
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Temps de préparation

- **Préparation** : 5 minutes
- **Cuisson** : 5 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : 220 kcal
- **Protéines** : 30 g

Instructions

1. Préparation des épinards

- Lave les feuilles d'épinard sous un filet d'eau froide pour éliminer toute trace de terre. Égoutte-les bien puis coupe-les grossièrement avec un couteau.

2. Préparation de l'appareil à omelette

- Casse les œufs dans un bol.
- Ajoute le lait d'amande et la whey. Mélange doucement avec un fouet en effectuant des mouvements circulaires pour bien dissoudre la whey dans le liquide.
- Sale légèrement et ajoute du poivre selon ton goût.

3. Cuisson de l'omelette

- Fais chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoute l'huile d'olive.
- Lorsque l'huile est chaude, ajoute les épinards et fais-les revenir pendant **1 à 2 minutes** jusqu'à ce qu'ils ramollissent et réduisent de volume.
- Verse ensuite le mélange d'œufs et de whey sur les épinards.
- Laisse cuire sans remuer pendant **2 à 3 minutes** jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher de la poêle.
- À l'aide d'une spatule, replie l'omelette en deux et prolonge la cuisson **30 secondes** pour qu'elle soit bien prise à l'intérieur.

4. Dégustation

- Sers immédiatement avec une salade ou une tranche de pain complet pour un repas équilibré.

Recette n°3 : Smoothie protéiné banane-cacahuète (sucrée)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 30 g de whey vanille
- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète naturel
- 200 ml de lait d'amande non sucré
- 4 à 5 glaçons (optionnel)

Temps de préparation

- **Préparation** : 5 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 290 kcal
- **Protéines** : environ 32 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients

- **Banane** : Épluche la banane. Coupez-la en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur pour faciliter le mixage.
- **Beurre de cacahuète** : Assure-toi qu'il est à température ambiante afin qu'il se mélange facilement.
- **Lait d'amande** : Agite le carton de lait d'amande pour homogénéiser la préparation.

2. Assemblage dans le blender

- Place les rondelles de banane dans le bol du blender.

- Ajoute ensuite la cuillère à soupe de beurre de cacahuète.
- Verse les 200 ml de lait d'amande non sucré.
- Saupoudre les 30 g de whey vanille sur le dessus.
- Si tu souhaites un smoothie plus frais et plus épais, ajoute 4 à 5 glaçons.

3. Mixage

- Ferme le couvercle du blender et mixe à haute vitesse pendant environ 30 à 45 secondes, jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Si la texture te semble trop épaisse, ajoute un peu plus de lait d'amande et mixe à nouveau pendant 10 secondes.

4. Dégustation

- Verse immédiatement le smoothie dans un grand verre.
- Déguste aussitôt pour profiter de la fraîcheur et de la texture onctueuse.

Recette n°4 : Gaufres salées à la whey et au fromage (salée)

Ingrédients (pour 4 gaufres)

- 30 g de whey nature
- 80 g de farine complète (ou farine d'avoine pour une version sans gluten)
- 1 œuf
- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 30 g de fromage râpé (emmental, cheddar ou parmesan)
- 1 cuillère à café d'herbes séchées (origan, basilic ou thym)
- 1 pincée de sel et du poivre selon votre goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour graisser le gaufrier)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 10 minutes

Valeurs nutritionnelles (par gaufre)

- **Calories** : environ 150 kcal
- **Protéines** : environ 12 g

Instructions

Préparation des ingrédients secs

- Dans un grand bol, tamise ensemble la farine complète, la whey et la levure chimique pour éviter les grumeaux.

- Ajoute la pincée de sel, le poivre et les herbes séchées, puis mélange avec une cuillère.

2. Préparation du mélange liquide

- Casse l'œuf dans un petit bol et bats-le légèrement à l'aide d'une fourchette.
- Verse ensuite les 100 ml de lait d'amande dans le bol avec l'œuf.
- Mélange bien pour que le tout soit homogène.

3. Assemblage de la pâte

- Verse progressivement le mélange liquide dans le bol des ingrédients secs tout en remuant doucement avec un fouet.
- Une fois la pâte homogène, incorpore le fromage râpé en veillant à le répartir uniformément.
- Vérifie l'assaisonnement et ajuste sel et poivre si nécessaire.

4. Cuisson dans le gaufrier

- Préchauffe ton gaufrier selon les instructions du fabricant.
- Badigeonne légèrement les plaques du gaufrier avec l'huile d'olive pour éviter que la pâte ne colle.
- Verse une louche de pâte dans chaque compartiment du gaufrier.
- Ferme le gaufrier et laisse cuire pendant environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes.
- Ouvre le gaufrier avec précaution et retire chaque gaufre à l'aide d'une spatule.

5. Dégustation

- Dispose les gaufres sur une assiette et sers-les immédiatement.
- Elles se marient très bien avec une salade verte ou des légumes grillés pour un repas complet.

Recette n°5 : Muffins salés aux légumes et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 4 muffins)

- 30 g de whey nature
- 80 g de farine complète ou farine d'avoine
- 1 œuf
- 50 ml de lait d'amande non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 petite courgette (environ 100 g), râpée
- 30 g d'épinards frais, finement hachés
- 30 g de fromage râpé (facultatif, type parmesan ou cheddar)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence (selon goût)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 15-20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par muffin)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 10–12 g

Instructions

Préparation des légumes

- Lave la courgette et les épinards sous l'eau froide.
- Râpe finement la courgette à l'aide d'une râpe à gros trous.

- Hache les épinards en petits morceaux.
- Si la courgette semble très aqueuse, presse-la légèrement dans un torchon propre pour retirer l'excès d'eau (cela permettra d'obtenir des muffins plus fermes).

2. Préparation des ingrédients secs

- Dans un grand bol, tamise ensemble la farine, la whey et la levure chimique.
- Ajoute une pincée de sel, du poivre et des herbes de Provence, puis mélange bien avec une cuillère.

3. Préparation du mélange liquide

- Dans un autre bol, casse l'œuf et bats-le vigoureusement avec le lait d'amande et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Verse ensuite ce mélange liquide dans le bol contenant les ingrédients secs.

4. Intégration des légumes et du fromage

- Ajoute la courgette râpée et les épinards hachés dans la pâte.
- Si tu utilises du fromage râpé, incorpore-le à ce stade.
- Mélange délicatement avec une spatule jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés. Veille à ne pas trop travailler la pâte pour conserver une texture légère.

5. Préparation et cuisson des muffins

- Préchauffe ton four à 180°C (chaleur tournante).
- Graisse légèrement un moule à muffins ou utilise des caissettes en papier pour faciliter le démoulage.
- Répartis la pâte uniformément dans les moules en remplissant chacun aux 2/3.

- Enfourne et laisse cuire pendant 15 à 20 minutes. Vérifie la cuisson en insérant un cure-dent au centre d'un muffin : il doit ressortir propre.
- Sors le moule du four et laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

6. Dégustation

- Déguste ces muffins salés chauds ou tièdes, accompagnés d'une salade verte pour un repas équilibré.

Recette n°6 : Brownie protéiné à la whey et au sirop d'agave (sucrée)

Ingrédients (pour 6 portions)

- 40 g de whey chocolat
- 80 g de farine d'amande
- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 2 œufs
- 50 ml de lait d'amande non sucré
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- (Optionnel) 40 g de noix concassées

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 12 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients secs

- Dans un grand bol, tamise la farine d'amande, le cacao en poudre et la levure chimique pour éviter tout grumeau.
- Ajoute ensuite la whey chocolat. Mélange délicatement avec une spatule pour bien répartir les poudres.

2. Préparation du mélange liquide

- Dans un autre bol, casse les deux œufs et bats-les légèrement à l'aide d'une fourchette.
- Ajoute le lait d'amande, le sirop d'agave, l'huile de coco fondue et l'extrait de vanille. Mélange jusqu'à obtenir un liquide homogène.

3. Assemblage de la pâte

- Verse progressivement le mélange liquide dans le bol des ingrédients secs tout en remuant doucement avec une spatule pour éviter la formation de grumeaux.
- Si tu souhaites ajouter des noix concassées, incorpore-les à la pâte à ce stade en les répartissant uniformément.

4. Préparation du moule et cuisson

- Préchauffe ton four à 180°C (chaleur tournante).
- Tapisse un moule carré (environ 15 cm x 15 cm) de papier sulfurisé ou graisse-le légèrement.
- Verse la pâte dans le moule et étale-la uniformément avec une spatule.
- Enfourne pour 15 minutes. Vérifie la cuisson en insérant un cure-dent au centre : il doit ressortir avec quelques miettes humides.

5. Refroidissement et service

- Sors le moule du four et laisse refroidir complètement sur une grille.
- Découpe en 6 parts égales et sers tiède ou à température ambiante.

Recette n°7 : Soufflé protéiné au fromage et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions individuelles)

- 20 g de whey nature
- 2 œufs
- 80 ml de lait d'amande non sucré
- 15 g de farine d'avoine
- 20 g de fromage râpé (emmental, parmesan ou cheddar)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel et de poivre
- (Optionnel) 1/2 cuillère à café de muscade
- 1 cuillère à café de beurre (pour graisser les ramequins)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 14 g

Instructions

1. **Préparation des ramequins**
 - Préchauffe ton four à 180°C.

- Beurre légèrement deux ramequins individuels à l'aide d'un pinceau ou d'un essuie-tout imbibé de beurre pour éviter que le soufflé ne colle.

2. Préparation de l'appareil à soufflé

- Dans une petite casserole, mélange la farine d'avoine, la whey et la levure chimique.
- Dans un bol, casse les œufs et bats-les légèrement avec le lait d'amande.
- Ajoute progressivement le mélange liquide aux ingrédients secs et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorpore ensuite le fromage râpé, le sel, le poivre et la muscade (si utilisée).

3. Montage des blancs en neige

- Sépare les blancs des jaunes d'œufs (si ce n'est déjà fait) et monte les blancs en neige ferme à l'aide d'un batteur électrique.
- Incorpore délicatement les blancs montés à la préparation en effectuant des mouvements de bas en haut avec une spatule pour conserver l'aération du mélange.

4. Cuisson du soufflé

- Répartis la préparation dans les ramequins en tassant légèrement.
- Place les ramequins dans le four préchauffé et laisse cuire sans ouvrir la porte pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le soufflé soit bien gonflé et doré.

5. Service immédiat

- Sors rapidement les ramequins du four et sers immédiatement pour profiter de la texture légère et aérienne.

Recette n°8 : Cookies protéinés au beurre de cacahuète et à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 6 cookies)

- 40 g de whey vanille
- 100 g de farine d'amande
- 1 œuf
- 50 g de beurre de cacahuète naturel
- 30 ml de lait d'amande non sucré
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 30 g de pépites de chocolat noir

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 12 minutes

Valeurs nutritionnelles (par cookie)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 8 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients secs

- Dans un bol, tamise la farine d'amande avec la levure chimique.
- Ajoute la whey vanille et mélange soigneusement pour que le tout soit bien homogène.

2. Préparation du mélange liquide

- Dans un autre bol, casse l'œuf et bats-le légèrement avec l'extrait de vanille.
- Ajoute le beurre de cacahuète et le sirop d'agave. Mélange jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Incorpore ensuite le lait d'amande et fouette pendant 30 secondes pour obtenir une préparation homogène.

