

BONUS
5

BONUS N°5 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

Menus protéinés et rééquilibrage

4 semaines de dîners légers et riches en protéines

20 dîners complets pour 2, réglés panier par panier, avec une estimation des protéines et des calories par portion d'après la table Ciqual de l'Anses.

MODE D'EMPLOI

Des dîners riches en protéines, légers et rassasiants

4 semaines, 20 dîners pour 2 personnes, avec une estimation des protéines et des calories par portion.

Ces menus associent chaque soir une source de protéines (volaille, poisson, œufs, bœuf maigre, tofu, légumineuses) et une grande portion de légumes rôtis, avec peu de matières grasses ajoutées : l'air fryer donne du croustillant avec une ou deux cuillères à café d'huile. Ils conviennent à ceux qui veulent manger plus de protéines au dîner, après le sport par exemple, ou alléger leurs repas sans se priver.

Comment les valeurs ont été estimées

Les protéines et les calories sont calculées à partir de la **table Ciqual** de l'Anses (composition nutritionnelle des aliments, dernière version publiée), pour les ingrédients crus et les quantités indiquées, puis divisées par deux. Les épices, herbes, citron et ail ne sont pas comptés (apport négligeable).

Ce sont des **estimations indicatives** : elles varient selon les marques, la taille des pièces et ce que l'on ajoute à table. Elles ne remplacent pas un avis médical ou celui d'un diététicien.

Si vous ajoutez un féculent (riz, quinoa, pain), comptez-le en plus.

Ce que ce guide ne promet pas

Aucun résultat de poids ou de santé n'est promis. Ces menus sont une base équilibrée pour le dîner ; les besoins de chacun dépendent de l'âge, de l'activité et de la santé. En cas de régime particulier, demandez conseil à un professionnel.

SEMAINE 1

5 dîners protéinés

01 · Poulet citron et herbes, brocoli et tomates rôtis, sauce fromage blanc

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de blancs de poulet
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 300 g de brocoli en fleurettes
- 150 g de tomates cerises
- 100 g de fromage blanc 0 %
- Zeste et jus de ½ citron
- Herbes de Provence, ciboulette, sel, poivre

Préparation

1. Enrober le poulet de la moitié de l'huile, du zeste et des herbes.
2. Mélanger brocoli et tomates avec le reste de l'huile.
3. Sauce : fromage blanc, jus de citron, ciboulette.

1 **Blancs de poulet citron-herbes**
AIR FRY 190 °C · 16 min

SYNC

2 **Brocoli et tomates cerises**
AIR FRY 190 °C · 11 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 44 g de protéines · ≈ 310 kcal

02 · Cabillaud en croûte d'herbes, grenailles et haricots verts

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 320 g de dos de cabillaud
- 15 g de chapelure
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 240 g de pommes de terre primeur
- 250 g de haricots verts
- Persil, ail, zeste de citron

Préparation

1. Mélanger chapelure, persil, ail, zeste et la moitié de l'huile ; en couvrir le poisson.
2. Couper les pommes de terre en deux, les huiler ; ajouter les haricots verts dans le même panier après 10 minutes.
3. Poisson sur papier cuisson perforé.

1 **Cabillaud en croûte d'herbes**
AIR FRY 180 °C · 12 min

SYNC

2 **Grenailles, puis haricots verts à 10 min**
AIR FRY 200 °C · 20 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 34 g de protéines · ≈ 330 kcal

03 · Boulettes de dinde au cumin, courgettes et poivron, sauce yaourt-menthe

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g d'escalopes de dinde, hachées au mixeur
- 1 œuf
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 250 g de courgettes
- 1 poivron rouge
- 100 g de fromage blanc