3. Assemblage de la pâte à cookies

- Verse le mélange liquide dans le bol des ingrédients secs en remuant délicatement avec une spatule jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène.
- Incorpore ensuite les pépites de chocolat noir en les répartissant uniformément dans la pâte.

4. Formation et cuisson des cookies

- Préchauffe ton four à 180°C et tapisse une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, préleve des portions de pâte et forme des boules que tu aplatiras légèrement pour obtenir des disques d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Dépose-les sur la plaque en les espaçant pour qu'ils puissent s'étaler pendant la cuisson.
- Enfourne pour 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- Laisse refroidir sur la plaque pendant 5 minutes avant de transférer sur une grille.

5. Dégustation

- Savoure ces cookies tièdes ou à température ambiante pour une pause gourmande et protéinée.

Recette n°9 : Velouté de potiron à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 25 g de whey nature
- 300 g de potiron (butternut ou autre) coupé en cubes
- 1 petite pomme de terre (environ 100 g), pelée et coupée en cubes
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- (Optionnel) Une pincée de cannelle pour relever le goût

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 10 g

Instructions

1. Préparation des légumes

- Épluche l'oignon et coupe-le en petits dés.
- Épluche la pomme de terre et coupe-la en cubes de taille uniforme.

- Coupe le potiron en cubes d'environ 2 cm pour une cuisson homogène.
- Épluche la gousse d'ail et hache-la finement.

2. Cuisson des légumes

- Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon et l'ail haché, puis fais-les revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajoute ensuite les cubes de pomme de terre et de potiron. Remue bien pour enrober les légumes d'huile.
- Verse le bouillon de légumes dans la casserole. Ajoute une pincée de sel, du poivre et, si désiré, une pincée de cannelle.
- Laisse mijoter à feu moyen pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3. Mixage et incorporation de la whey

- Une fois les légumes cuits, retire la casserole du feu et laisse tiédir quelques minutes.
- Utilise un mixeur plongeant pour mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.
- Saupoudre progressivement la whey nature dans le velouté tout en remuant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.

4. Ajustement et service

- Rectifie l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Réchauffe légèrement si besoin, sans porter à ébullition, puis sers bien chaud dans des bols.

Recette n°10 : Bowlcake protéiné aux fruits rouges (sucrée)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 30 g de whey vanille
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 50 ml de lait d'amande non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 50 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises coupées)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Temps de préparation

- **Préparation** : 5 minutes
- **Cuisson** : 2 minutes (au micro-ondes)

Valeurs nutritionnelles (pour 1 bowlcake)

- **Calories** : environ 320 kcal
- **Protéines** : environ 20 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients secs

- Dans un grand bol, verse les flocons d'avoine, la whey et la levure chimique.
- Mélange bien ces ingrédients secs à l'aide d'une cuillère pour assurer une répartition homogène.

2. Préparation du mélange liquide

- Casse l'œuf dans un autre bol et bats-le légèrement avec l'extrait de vanille.
- Ajoute le lait d'amande et le sirop d'agave au mélange d'œuf.
- Fouette bien pendant 30 secondes jusqu'à obtenir un liquide homogène.

3. Assemblage du bowlcake

- Verse progressivement le mélange liquide dans le bol contenant les ingrédients secs, en remuant doucement avec une spatule pour éviter de faire tomber les flocons d'avoine.
- Ajoute les fruits rouges en les incorporant délicatement pour qu'ils se répartissent sans se défaire complètement.

4. Cuisson au micro-ondes

- Transfère la préparation dans un bol allant au micro-ondes (préalablement graissé ou recouvert d'un papier cuisson adapté).
- Fais cuire à puissance maximale pendant 2 minutes. Surveille la cuisson : le bowlcake doit être ferme au toucher, mais encore moelleux à l'intérieur.
- Si besoin, ajoute 10 secondes de cuisson par tranches pour atteindre la consistance désirée.

5. Service et dégustation

- Laisse tiédir quelques instants avant de déguster directement dans le bol.
- Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter un filet supplémentaire de sirop d'agave ou quelques fruits frais en topping.

Recette n°11 : Quiche sans pâte à la whey et aux épinards (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 30 g de whey nature
- 2 œufs
- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 50 g de fromage blanc nature
- 40 g de farine d'avoine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 100 g d'épinards frais
- 40 g de feta émiettée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre et une pincée de muscade

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 25 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 230 kcal
- **Protéines** : environ 18 g

Instructions

1. Préparation des épinards

- Lave soigneusement 100 g d'épinards sous l'eau froide et égoutte-les.
- Dans une poêle, fais chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen.

- Ajoute les épinards et fais-les revenir pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement.
- Transfère-les dans une passoire et presse doucement (ou enveloppe-les dans un torchon propre) pour retirer l'excès d'eau.

2. Préparation de l'appareil à quiche

- Dans un grand bol, casse les 2 œufs et bats-les légèrement avec un fouet.
- Ajoute 100 ml de lait d'amande et 50 g de fromage blanc, puis fouette de nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Incorpore 30 g de whey nature et 40 g de farine d'avoine ainsi que 1/2 cuillère à café de levure chimique.
- Assaisonne avec une pincée de sel, du poivre et une pointe de muscade. Mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Assemblage

- Ajoute les épinards préalablement égouttés et 40 g de feta émiettée à la préparation.
- Mélange délicatement à l'aide d'une spatule pour répartir uniformément les légumes et le fromage.

4. Cuisson

- Préchauffe ton four à 180 °C (chaleur tournante).
- Graisse légèrement un petit moule à tarte ou un plat à gratin avec un peu d'huile d'olive.
- Verse la préparation dans le moule en lissant la surface avec le dos d'une cuillère.
- Enfourne pendant 25 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et prise.

5. Service

- Laisse reposer 5 minutes avant de couper en parts égales.
- Sers chaud ou tiède, accompagné d'une salade verte.

Recette n°12 : Barres protéinées aux dattes et aux amandes (sucrée)

Ingrédients (pour environ 8 barres)

- 40 g de whey vanille
- 150 g de dattes dénoyautées (préalablement trempées 10 minutes dans de l'eau tiède et égouttées)
- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g d'amandes concassées
- 30 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 pincée de cannelle (facultatif)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Réfrigération** : 1 heure

Valeurs nutritionnelles (par barre, portionné en 8)

- **Calories** : environ 210 kcal
- **Protéines** : environ 10 g

Instructions

Préparation des ingrédients

- Égoutte et coupe grossièrement 150 g de dattes dénoyautées.
- Dans un robot culinaire, place les dattes et mixe-les jusqu'à obtenir une pâte collante.
- Dans un grand bol, mélange 50 g de flocons d'avoine, 40 g de whey vanille, 30 g d'amandes concassées et la

pincée de cannelle.

2. **Assemblage**

- Ajoute la pâte de dattes au mélange sec.
- Verse 30 ml de lait d'amande et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.
- Mélange bien à la main ou à l'aide d'une spatule pour que tous les ingrédients se combinent et forment une masse homogène.

3. **Mise en forme et réfrigération**

- Tapis un petit plat rectangulaire de papier sulfurisé.
- Étale la préparation de façon uniforme en appuyant fermement pour obtenir une épaisseur d'environ 1 cm.
- Place au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que la préparation se solidifie.

4. **Découpage et service**

- Sors le plat du réfrigérateur et découpe en 8 barres égales à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Conserve les barres dans une boîte hermétique au frais.

Recette n°13 : Boulettes de poulet à la whey et aux herbes (salée)

Ingrédients (pour environ 4 portions)

- 200 g de poulet haché
- 20 g de whey nature
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine (préalablement mixés en farine)
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 2 cuillères à soupe de persil frais ciselé
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (pour la cuisson)

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion, réparties en 4 portions)

- **Calories** : environ 150 kcal
- **Protéines** : environ 25 g

Instructions

Préparation des ingrédients

- Dans un grand bol, dépose 200 g de poulet haché.
- Ajoute 20 g de whey nature et 30 g de flocons d'avoine (préalablement mixés si nécessaire pour obtenir une texture fine).

- Incorpore 1 œuf, la gousse d'ail hachée et 2 cuillères à soupe de persil frais ciselé.
- Assaisonne généreusement avec du sel et du poivre.

2. **Mélange et formation des boulettes**

- Mélange tous les ingrédients avec tes mains ou une cuillère en bois jusqu'à obtenir une masse homogène.
- Forme des boulettes de taille égale (environ la taille d'une noix) en roulant la préparation entre tes paumes.

3. **Cuisson**

- Fais chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dépose les boulettes dans la poêle, en veillant à ne pas les serrer pour qu'elles dorent bien de tous les côtés.
- Laisse cuire pendant environ 15 minutes, en les retournant régulièrement pour obtenir une cuisson uniforme.

4. **Service**

- Vérifie que les boulettes sont bien cuites à l'intérieur et sers-les chaudes, accompagnées d'une salade ou d'un accompagnement de légumes.

Recette n°14 : Pudding protéiné au chia, à la whey et aux fruits (sucrée)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 30 g de whey vanille
- 3 cuillères à soupe (environ 30 g) de graines de chia
- 250 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 100 g de fruits frais (mélange de fruits rouges ou mangue/kivi selon saison)

Temps de préparation

- **Préparation** : 5 minutes
- **Réfrigération** : au moins 4 heures (idéalement toute la nuit)

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 200 kcal
- **Protéines** : environ 15 g

Instructions

1. Préparation de la base pudding

- Dans un grand bol, verse 250 ml de lait d'amande non sucré.
- Ajoute 3 cuillères à soupe de graines de chia.
- Mélange bien pour que les graines se répartissent uniformément dans le lait.

2. Incorporation de la whey et du sirop

- Ajoute 30 g de whey vanille et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave au mélange.
- Fouette énergiquement avec un petit fouet ou une fourchette pour bien dissoudre la whey et que le sirop se mélange correctement.

3. Réfrigération

- Couvre le bol avec un film plastique ou un couvercle.
- Place le pudding au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (idéalement toute la nuit) pour que les graines de chia absorbent le liquide et que le mélange épaississe.

4. Préparation du topping

- Juste avant de servir, lave et coupe 100 g de fruits frais en petits morceaux.
- Tu peux utiliser des fruits rouges, de la mangue ou du kivi selon tes préférences.

5. Service

- Verse le pudding dans un bol ou une verrine.
- Dispose les fruits frais par-dessus et sers immédiatement pour profiter de la texture onctueuse et des fruits frais en contraste.

Recette n°15 : Gratin de brocoli à la whey et au fromage (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 200 g de brocoli (frais ou surgelé)
- 30 g de whey nature
- 150 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de farine d'avoine
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 gousse d'ail, émincée
- 30 g de fromage râpé (emmental, cheddar ou parmesan)
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 25 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 220 kcal
- **Protéines** : environ 18 g

Instructions

Préparation des légumes

- Lave 200 g de brocoli et coupe-le en petits bouquets.
- Si tu utilises du brocoli frais, fais-le blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant environ 4 minutes, puis égoutte-le.

- Si le brocoli est surgelé, laisse-le décongeler et égoutte-le bien.

2. Préparation de la sauce

- Dans une petite casserole, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute la gousse d'ail émincée et fais-la revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'elle soit parfumée.
- Verse 150 ml de lait d'amande dans la casserole.
- Ajoute 1 cuillère à soupe de farine d'avoine et 1 cuillère à café de moutarde. Fouette vigoureusement pour éviter les grumeaux.
- Laisse mijoter pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir légèrement.

3. Incorporation de la whey

- Hors du feu, saupoudre 30 g de whey nature dans la sauce tout en fouettant rapidement pour bien l'incorporer sans former de grumeaux.
- Assaisonne la sauce avec du sel et du poivre selon ton goût.

4. Assemblage du gratin

- Préchauffe ton four à 180 °C (chaleur tournante).
- Dispose les bouquets de brocoli dans un plat à gratin préalablement graissé légèrement.
- Verse la sauce protéinée sur le brocoli en veillant à bien enrober tous les morceaux.
- Saupoudre 30 g de fromage râpé uniformément sur le dessus.

5. Cuisson

- Enfourne le plat pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré sur le dessus.
- Si tu souhaites un gratin plus gratiné, tu peux passer le plat sous le gril pendant 2 à 3 minutes à la fin de la cuisson.

6. Service

- Sors le gratin du four et laisse-le reposer 5 minutes avant de servir.
- Sers chaud, idéal en accompagnement ou en plat principal léger.

Recette n°16 : Mousse au chocolat protéinée à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 30 g de whey chocolat
- 150 g de yaourt grec nature (0 % ou classique)
- 50 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 blanc d'œuf
- 1 pincée de sel
- (Optionnel) Quelques copeaux de chocolat noir pour la décoration

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Réfrigération** : 1 heure

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 15 g

Instructions

1. Préparation de la base chocolatée

- Dans un grand bol, dépose 150 g de yaourt grec et 50 ml de lait d'amande.
- Ajoute 1 cuillère à soupe de cacao en poudre et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.

- Mélange vigoureusement avec un fouet pour obtenir une préparation homogène et sans grumeaux.

2. Incorporation de la whey

- Saupoudre 30 g de whey chocolat sur la préparation et mélange doucement jusqu'à ce que la whey soit bien incorporée.

3. Montage du blanc en neige

- Dans un autre bol propre et sec, casse le blanc d'œuf avec une pincée de sel.
- Monte-le en neige ferme à l'aide d'un batteur électrique pendant environ 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une texture aérienne.

4. Assemblage de la mousse

- Incorpore délicatement le blanc en neige à la préparation chocolatée. Pour ce faire, utilise une spatule en effectuant des mouvements de bas en haut afin de ne pas casser la mousse.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture homogène et aérée.

5. Réfrigération et service

- Répartis la mousse dans deux verrines ou petits bols.
- Couvre-les et laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que la mousse prenne bien.
- Au moment du service, décore avec quelques copeaux de chocolat noir si désiré.

Recette n°17 : Frittata protéinée aux légumes et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 25 g de whey nature
- 4 œufs
- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 1/2 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 petite courgette, coupée en demi-lunes
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- (Optionnel) 30 g de fromage râpé
- Sel, poivre et herbes de Provence

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 250 kcal
- **Protéines** : environ 20 g

Instructions

1. Préparation des légumes

- Lave soigneusement le poivron et la courgette. Coupe le poivron en petits dés et la courgette en demi-lunes.
- Épluche l'oignon et émince-le finement.
- Épluche et hache la gousse d'ail.

2. Cuisson des légumes

- Dans une grande poêle, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon et l'ail, et fais revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Incorpore le poivron et la courgette, assaisonne avec un peu de sel, de poivre et d'herbes de Provence, puis laisse cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3. Préparation de l'appareil à frittata

- Dans un grand bol, casse les 4 œufs et bats-les avec 100 ml de lait d'amande.
- Ajoute 25 g de whey nature et, si tu le souhaites, 30 g de fromage râpé.
- Mélange bien et ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

4. Assemblage et cuisson de la frittata

- Préchauffe ton four à 180 °C.
- Verse les légumes cuits dans un plat allant au four, puis recouvre-les de l'appareil à frittata.
- Enfourne pour environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit bien prise et légèrement dorée sur le dessus.
- Si tu n'as pas de four, tu peux couvrir la poêle et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'appareil soit ferme.

5. Service

- Sors la frittata du four et laisse-la reposer 3 minutes avant de la découper en 2 portions égales.
- Sers chaud avec une salade verte.

Recette n°18 : Smoothie vert protéiné aux épinards, kiwi et whey (sucrée)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 30 g de whey vanille
- 1 kiwi, pelé et coupé en morceaux
- 1 petite poignée d'épinards frais (environ 20 g)
- 1/2 banane (pour la texture crémeuse)
- 200 ml de lait d'amande non sucré (ou eau de coco pour un goût tropical)
- 4 glaçons

Temps de préparation

- **Préparation** : 5 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 150 kcal
- **Protéines** : environ 18 g

Instructions

1. Préparation des fruits et légumes

- Épluche le kiwi et coupe-le en petits morceaux.
- Lave les épinards sous l'eau froide et égoutte-les délicatement.
- Épluche 1/2 banane et coupe-la en rondelles.

2. Assemblage dans le blender

- Place le kiwi, les épinards et la banane dans le bol du blender.
- Ajoute 200 ml de lait d'amande non sucré (ou d'eau de coco) et 30 g de whey vanille par-dessus.
- Ajoute les 4 glaçons pour rafraîchir le smoothie.

3. Mixage

- Mixe à haute vitesse pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Vérifie la consistance et, si nécessaire, ajoute un peu de liquide pour atteindre la texture désirée.

4. Service

- Verse le smoothie dans un grand verre.
- Déguste immédiatement pour profiter de tous les nutriments frais.

Recette n°19 : Truffes protéinées au cacao et à la whey (sucrée, snack)

Ingrédients (pour environ 8 truffes)

- 30 g de whey chocolat
- 100 g de dattes Medjool dénoyautées (si elles sont sèches, les faire tremper 10 minutes dans de l'eau tiède, puis égoutter)
- 20 g de poudre d'amande
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré (pour le mélange et l'enrobage)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- Un peu d'eau (si nécessaire)

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Réfrigération** : 1 heure

Valeurs nutritionnelles (par truffe, environ, en divisant en 8)

- **Calories** : environ 120 kcal
- **Protéines** : environ 6 g

Instructions

1. Préparation de la pâte de dattes

- Place 100 g de dattes dénoyautées dans un robot culinaire.
- Mixe jusqu'à obtenir une pâte collante et homogène. Si la pâte est trop sèche, ajoute une cuillère à café d'eau à

la fois.

2. Mélange des ingrédients secs

- Dans un grand bol, tamise 20 g de poudre d'amande avec 2 cuillères à soupe de cacao en poudre.
- Ajoute ensuite 30 g de whey chocolat et mélange bien pour que tous les ingrédients secs soient répartis uniformément.

3. Assemblage de la préparation

- Ajoute la pâte de dattes au mélange sec dans le bol.
- Verse 1 cuillère à soupe de sirop d'agave et mélange à la main avec une spatule ou tes doigts pour obtenir une masse homogène.
- Si le mélange semble trop sec, ajoute quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir une texture qui se tient bien.

4. Formation des truffes

- Prends de petites portions de pâte (environ la taille d'une noix) et roule-les entre tes paumes pour former des boules régulières.
- Roule ensuite chaque truffe dans un peu de cacao en poudre (à part) pour les enrober légèrement.

5. Réfrigération et service

- Place les truffes sur une assiette recouverte de papier sulfurisé.
- Réfrigère pendant au moins 1 heure avant de servir pour que la texture se raffermisse.
- Déguste ces truffes comme collation énergétique ou dessert léger.

Recette n°20 : Buddha bowl protéiné aux légumes et sauce crémeuse à la whey (salée)

Ingrédients (pour 1 bol)

Pour le Buddha bowl :

- 100 g de quinoa cuit (préalablement cuit selon les instructions du paquet)
- 100 g de pois chiches cuits (ou haricots noirs, rincés et égouttés)
- 1 carotte moyenne, râpée
- 1/2 concombre, coupé en dés
- 1 poignée de roquette ou de jeunes pousses
- 50 g d'avocat, coupé en cubes

Pour la sauce crémeuse :

- 30 g de whey nature
- 100 g de yaourt grec nature
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre et quelques herbes fraîches (ciboulette ou persil), finement hachées

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- (Le quinoa et les pois chiches peuvent être préparés à l'avance)

Valeurs nutritionnelles (pour 1 bol)

- **Calories** : environ 350 kcal
- **Protéines** : environ 25 g

Instructions

Préparation des composants du Buddha bowl

- Assure-toi que le quinoa est cuit et refroidi.
- Égoutte et rince les pois chiches s'ils sont en conserve.
- Râpe la carotte et coupe le concombre en petits dés.
- Coupe l'avocat en cubes juste avant l'assemblage pour éviter qu'il ne noircisse.
- Lave la roquette ou les jeunes pousses et égoutte-les délicatement.

2. Préparation de la sauce crémeuse

- Dans un bol, mélange 100 g de yaourt grec avec 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- Saupoudre 30 g de whey nature dans le mélange, puis fouette énergiquement pour bien incorporer la whey sans grumeaux.
- Ajoute du sel, du poivre et les herbes fraîches hachées. Ajuste l'assaisonnement selon ton goût.

3. Montage du Buddha bowl

- Dans un grand bol ou une assiette creuse, dispose le quinoa en base.
- Répartis harmonieusement les pois chiches, la carotte râpée, les dés de concombre, l'avocat et la roquette par-dessus le quinoa.
- Verse la sauce crémeuse à la whey par-dessus ou propose-la à part pour que chacun puisse s'en servir.

4. Service

- Sers immédiatement pour profiter de la fraîcheur des ingrédients.
- Ce Buddha bowl peut être agrémenté de graines (comme des graines de tournesol ou de courge) pour plus de croquant si désiré.

Recette n°21 : Pâtes complètes à la sauce tomate-protéinée à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 160 g de pâtes complètes (pesées à sec)
- 30 g de whey nature
- 400 g de tomates concassées (en conserve ou fraîches pelées et coupées)
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une poignée de basilic frais (ou 1 cuillère à café d'herbes séchées)
- Sel et poivre au goût

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 20 minutes (10 minutes pour les pâtes, 10 minutes pour la sauce)

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 360 kcal
- **Protéines** : environ 18 g

Instructions

1. Cuisson des pâtes

- Porte à ébullition une grande casserole d'eau salée.

- Ajoute les 160 g de pâtes complètes et laisse cuire selon le temps indiqué sur le paquet (environ 10 minutes) jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- Égoutte-les et réserve-les, en conservant une petite louche d'eau de cuisson.

2. Préparation de la sauce

- Dans une casserole, chauffe 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon émincé et la gousse d'ail hachée. Fais revenir pendant environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Verse les 400 g de tomates concassées. Mélange bien et laisse mijoter à feu moyen pendant 8 à 10 minutes.
- Si la sauce est trop épaisse, ajoute une petite louche d'eau de cuisson des pâtes.
- Assaisonne avec du sel, du poivre et, selon tes préférences, le basilic frais (ciselé) ou des herbes séchées.

3. Incorporation de la whey

- Hors du feu, saupoudre 30 g de whey nature dans la sauce. Mélange vigoureusement pour bien l'incorporer sans former de grumeaux.

4. Assemblage

- Mélange les pâtes égouttées avec la sauce tomate-protéinée dans un grand bol.
- Ajuste l'assaisonnement si nécessaire et ajoute quelques feuilles de basilic frais pour la touche finale.

5. Service

- Répartis les pâtes dans deux assiettes et sers immédiatement.

Recette n°22 : Crêpes sucrées à la whey et aux bananes flambées (sucrée)

Ingrédients (pour 4 crêpes)

- 40 g de whey vanille
- 60 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 120 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'huile de coco (pour la cuisson)
- 1 banane mûre

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 10 minutes

Valeurs nutritionnelles (par crêpe)

- **Calories** : environ 130 kcal
- **Protéines** : environ 9 g

Instructions

Préparation de la pâte à crêpes

- Dans un grand bol, tamise 60 g de farine d'avoine avec 1/2 cuillère à café de levure chimique.
- Ajoute 40 g de whey vanille et mélange.
- Dans un autre récipient, casse l'œuf et bats-le légèrement avec 120 ml de lait d'amande et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.

- Incorpore progressivement le mélange liquide aux ingrédients secs en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

2. **Cuisson des crêpes**

- Fais chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et badigeonne-la légèrement avec 1 cuillère à café d'huile de coco.
- Verse une petite louche de pâte pour former une crêpe d'environ 10 cm de diamètre.
- Laisse cuire pendant environ 1 à 2 minutes jusqu'à ce que des bulles se forment sur la surface, puis retourne la crêpe et fais cuire l'autre face pendant 1 minute.
- Répète l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3. **Préparation des bananes flambées**

- Épluche la banane et coupe-la en rondelles.
- Dans une poêle propre, fais chauffer légèrement les rondelles de banane avec un filet de sirop d'agave.
- (Optionnel) Verse 1 cuillère à soupe de rhum et fais flamber les bananes en inclinant légèrement la poêle (attention à la flamme). Laisse cuire 1 minute jusqu'à ce que le rhum s'évapore.

4. **Service**

- Dispose les crêpes sur une assiette, garnis-les des rondelles de banane flambées et, si souhaité, ajoute un filet supplémentaire de sirop d'agave.
- Sers immédiatement.

Recette n°23 : Burger de dinde protéiné à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 burgers)

- 200 g de dinde hachée
- 20 g de whey nature
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine (mixés en farine)
- 1 oignon petit, finement haché
- 2 cuillères à soupe de persil frais ciselé
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (pour la cuisson)
- 2 pains burger complets
- Garnitures : feuilles de laitue, rondelles de tomate, tranches d'avocat

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par burger)

- **Calories** : environ 300 kcal
- **Protéines** : environ 30 g

Instructions

1. Préparation de la viande

- Dans un grand bol, dépose 200 g de dinde hachée.
- Ajoute 20 g de whey nature et 30 g de flocons d'avoine mixés (pour lier la préparation).

- Casse 1 œuf et ajoute-le à la préparation.
- Incorpore l'oignon finement haché et 2 cuillères à soupe de persil ciselé.
- Assaisonne avec sel et poivre selon ton goût.
- Mélange vigoureusement avec tes mains jusqu'à obtenir une masse homogène.

2. Formation et cuisson des patties

- Divise la préparation en deux portions égales et forme des galettes d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
- Fais chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Dépose les galettes dans la poêle et fais-les cuire environ 7 à 8 minutes de chaque côté, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.

3. Assemblage du burger

- Coupe les pains burger en deux et, si désiré, fais-les griller légèrement.
- Sur la base de chaque pain, dispose une feuille de laitue, des rondelles de tomate et des tranches d'avocat.
- Ajoute ensuite le patty de dinde et referme avec le chapeau du pain.

4. Service

- Sers immédiatement avec éventuellement une sauce légère (yaourt citronné, par exemple) et une salade d'accompagnement.

Recette n°24 : Galettes de quinoa protéinées à la whey et aux légumes (salée)

Ingrédients (pour 4 galettes)

- 100 g de quinoa cuit (préalablement cuit et refroidi)
- 25 g de whey nature
- 1 œuf
- 20 g de farine d'avoine
- 50 g de légumes râpés (par exemple, 1 petite carotte et/ou 1/2 courgette)
- 2 cuillères à soupe de persil ou coriandre ciselée
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 10 minutes

Valeurs nutritionnelles (par galette)

- **Calories** : environ 200 kcal
- **Protéines** : environ 15 g

Instructions

1. Préparation du quinoa et des légumes

- Assure-toi que 100 g de quinoa cuit est refroidi et égoutté.
- Râpe finement une petite carotte et/ou 1/2 courgette.

- Hache finement 2 cuillères à soupe de persil ou de coriandre.

2. Assemblage de la pâte

- Dans un grand bol, mélange le quinoa, 25 g de whey nature et 20 g de farine d'avoine.
- Ajoute l'œuf battu et les légumes râpés.
- Incorpore les herbes ciselées et assaisonne avec du sel et du poivre.
- Mélange bien jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se tient bien (si trop liquide, ajoute un peu plus de farine d'avoine).

3. Formation et cuisson des galettes

- Avec tes mains légèrement humides, forme 4 galettes de taille égale en pressant fermement la préparation.
- Fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dépose les galettes dans la poêle et fais-les cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

4. Service

- Dispose les galettes sur une assiette recouverte de papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.
- Sers chaud, éventuellement accompagné d'une sauce légère (yaourt aux herbes) ou d'une salade.

Recette n°25 : Soupe froide de concombre et yaourt à la whey (rafraîchissante, sucrée-salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 1 concombre moyen (environ 200 g)
- 150 g de yaourt grec nature (0 % ou classique)
- 30 g de whey nature
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre au goût

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Réfrigération** : 30 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 120 kcal
- **Protéines** : environ 15 g

Instructions

1. Préparation du concombre

- Lave soigneusement le concombre.
- Coupe-le en deux dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une cuillère, retire les graines si elles sont abondantes.
- Coupe le concombre en gros morceaux.

2. Mixage de la soupe

- Dans un blender, place les morceaux de concombre, 150 g de yaourt grec, 30 g de whey nature, et 1 cuillère à

soupe de jus de citron.

- Ajoute quelques feuilles de menthe fraîche (environ 4-5 feuilles) pour parfumer.
- Mixe à haute vitesse pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Goûte et ajuste l'assaisonnement avec une pincée de sel et de poivre.

3. **Réfrigération**

- Transfère la soupe dans un grand bol ou des verrines.
- Couvre et laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour que la soupe soit bien froide et que les saveurs se mélangent.

4. **Service**

- Sers la soupe froide, décorée de quelques feuilles de menthe supplémentaires.
- Cette soupe est idéale pour un déjeuner léger ou comme entrée rafraîchissante par une journée chaude.

Recette n°26 : Pizza protéinée à la whey et aux légumes (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- **Pour la pâte :**
 - 150 g de farine complète
 - 30 g de whey nature
 - 1/2 cuillère à café de levure chimique
 - 1 pincée de sel
 - 100 ml d'eau tiède
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- **Pour la garniture :**
 - 100 g de sauce tomate (maison ou en conserve)
 - 80 g de mozzarella allégée râpée
 - 1/2 poivron rouge, coupé en fines lamelles
 - 6 à 8 champignons de Paris, tranchés
 - Quelques olives noires dénoyautées, coupées en rondelles
 - Quelques feuilles de basilic frais
- **Assaisonnement :**
 - Sel et poivre

Temps de préparation

- **Préparation de la pâte et des garnitures :** 15 minutes
- **Cuisson :** 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 350 kcal
- **Protéines :** environ 20 g

Instructions

1. Préparation de la pâte

- Dans un grand bol, tamise 150 g de farine complète avec 30 g de whey nature et 1/2 cuillère à café de levure chimique. Ajoute une pincée de sel.
- Incorpore 100 ml d'eau tiède et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélange avec une cuillère en bois, puis pétris légèrement avec les mains jusqu'à obtenir une pâte homogène et souple.
- Forme une boule, couvre-la d'un torchon propre, et laisse reposer 5 à 10 minutes (ce temps de repos permettra aux ingrédients de s'amalgamer).

2. Préparation des garnitures

- Pendant ce temps, prépare la sauce tomate si nécessaire (tu peux la réchauffer légèrement dans une casserole avec un peu de sel et de poivre).
- Coupe 1/2 poivron rouge en fines lamelles, tranche 6 à 8 champignons et coupe quelques olives noires en rondelles. Lave et cisele quelques feuilles de basilic.

3. Montage de la pizza

- Préchauffe ton four à 220 °C (chaleur tournante).
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étale la pâte en formant un disque d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Transfère-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Étale 100 g de sauce tomate uniformément sur la pâte.
- Répartis 80 g de mozzarella râpée sur la sauce, puis dispose les lamelles de poivron, les tranches de champignons et les rondelles d'olive.

- Assaisonne d'un peu de sel et de poivre et décore avec quelques feuilles de basilic frais.

4. Cuisson

- Enfourne la pizza pour environ 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde et que les bords de la pâte deviennent légèrement dorés.
- Surveille la cuisson pour obtenir une texture croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.

5. Service

- Sors la pizza du four, laisse-la reposer 2 minutes, puis coupe-la en 4 parts égales.
- Sers immédiatement, accompagnée éventuellement d'une salade verte.

Recette n°27 : Velouté de carottes, gingembre et whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 300 g de carottes, pelées et coupées en rondelles
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 1 cm), pelé et râpé
- 500 ml de bouillon de légumes
- 30 g de whey nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- (Optionnel) 1 filet de jus d'orange pour relever le goût

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 150 kcal
- **Protéines** : environ 10 g

Instructions

1. Préparation des légumes

- Épluche 300 g de carottes et coupe-les en rondelles régulières.
- Épluche et émince finement 1 oignon moyen.
- Râpe finement un petit morceau de gingembre (environ 1 cm).

2. Cuisson

- Dans une casserole, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajoute les rondelles de carottes et le gingembre râpé, puis remue pendant 1 minute pour bien enrober les légumes.
- Verse 500 ml de bouillon de légumes, porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

3. Mixage et incorporation de la whey

- Retire la casserole du feu et laisse refroidir légèrement (2 minutes).
- Mixe la préparation avec un mixeur plongeant ou dans un blender jusqu'à obtenir un velouté lisse.
- Saupoudre 30 g de whey nature dans le velouté en remuant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.
- Goûte et ajuste l'assaisonnement avec du sel, du poivre et, si désiré, un filet de jus d'orange pour une touche acidulée.

4. Service

- Répartis le velouté dans deux bols.
- Sers chaud, éventuellement décoré d'une petite cuillerée de yaourt nature ou de coriandre ciselée.

Recette n°28 : Wraps de dinde protéinés à la sauce whey (salée)

Ingrédients (pour 2 wraps)

- 2 grandes tortillas de blé complet
- 150 g de dinde cuite (en tranches ou hachée)
- 30 g de whey nature
- 50 g de yaourt grec nature
- 1 cuillère à café de moutarde
- Quelques feuilles de laitue
- 1 tomate moyenne, coupée en dés
- 1/4 d'oignon rouge, finement tranché
- Sel et poivre

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Assemblage** : 5 minutes

Valeurs nutritionnelles (par wrap)

- **Calories** : environ 300 kcal
- **Protéines** : environ 30 g

Instructions

1. Préparation de la sauce protéinée

- Dans un petit bol, mélange 50 g de yaourt grec avec 1 cuillère à café de moutarde.
- Ajoute 30 g de whey nature et fouette vigoureusement jusqu'à obtenir une sauce homogène.

- Assaisonne avec une pincée de sel et de poivre. Ajuste selon ton goût.

2. Préparation des garnitures

- Lave et égoutte quelques feuilles de laitue.
- Coupe 1 tomate moyenne en petits dés.
- Émince finement 1/4 d'oignon rouge.

3. Assemblage des wraps

- Dispose les 2 tortillas sur une surface plane.
- Étale généreusement la sauce protéinée sur chaque tortilla.
- Répartis ensuite la dinde cuite (150 g au total) de manière homogène sur chaque tortilla.
- Ajoute les feuilles de laitue, les dés de tomate et les tranches d'oignon rouge par-dessus.
- Assaisonne de sel et de poivre supplémentaires si nécessaire.

4. Rouler et couper

- Replie délicatement les bords de la tortilla vers le centre, puis roule fermement pour former un wrap.
- Couper chaque wrap en deux en biais pour faciliter le service.

5. Service

- Sers immédiatement, éventuellement accompagné d'une salade verte ou d'un crudité croquante.

Recette n°29 : Riz sauté protéiné aux légumes et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 150 g de riz complet cuit (pré-cuit et refroidi)
- 100 g de légumes variés (ex. : 50 g de brocoli, 50 g de carottes en petits dés, 1/2 poivron)
- 20 g de whey nature
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de sauce soja légère
- Sel et poivre

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 350 kcal
- **Protéines** : environ 15 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients

- Assure-toi que 150 g de riz complet est cuit, refroidi et prêt à l'emploi.
- Lave et coupe les légumes : sépare 50 g de brocoli en petits bouquets, coupe 50 g de carottes en petits dés et coupe 1/2 poivron en fines lanières.
- Casse l'œuf dans un petit bol et bats-le légèrement.

2. Cuisson des légumes

- Dans une grande poêle ou un wok, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de sésame à feu moyen.
- Ajoute les légumes et fais-les sauter pendant 5 minutes, en remuant régulièrement pour qu'ils restent croquants.
- Assaisonne légèrement avec du sel et du poivre.

3. Ajout de l'œuf et du riz

- Pousse les légumes sur le côté de la poêle et verse l'œuf battu dans l'espace libre.
- Remue l'œuf pour qu'il cuise en brouillade, puis mélange-le avec les légumes.
- Ajoute le riz cuit et mélange soigneusement pour que tous les ingrédients se répartissent uniformément.

4. Incorporation de la sauce et de la whey

- Verse 1 cuillère à soupe de sauce soja légère sur le riz sauté et mélange bien.
- Hors du feu, saupoudre 20 g de whey nature sur le riz en remuant rapidement pour éviter tout grumeau. La chaleur résiduelle aidera à l'incorporer sans cuire la whey.
- Ajuste l'assaisonnement si nécessaire.

5. Service

- Répartis le riz sauté dans deux bols.
- Sers immédiatement pour profiter de la texture et des saveurs intenses.

Recette n°30 : Parfait protéiné aux fruits et granola (sucrée, dessert)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 150 g de yaourt grec nature (0 % ou classique)
- 30 g de whey vanille
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 50 g de granola (maison ou du commerce)
- 100 g de fruits frais (mélange de baies, kiwi, mangue ou autres fruits de saison)
- (Optionnel) Quelques feuilles de menthe pour décorer

Temps de préparation

- **Préparation** : 5 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 300 kcal
- **Protéines** : environ 20 g

Instructions

1. Préparation de la base

- Dans un bol, dépose 150 g de yaourt grec.
- Ajoute 30 g de whey vanille et 1 cuillère à soupe de miel (ou de sirop d'agave).
- Mélange vigoureusement à l'aide d'une cuillère ou d'un fouet pour obtenir une crème homogène.
- Goûte et ajuste la douceur si besoin.

2. Préparation du granola et des fruits

- Si tu utilises un granola déjà prêt, mesure 50 g. Sinon, prépare rapidement un granola maison en mélangeant

des flocons d'avoine, des noix et un peu de miel, puis en les faisant légèrement toaster au four (ceci peut être préparé à l'avance).

- Lave 100 g de fruits frais. Coupe les fruits plus gros (comme le kiwi ou la mangue) en petits dés, et laisse les baies entières.

3. **Montage du parfait**

- Dans un verre ou une verrine, dépose une première couche de yaourt protéiné.
- Répartis ensuite le granola sur le yaourt.
- Dispose une couche de fruits frais sur le granola.
- Pour un effet visuel attrayant, tu peux ajouter une seconde couche de yaourt suivie d'un peu de granola et de fruits.

4. **Finition et service**

- Décore le dessus avec quelques feuilles de menthe fraîche.
- Sers immédiatement pour conserver le croquant du granola et la fraîcheur des fruits.

Recette n°31 : Curry de lentilles rouges protéiné à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- **Lentilles et légumes :**
 - 150 g de lentilles rouges (rincées)
 - 1 oignon moyen, émincé
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
 - 1 cm de gingembre frais, râpé
 - 1 tomate moyenne, coupée en dés
- **Liquides et aromates :**
 - 200 ml de lait de coco léger
 - 200 ml de bouillon de légumes
 - 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge (ou 1 cuillère à café de curry en poudre, selon votre goût)
- **Pour l'enrichissement :**
 - 30 g de whey nature (non aromatisée)
- **Assaisonnement et finition :**
 - 1 cuillère à soupe d'huile de coco
 - Sel et poivre au goût
 - Quelques feuilles de coriandre fraîche pour garnir

Temps de préparation

- **Préparation :** 10 minutes
- **Cuisson :** 25 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 300 kcal
- **Protéines :** environ 18 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients

- Rince 150 g de lentilles rouges sous l'eau froide.
- Épluche et émince finement l'oignon.
- Épluche les 2 gousses d'ail et hache-les finement.
- Râpe environ 1 cm de gingembre frais.
- Coupe la tomate en petits dés.

2. Cuisson des aromates et légumes

- Dans une casserole, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de coco à feu moyen.
- Ajoute l'oignon, l'ail et le gingembre, puis fais-les revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajoute les dés de tomate et la pâte de curry rouge (ou le curry en poudre). Mélange bien pendant 1 minute pour libérer les arômes.

3. Cuisson du curry

- Ajoute les lentilles rincées dans la casserole.
- Verse 200 ml de bouillon de légumes et 200 ml de lait de coco léger.
- Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Si la sauce devient trop épaisse, ajuste avec un peu d'eau.

4. Incorporation de la whey

- Hors du feu, saupoudre 30 g de whey nature dans le curry.
- Remue énergiquement afin d'incorporer la whey sans former de grumeaux.

5. Finition et service

- Goûte et ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Répartis le curry dans des assiettes, garnis de quelques feuilles de coriandre fraîche et sers immédiatement.

Recette n°32 : Risotto protéiné aux champignons et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 150 g de riz Arborio (riz à risotto)
- 200 g de champignons de Paris, tranchés
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 600 ml de bouillon de légumes chaud
- 30 g de whey nature
- (Optionnel) 30 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Quelques brins de persil frais, ciselé pour garnir

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 25 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 350 kcal
- **Protéines** : environ 15 g

Instructions

1. **Préparation des ingrédients**
 - Émince finement 1 oignon et 1 gousse d'ail.
 - Nettoie et tranche 200 g de champignons.
 - Prépare 600 ml de bouillon de légumes chaud (maintiens-le au chaud sur feu doux).
2. **Cuisson des aromates et champignons**

- Dans une grande casserole, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon et l'ail, fais revenir pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoute les champignons et fais-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

3. Préparation du risotto

- Ajoute 150 g de riz Arborio aux légumes dans la casserole et remue pendant 1 minute pour bien enrober les grains d'huile et d'arômes.
- Verse une louche de bouillon chaud sur le riz et remue continuellement jusqu'à absorption complète.
- Continue à ajouter le bouillon, louche par louche, en remuant constamment pendant environ 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz devienne crémeux et al dente.

4. Incorporation de la whey et finition

- Hors du feu, saupoudre 30 g de whey nature dans le risotto et remue rapidement pour l'incorporer.
- (Optionnel) Ajoute 30 g de parmesan râpé pour plus de crémeux.
- Ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Parseme de persil ciselé avant de servir.

5. Service

- Répartis le risotto dans des assiettes chaudes et sers immédiatement pour profiter de sa texture onctueuse.

Recette n°33 : Gâteau moelleux aux pommes et à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 6 portions)

- 40 g de whey vanille
- 100 g de farine d'avoine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 œufs
- 80 ml de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 pomme moyenne, pelée et râpée
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 25 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 12 g

Instructions

Préparation initiale

- Préchauffe ton four à 180 °C.
- Graisse légèrement un moule à cake avec un peu d'huile de coco ou utilise du papier sulfurisé.

2. Mélange des ingrédients secs

- Dans un grand bol, tamise 100 g de farine d'avoine avec 1 cuillère à café de levure chimique.
- Ajoute 40 g de whey vanille et 1 cuillère à café de cannelle. Mélange bien pour homogénéiser.

3. Préparation du mélange liquide

- Dans un autre bol, bats les 2 œufs avec 80 ml de lait d'amande, 1 cuillère à soupe de sirop d'agave et 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue.
- Mélange jusqu'à obtenir une consistance fluide et homogène.

4. Assemblage de la pâte

- Verse progressivement le mélange liquide dans le bol des ingrédients secs. Remue doucement à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Incorpore délicatement la pomme râpée pour bien la répartir dans la pâte.

5. Cuisson

- Verse la pâte dans le moule préparé et lisse la surface avec le dos d'une cuillère.
- Enfourne pour environ 25 minutes. Vérifie la cuisson en insérant un cure-dent : il doit ressortir propre ou avec quelques miettes humides.

6. Service

- Laisse refroidir le gâteau dans le moule pendant 10 minutes, puis démoule-le délicatement.
- Découpe en 6 parts égales et sers tiède ou à température ambiante.

Recette n°34 : Salade de quinoa, avocat et edamame à la vinaigrette protéinée à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- **Pour la salade :**
 - 100 g de quinoa cuit (refroidi)
 - 100 g d'edamame (fèves de soja) décortiqués, cuits
 - 1 avocat moyen, coupé en dés
 - 1 petite carotte, râpée
 - 50 g de roquette ou jeunes pousses
 - (Optionnel) 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- **Pour la vinaigrette :**
 - 30 g de whey nature
 - 50 ml de jus de citron frais
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café de miel ou sirop d'agave
 - Sel et poivre au goût

Temps de préparation

- **Préparation :** 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 320 kcal
- **Protéines :** environ 18 g

Instructions

1. **Préparation des composants de la salade**
 - Assure-toi que le quinoa est cuit, refroidi et égoutté.

- Si nécessaire, fais cuire 100 g d'edamame dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes puis égoutte-les.
- Coupe l'avocat en dés juste avant l'assemblage pour éviter l'oxydation.
- Râpe finement la carotte et lave la roquette ou les jeunes pousses.

2. Préparation de la vinaigrette protéinée

- Dans un petit bol, mélange 50 ml de jus de citron avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de miel (ou sirop d'agave).
- Ajoute 30 g de whey nature et fouette vigoureusement jusqu'à obtenir une consistance homogène et légèrement émulsionnée.
- Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût.

3. Assemblage de la salade

- Dans un grand saladier, combine le quinoa, les edamame, l'avocat, la carotte râpée et la roquette.
- Verse la vinaigrette sur l'ensemble et mélange délicatement afin de ne pas écraser l'avocat.
- Si tu le souhaites, saupoudre 1 cuillère à soupe de graines de sésame sur le dessus pour apporter du croquant.

4. Service

- Répartis la salade dans deux bols et sers immédiatement pour profiter de la fraîcheur des ingrédients.

Recette n°35 : Panna cotta protéinée à la whey et coulis de mangue (sucrée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- **Pour la panna cotta :**
 - 250 ml de crème de coco légère ou lait de coco léger
 - 30 g de whey vanille
 - 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
 - 1 cuillère à café d'agar-agar (ou 1 feuille de gélatine, préalablement ramollie dans de l'eau froide)
 - 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- **Pour le coulis de mangue :**
 - 1 mangue mûre, pelée et coupée en morceaux
 - 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
 - (Optionnel) Un peu d'eau pour ajuster la consistance

Temps de préparation

- **Préparation :** 10 minutes
- **Cuisson :** 5 minutes
- **Réfrigération :** Au moins 3 heures (idéalement toute la nuit)

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 220 kcal
- **Protéines :** environ 14 g

Instructions

1. **Préparation de la panna cotta**

- Dans une casserole, verse 250 ml de crème de coco légère.
- Ajoute 1 cuillère à café d'agar-agar (ou la gélatine égouttée) et porte doucement à ébullition à feu moyen, en remuant constamment pour dissoudre complètement l'agar-agar.
- Dès que la préparation bout, retire la casserole du feu.
- Ajoute 30 g de whey vanille, 2 cuillères à soupe de sirop d'agave et 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille. Mélange énergiquement jusqu'à obtenir une texture homogène.

2. Mise en moule

- Verse la préparation chaude dans deux verrines ou petits moules individuels.
- Laisse refroidir à température ambiante pendant 10 minutes, puis couvre et place au réfrigérateur pendant au moins 3 heures, jusqu'à ce que la panna cotta soit bien prise.

3. Préparation du coulis de mangue

- Dans un blender, place les morceaux d'1 mangue mûre avec 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.
- Mixe jusqu'à obtenir un coulis lisse. Si la consistance est trop épaisse, ajoute quelques gouttes d'eau et mixe à nouveau.

4. Service

- Au moment de servir, verse un filet de coulis de mangue sur chaque portion de panna cotta.
- Décore éventuellement avec quelques feuilles de menthe ou des zestes de citron.

- Sers bien frais pour apprécier toute la fraîcheur du dessert.

Recette n°36 : Chili sin carne protéiné à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- **Légumineuses et légumes :**
 - 150 g de haricots rouges cuits (préalablement rincés et égouttés)
 - 150 g de haricots noirs cuits (rincés et égouttés)
 - 1 oignon moyen, émincé
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
 - 1 poivron rouge, coupé en petits dés
 - 1 tomate moyenne, coupée en dés
 - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- **Liquides et épices :**
 - 200 ml de bouillon de légumes
 - 1 cuillère à café de cumin en poudre
 - 1 cuillère à café de paprika fumé
 - 1/2 cuillère à café de chili en poudre (ajuster selon le goût)
- **Pour l'enrichissement :**
 - 20 g de whey nature
- **Assaisonnement et finition :**
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Sel et poivre au goût
 - (Optionnel) Quelques feuilles de coriandre fraîche pour garnir

Temps de préparation

- **Préparation :** 15 minutes
- **Cuisson :** 25 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 350 kcal
- **Protéines** : environ 18 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients

- Rince soigneusement les haricots rouges et noirs sous l'eau froide et égoutte-les.
- Épluche et émince finement l'oignon.
- Épluche les 2 gousses d'ail et hache-les finement.
- Coupe le poivron rouge en petits dés.
- Coupe la tomate en petits dés et prépare le concentré de tomate.

2. Cuisson des aromates et légumes

- Dans une grande casserole, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché, et fais-les revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajoute le poivron, la tomate et le concentré de tomate. Remue bien et laisse cuire 2 minutes pour que les légumes libèrent leurs arômes.

3. Cuisson du chili

- Ajoute les haricots rouges et noirs dans la casserole.
- Verse 200 ml de bouillon de légumes, puis ajoute le cumin, le paprika fumé et le chili en poudre.
- Mélange bien et laisse mijoter à feu moyen-doux pendant environ 20 à 25 minutes. Remue de temps en temps et, si la préparation devient trop épaisse, ajuste avec un peu d'eau.

4. Incorporation de la whey

- Hors du feu, saupoudre 20 g de whey nature sur le chili et remue vigoureusement pour bien l'incorporer sans

former de grumeaux.

5. **Finition et service**

- Goûte et ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Répartis le chili dans deux bols et garnis, si désiré, de quelques feuilles de coriandre fraîche.
- Sers chaud, accompagné éventuellement d'un quartier de citron.

Recette n°37 : Polenta crémeuse aux champignons et à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 100 g de polenta instantanée
- 300 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 150 g de champignons de Paris, tranchés
- 1 oignon moyen, émincé
- 20 g de whey nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- (Optionnel) 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- Quelques brins de persil frais, ciselé pour garnir

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 320 kcal
- **Protéines** : environ 16 g

Instructions

1. Préparation des ingrédients

- Émince finement l'oignon.
- Nettoie les champignons et tranche-les finement.
- Prépare 300 ml d'eau ou de bouillon de légumes et réserve.

2. Cuisson de la polenta

- Dans une casserole, porte 300 ml d'eau ou de bouillon à ébullition.
- Verse progressivement 100 g de polenta instantanée en remuant constamment avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.
- Réduis le feu et laisse cuire en remuant pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la polenta épaississe et devienne crémeuse.

3. Cuisson des aromates et champignons

- Dans une poêle, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoute les champignons tranchés et laisse-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

4. Assemblage final

- Incorpore les champignons cuits et l'oignon dans la polenta crémeuse.
- Hors du feu, saupoudre 20 g de whey nature sur la préparation et mélange rapidement pour l'incorporer sans former de grumeaux.
- (Optionnel) Ajoute 1 cuillère à soupe de parmesan râpé pour plus de crémeux.
- Ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

5. Service

- Répartis la polenta crémeuse dans deux assiettes.
- Garnis de persil frais ciselé et sers immédiatement.

Recette n°38 : Tacos de poisson protéinés à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 200 g de filet de poisson blanc (cabillaud, tilapia ou autre)
- 20 g de whey nature
- Le zeste et le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût
- 2 petites tortillas de maïs ou de blé complet
-
- **Pour la garniture :**
 - 50 g de chou rouge finement émincé
 - 1/2 avocat, coupé en tranches
 - Quelques feuilles de coriandre fraîche
 - 1 cuillère à soupe de yaourt grec (pour une sauce légère)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation

- **Préparation :** 15 minutes
- **Cuisson :** 10 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 300 kcal
- **Protéines :** environ 25 g

Instructions

1. **Préparation de la marinade**

- Dans un bol, mélange le jus et le zeste d'un citron avec 20 g de whey nature, 1 gousse d'ail hachée et 1 cuillère à café de paprika.
- Assaisonne avec une pincée de sel et du poivre.
- Dépose les 200 g de filet de poisson dans la marinade et laisse reposer pendant 10 minutes (au réfrigérateur si possible) pour que le poisson s'imprègne des arômes.

2. Préparation des garnitures

- Lave et émince finement 50 g de chou rouge.
- Coupe 1/2 avocat en fines tranches.
- Ciselez quelques feuilles de coriandre.
- Dans un petit bol, mélange 1 cuillère à soupe de yaourt grec avec un peu de jus de citron, sel et poivre pour préparer une sauce légère.

3. Cuisson du poisson

- Fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Dépose le poisson mariné et fais-le cuire pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et se défasse facilement à la fourchette.
- Vérifie la cuisson et réserve.

4. Assemblage des tacos

- Chauffe légèrement les tortillas dans une poêle ou au micro-ondes.
- Dispose une base de chou rouge sur chaque tortilla.
- Émiette le poisson cuit sur le chou.
- Ajoute quelques tranches d'avocat et verse un filet de sauce au yaourt.

- Garnis avec de la coriandre fraîche.

5. Service

- Roule ou plie les tortillas pour former des tacos.
- Sers immédiatement avec éventuellement un quartier de citron supplémentaire.

Recette n°39 : Smoothie bowl tropical protéiné à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 1 portion)

- 1 banane congelée (préalablement coupée en rondelles et congelée)
- 100 g de mangue congelée
- 50 g d'ananas congelé
- 30 g de whey vanille
- 150 ml de lait d'amande non sucré
- **Pour le topping :**
 - 30 g de granola
 - Quelques tranches de kiwi
 - 1 cuillère à soupe de graines de chia

Temps de préparation

- **Préparation :** 5 minutes (plus le temps de congélation préalable des fruits)

Valeurs nutritionnelles (pour 1 portion)

- **Calories :** environ 350 kcal
- **Protéines :** environ 20 g

Instructions

1. Préparation des fruits

- Assure-toi que la banane, la mangue et l'ananas sont bien congelés.
- Coupe, si besoin, la banane en rondelles avant de la congeler.
- Prépare quelques tranches de kiwi pour le topping.

2. **Assemblage dans le blender**

- Dans un blender, place 1 banane congelée, 100 g de mangue congelée et 50 g d'ananas congelé.
- Ajoute 30 g de whey vanille et 150 ml de lait d'amande non sucré.
- Mixe à haute vitesse pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse, ressemblant à celle d'un smoothie bowl.

3. **Montage du smoothie bowl**

- Verse le smoothie épais dans un bol.
- Dispose le granola, les tranches de kiwi et saupoudre 1 cuillère à soupe de graines de chia sur le dessus pour ajouter du croquant et des fibres.

4. **Service**

- Déguste immédiatement avec une cuillère pour apprécier la texture crémeuse et les toppings frais.

Recette n°40 : Pain protéiné maison à la whey (salée)

Ingrédients (pour 1 pain, environ 10 tranches)

- 250 g de farine complète
- 30 g de whey nature
- 7 g de levure de boulanger déshydratée (1 sachet)
- 1 cuillère à café de sel
- 180 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Levée** : 1 heure
- **Cuisson** : 30 minutes

Valeurs nutritionnelles (par tranche, environ 10 tranches)

- **Calories** : environ 220 kcal
- **Protéines** : environ 8 g

Instructions

1. Préparation de la pâte

- Dans un grand bol, mélange 250 g de farine complète avec 30 g de whey nature et 1 cuillère à café de sel.
- Ajoute 7 g de levure de boulanger déshydratée et mélange légèrement.

- Verse 180 ml d'eau tiède et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans le mélange.
- Mélange à l'aide d'une cuillère en bois, puis pétris à la main pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement élastique.

2. Première levée

- Forme une boule avec la pâte et dépose-la dans un bol légèrement huilé.
- Couvre d'un film plastique ou d'un torchon humide et laisse lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

3. Façonnage et deuxième levée

- Une fois levée, dégaze la pâte en la pétrissant légèrement.
- Forme un pain allongé ou rond et dépose-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Couvre à nouveau et laisse lever pendant 20 à 30 minutes supplémentaires.

4. Cuisson

- Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante).
- Enfourne le pain et fais cuire pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et que le pain sonne creux lorsque tu tapes dessus.
- Si disponible, utilise une pierre à pain pour une meilleure cuisson.

5. Refroidissement et découpe

- Sors le pain du four et laisse-le refroidir sur une grille pendant au moins 20 minutes.

- Découpe en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Ce pain peut être consommé frais ou toasté pour plus de croquant.

Recette n°41 : Tarte fine aux tomates, basilic et whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- **Pour la base :**
 - 1 feuille de pâte feuilletée (environ 200 g)
- **Pour la garniture crémeuse :**
 - 100 g de ricotta ou fromage frais allégé
 - 20 g de whey nature
 - 1 cuillère à soupe de moutarde douce
 - Sel et poivre au goût
- **Pour la finition :**
 - 2-3 tomates mûres, tranchées finement
 - Une poignée de basilic frais
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation

- **Préparation :** 15 minutes
- **Cuisson :** 15-20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 280 kcal
- **Protéines :** environ 12 g

Instructions

1. Préparation de la garniture crémeuse

- Dans un bol, dépose 100 g de ricotta et ajoute 20 g de whey nature.

- Incorpore 1 cuillère à soupe de moutarde douce.
- Mélange vigoureusement à l'aide d'une cuillère pour obtenir une crème homogène. Assaisonne avec du sel et du poivre.

2. Préparation de la pâte

- Déroule la feuille de pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, assure-toi que la pâte est bien étalée et de manière uniforme.
- Pique légèrement la pâte à l'aide d'une fourchette pour éviter les bulles d'air pendant la cuisson.

3. Montage de la tarte

- Étale uniformément la garniture crémeuse sur la pâte feuilletée en laissant une bordure d'environ 1 cm.
- Dispose ensuite les tranches de tomates en les superposant légèrement.
- Arrose d'un filet d'huile d'olive, puis ajoute quelques feuilles de basilic frais ciselées ou entières selon ton goût.

4. Cuisson

- Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante).
- Enfourne la tarte pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
- Sors du four et laisse reposer 2 minutes avant de découper.

5. Service

- Coupe la tarte en 2 parts égales et sers immédiatement, accompagnée d'une salade verte si souhaité.

Recette n°42 : Boulettes de bœuf protéinées à la whey et aux herbes (salée)

Ingrédients (pour 4 portions)

- 300 g de bœuf haché maigre
- 20 g de whey nature
- 1 œuf
- 30 g de chapelure (ou farine d'avoine légère)
- 1 petit oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 cuillères à soupe de persil frais ciselé
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (pour la cuisson)

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion, réparties en 4 portions)

- **Calories** : environ 220 kcal
- **Protéines** : environ 25 g

Instructions

1. Préparation de la viande

- Dans un grand bol, dépose 300 g de bœuf haché maigre.

- Ajoute 20 g de whey nature et 30 g de chapelure pour aider à lier la préparation.
- Casse 1 œuf et incorpore-le à la viande.
- Ajoute l'oignon finement haché, la gousse d'ail émietlée et 2 cuillères à soupe de persil frais ciselé.
- Assaisonne avec sel et poivre.

2. Mélange et formation des boulettes

- Mélange tous les ingrédients avec tes mains ou une cuillère en bois jusqu'à obtenir une masse homogène.
- Forme des boulettes de taille égale (environ la taille d'une noix ou d'une balle de ping-pong).

3. Cuisson des boulettes

- Fais chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dépose les boulettes dans la poêle en les espaçant pour qu'elles dorent uniformément.
- Fais cuire environ 15 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.

4. Service

- Répartis les boulettes dans 4 assiettes et sers-les chaudes, accompagnées d'une sauce légère (yaourt citronné par exemple) et d'une salade.

Recette n°43 : Gâteau renversé à l'ananas et à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 6 portions)

- **Pour le caramel et les fruits :**
 - 1 petite boîte d'ananas en tranches ou 150 g d'ananas frais coupé en morceaux
 - 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
 - 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- **Pour la pâte :**
 - 40 g de whey vanille
 - 100 g de farine d'avoine
 - 2 œufs
 - 80 ml de lait d'amande non sucré
 - 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
 - 1 cuillère à café de levure chimique
 - (Optionnel) 30 g de noix de coco râpée

Temps de préparation

- **Préparation :** 10 minutes
- **Cuisson :** 30 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories :** environ 200 kcal
- **Protéines :** environ 12 g

Instructions

1. **Préparation du caramel et des fruits**

- Dans une poêle, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de coco à feu moyen.
- Ajoute 2 cuillères à soupe de sirop d'agave et dispose les tranches ou morceaux d'ananas en une couche uniforme.
- Laisse caraméliser légèrement pendant 3 à 4 minutes. Retire du feu et réserve.

2. Préparation de la pâte

- Dans un grand bol, tamise 100 g de farine d'avoine avec 1 cuillère à café de levure chimique.
- Ajoute 40 g de whey vanille et, si désiré, 30 g de noix de coco râpée.
- Dans un autre bol, bats 2 œufs avec 80 ml de lait d'amande et 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.
- Verse le mélange liquide dans les ingrédients secs et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3. Montage et cuisson

- Préchauffe ton four à 180 °C.
- Dans un moule à cake préalablement graissé ou recouvert de papier sulfurisé, dispose uniformément le caramel et les ananas au fond.
- Verse délicatement la pâte sur les fruits et étale-la pour qu'elle couvre bien la surface.
- Enfourne pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit (vérifie avec un cure-dent).

4. Démoulage et service

- Laisse reposer le gâteau 5 minutes dans le moule.
- Place une assiette sur le moule et retourne-le d'un geste ferme pour démouler le gâteau renversé.

- Sers tiède ou à température ambiante.

Recette n°44 : Falafels protéinés à la whey (salée)

Ingrédients (pour environ 10 falafels)

- 200 g de pois chiches secs (ou 400 g de pois chiches en conserve, bien égouttés)
- 20 g de whey nature
- 1 petit oignon, grossièrement haché
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil frais (environ 30 g), haché
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de pois chiche (ou farine d'avoine)
- Sel et poivre au goût
- Huile de friture ou d'olive pour la cuisson

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes (si pois chiches précuits ou en conserve)
- **Cuisson** : 10 minutes

Valeurs nutritionnelles (par falafel, en divisant la préparation en 10)

- **Calories** : environ 150 kcal
- **Protéines** : environ 8 g

Instructions

1. Préparation des pois chiches

- Si vous utilisez des pois chiches secs, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant au moins 8 heures ou toute

une nuit, puis cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres et égouttez-les.

- Pour des pois chiches en conserve, rince-les soigneusement et égoutte-les.

2. **Mixage des ingrédients**

- Dans un robot culinaire, dépose 200 g de pois chiches, 1 petit oignon grossièrement haché, 2 gousses d'ail, et le persil frais haché.
- Ajoute 20 g de whey nature, 1 cuillère à café de cumin, 1/2 cuillère à café de coriandre, et 1 cuillère à soupe de farine de pois chiche.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Mixe jusqu'à obtenir une pâte homogène mais légèrement granuleuse. Ne mixe pas trop pour conserver une texture qui se tient.

3. **Formation des falafels**

- Transfère la pâte dans un bol.
- Avec tes mains humides, forme des petites boules ou galettes d'environ la taille d'une noix.
- Place les falafels sur une assiette recouverte de papier sulfurisé.

4. **Cuisson**

- Fais chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen (ou prépare une friteuse).
- Fais frire les falafels par petites fournées pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
- Égoutte-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

5. **Service**

- Sers les falafels chauds, accompagnés d'une sauce tahini, d'une salade ou en wrap.

Recette n°45 : Crème brûlée protéinée à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 250 ml de crème légère (ou lait entier allégé)
- 30 g de whey vanille
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- Sucre roux (environ 2 cuillères à soupe) pour la caramélisation

Temps de préparation

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson en bain-marie** : 40 minutes
- **Refroidissement** : au moins 2 heures (idéalement toute la nuit)

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 10 g

Instructions

1. Préparation de la crème

- Préchauffe ton four à 150 °C.
- Dans une casserole, verse 250 ml de crème légère et chauffe doucement jusqu'à ce qu'elle soit tiède (ne pas faire bouillir).
- Dans un bol, fouette 3 jaunes d'œufs avec 2 cuillères à soupe de sirop d'agave et 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

2. **Incorporation de la whey**

- Hors du feu, ajoute 30 g de whey vanille à la crème tiède et mélange bien pour éviter la formation de grumeaux.
- Verse progressivement la crème chaude sur les jaunes d'œufs tout en fouettant pour tempérer le mélange.

3. **Cuisson en bain-marie**

- Répartis la préparation dans deux ramequins individuels.
- Place les ramequins dans un plat allant au four et remplis le plat d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
- Enfourne pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que la crème soit prise tout en restant légèrement tremblotante au centre.
- Retire les ramequins du bain-marie et laisse-les refroidir à température ambiante, puis place-les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

4. **Caramélisation du sucre**

- Juste avant de servir, saupoudre uniformément environ 1 cuillère à soupe de sucre roux sur chaque ramequin.
- À l'aide d'un chalumeau de cuisine, fais caraméliser le sucre jusqu'à obtenir une croûte dorée et croustillante. Si tu n'as pas de chalumeau, tu peux placer les ramequins sous le gril du four pendant 2 à 3 minutes, en surveillant attentivement.

5. **Service**

- Laisse reposer 1 à 2 minutes pour que le caramel durcisse.
- Sers immédiatement en dégustant le contraste entre la douceur crémeuse et la croûte caramélisée.

Recette n°46 : Soupe froide de betterave et yaourt à la whey (rafraîchissante, salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 2 betteraves moyennes, cuites et pelées (environ 300 g)
- 150 g de yaourt grec nature (0 % ou classique)
- 30 g de whey nature (non aromatisée)
- Le jus d'1 citron
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de menthe fraîche (pour la garniture)
- (Optionnel) 1 petit oignon rouge, finement haché

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Réfrigération** : 1 heure (pour bien refroidir et mélanger les saveurs)

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 150 kcal
- **Protéines** : environ 12 g

Instructions

1. Préparation des betteraves

- Coupe les 2 betteraves cuites en morceaux de taille moyenne.
- Si tu utilises un petit oignon rouge, épluche-le et hache-le finement.

2. Mixage

- Dans un blender, dépose les morceaux de betterave, le yaourt grec, la whey nature et le jus d'un citron.
- Ajoute l'oignon haché (si utilisé), puis mixe à haute vitesse pendant environ 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
- Goûte et ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

3. Réfrigération

- Transfère la soupe dans un grand bol ou dans des verrines.
- Couvre et laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que la soupe soit bien froide et que les saveurs se mélangent.

4. Service

- Sors la soupe du réfrigérateur, mélange légèrement.
- Décore avec quelques feuilles de menthe fraîche avant de servir.

Recette n°47 : Pâtes aux crevettes et sauce crémeuse à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 160 g de pâtes complètes (pesées à sec)
- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 100 ml de crème légère (ou lait d'amande pour une version plus légère)
- 30 g de whey nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et paprika doux au goût
- Quelques brins de persil frais, ciselé (pour garnir)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 350 kcal
- **Protéines** : environ 30 g

Instructions

1. Cuisson des pâtes

- Porte à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- Ajoute 160 g de pâtes complètes et laisse cuire selon le temps indiqué (environ 10 minutes) jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

- Égoutte les pâtes en conservant une louche d'eau de cuisson.

2. Préparation des crevettes et aromates

- Dans une poêle, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché, et fais revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- Ajoute ensuite les crevettes. Saupoudre de paprika, sale et poivre.
- Fais cuire les crevettes pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques et soient bien cuites.

3. Préparation de la sauce

- Réduis le feu et verse 100 ml de crème légère dans la poêle.
- Laisse mijoter pendant 2 minutes pour que la sauce s'épaississe légèrement.
- Hors du feu, incorpore 30 g de whey nature en fouettant rapidement pour obtenir une sauce homogène. Si la sauce est trop épaisse, ajoute un peu d'eau de cuisson des pâtes.

4. Assemblage

- Mélange les pâtes égouttées avec la sauce crémeuse aux crevettes dans la poêle.
- Ajuste l'assaisonnement si nécessaire.
- Parseme de persil frais ciselé avant de servir.

5. Service

- Répartis les pâtes dans deux assiettes et sers immédiatement.

Recette n°48 : Burrito végétarien aux légumes grillés et sauce protéinée à la whey (salée)

Ingrédients (pour 2 burritos)

- 2 grandes tortillas de blé complet
- 150 g de légumes grillés variés (par exemple : poivrons, courgettes, aubergine)
- 100 g de haricots noirs cuits, rincés et égouttés
- 1 avocat, coupé en tranches
- Quelques feuilles de laitue
- 1 tomate moyenne, coupée en dés
- **Pour la sauce protéinée :**
 - 50 g de yaourt grec nature
 - 30 g de whey nature
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - Sel et poivre

Temps de préparation

- **Préparation :** 15 minutes
- **Assemblage :** 5 minutes

Valeurs nutritionnelles (par burrito)

- **Calories :** environ 320 kcal
- **Protéines :** environ 20 g

Instructions

1. Préparation des légumes

- Préchauffe ton grill ou une poêle-gril.

- Coupe les légumes (poivrons, courgettes, aubergine) en tranches ou en dés et fais-les griller pendant environ 5 à 7 minutes, en les retournant pour qu'ils soient bien dorés et tendres.
- Pendant ce temps, prépare les haricots noirs en les rinçant et en les égouttant.

2. Préparation de la sauce protéinée

- Dans un petit bol, mélange 50 g de yaourt grec avec 30 g de whey nature.
- Ajoute 1 cuillère à soupe de jus de citron, puis fouette pour obtenir une sauce lisse.
- Assaisonne avec sel et poivre selon ton goût.

3. Assemblage des burritos

- Étale sur chaque tortilla une fine couche de sauce protéinée.
- Dispose ensuite une couche de laitue, les légumes grillés, les haricots noirs, les dés de tomate et les tranches d'avocat.
- Plie les côtés de la tortilla et roule fermement pour former un burrito.

4. Service

- Coupe éventuellement les burritos en deux en biais pour faciliter la dégustation.
- Sers immédiatement, accompagnés d'un supplément de sauce si désiré.

Recette n°49 : Muffins protéinés aux épinards et à la ricotta (salée)

Ingrédients (pour 6 muffins)

- 40 g de whey nature
- 100 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 80 ml de lait d'amande non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 100 g d'épinards frais, lavés et hachés grossièrement
- 50 g de ricotta
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour graisser le moule)

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles (par muffin)

- **Calories** : environ 180 kcal
- **Protéines** : environ 12 g

Instructions

1. **Préparation des épinards**
 - Lave 100 g d'épinards et hache-les grossièrement.
 - Si les épinards contiennent beaucoup d'eau, presse-les légèrement avec un torchon propre pour retirer l'excès.
2. **Préparation des ingrédients secs**

- Dans un grand bol, tamise 100 g de farine d'avoine avec 1/2 cuillère à café de levure chimique et 40 g de whey nature.
- Assaisonne avec une pincée de sel et du poivre.

3. **Préparation du mélange liquide**

- Dans un autre bol, bats 1 œuf avec 80 ml de lait d'amande.
- Ajoute la ricotta et mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse.

4. **Assemblage de la pâte**

- Verse progressivement le mélange liquide dans le bol des ingrédients secs, en remuant doucement avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Incorpore ensuite les épinards hachés, en mélangeant délicatement pour bien les répartir sans trop travailler la pâte.

5. **Cuisson des muffins**

- Préchauffe ton four à 180 °C.
- Graisse un moule à muffins avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou utilise des caissettes en papier.
- Répartis la pâte dans le moule en remplissant chaque alvéole aux deux tiers.
- Enfourne pour environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

6. **Service**

- Laisse refroidir les muffins dans le moule pendant 5 minutes avant de les démouler.
- Sers tiède ou à température ambiante.

Recette n°50 : Crème dessert protéinée au citron et à la whey (sucrée)

Ingrédients (pour 2 portions)

- 250 ml de lait d'amande non sucré
- 30 g de whey vanille
- Le jus et le zeste d'1 citron
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café d'agar-agar (ou 1 feuille de gélatine, préalablement ramollie dans de l'eau froide)
- (Optionnel) 1 blanc d'œuf, monté en neige pour alléger la texture

Temps de préparation

- **Préparation** : 10 minutes
- **Cuisson** : 2 minutes
- **Réfrigération** : Au moins 2 heures (idéalement toute la nuit)

Valeurs nutritionnelles (par portion)

- **Calories** : environ 160 kcal
- **Protéines** : environ 12 g

Instructions

1. Préparation de la base

- Dans une casserole, verse 250 ml de lait d'amande non sucré.
- Ajoute 1 cuillère à café d'agar-agar et porte doucement à ébullition à feu moyen en remuant constamment pour

bien dissoudre l'agar-agar (si tu utilises de la gélatine, égoutte-la après ramollissement et réserve-la).

2. **Incorporation des arômes et de la whey**

- Dès que le lait bout légèrement, retire la casserole du feu.
- Ajoute 30 g de whey vanille, le jus et le zeste d'1 citron, ainsi que 2 cuillères à soupe de sirop d'agave.
- Fouette rapidement pour bien homogénéiser la préparation.
- (Optionnel) Incorpore délicatement le blanc d'œuf monté en neige pour alléger la texture.

3. **Mise en moule et réfrigération**

- Verse la préparation dans deux ramequins individuels.
- Laisse tiédir à température ambiante pendant 10 minutes, puis couvre et place au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, jusqu'à ce que la crème dessert soit bien prise.

4. **Service**

- Sors les ramequins du réfrigérateur juste avant de servir.
- Tu peux décorer avec quelques zestes de citron ou une petite feuille de menthe.
- Sers frais pour profiter de la texture onctueuse et légère.

Conclusion

Nous voici arrivés au terme de cet ebook consacré aux recettes à base de whey, un véritable concentré d'idées culinaires alliant nutrition, goût et créativité. Ce recueil, qui se veut à la fois une source d'inspiration pour les sportifs, les passionnés de cuisine saine et ceux qui cherchent à diversifier leur alimentation, a été élaboré dans le but de vous offrir un éventail de préparations équilibrées, adaptées à tous les moments de la journée.

Au fil de ces 50 recettes, nous avons exploré ensemble des mets variés, allant des entrées légères aux plats principaux en passant par des encas savoureux et des desserts gourmands. Vous avez découvert des recettes sucrées comme les pancakes aux myrtilles, les smoothies bowl tropicaux et la panna cotta au citron, ainsi que des options salées telles que les currys de lentilles, les risottos crémeux, ou encore les tacos de poisson protéinés. Chaque préparation a été pensée avec soin, en détaillant minutieusement les ingrédients, les temps de préparation et de cuisson, ainsi que les valeurs nutritionnelles, pour vous permettre de suivre précisément votre apport en calories et en protéines.

L'intégration de la whey dans ces recettes montre combien cet ingrédient polyvalent peut transformer des plats classiques en véritables boosters nutritionnels. Que ce soit pour favoriser la récupération musculaire après une séance d'entraînement intensive ou pour simplement apporter un supplément de protéines à votre alimentation quotidienne, la whey s'avère être un allié incontournable. Au-delà de ses bienfaits nutritionnels, elle offre également la possibilité d'expérimenter de nouvelles textures et de nouvelles saveurs. La whey se marie parfaitement aux autres ingrédients et apporte une dimension créative qui permet de revisiter des recettes traditionnelles en les adaptant à un mode de vie sain.

Cet ebook a pour ambition de vous encourager à adopter une approche ludique et innovante de la cuisine. Chaque recette est une invitation à explorer, à expérimenter et à personnaliser selon vos goûts. Vous pouvez par exemple ajouter vos herbes

aromatiques préférées, varier les types de lait végétal ou encore adapter les quantités de whey en fonction de vos besoins nutritionnels. L'objectif est de vous offrir des outils pour vous approprier ces recettes et en faire votre quotidien, tout en respectant vos objectifs de santé et de performance.

Il est essentiel de se rappeler que l'alimentation est un pilier fondamental de notre bien-être. En choisissant des recettes à base de whey, vous faites le choix de concilier plaisir gustatif et apports nutritionnels optimaux. Que vous soyez en pleine phase de préparation physique, en quête de nouvelles idées pour diversifier vos repas, ou simplement désireux de manger de manière plus équilibrée, ces recettes vous permettront de nourrir votre corps avec des ingrédients de qualité, tout en régulant votre apport calorique et en favorisant la construction musculaire.

Nous espérons que ce recueil vous aura inspiré et qu'il deviendra un compagnon précieux dans votre cuisine. Prenez plaisir à préparer ces recettes, à les partager avec vos proches et à constater par vous-même l'impact positif d'une alimentation riche en protéines sur votre énergie, votre récupération et votre bien-être général. N'hésitez pas à expérimenter, à adapter et à revisiter ces recettes pour créer votre propre répertoire culinaire.

En conclusion, que vous soyez un athlète en quête de performance ou simplement un amateur de cuisine saine, cet ebook vous offre une multitude de possibilités pour intégrer la whey dans vos repas de manière savoureuse et équilibrée. Merci d'avoir pris le temps de parcourir ces pages, et nous vous souhaitons de délicieux moments culinaires et une santé de fer grâce à ces recettes innovantes et gourmandes. Bon appétit et bonne continuation dans votre aventure vers une alimentation plus saine et plus protéinée !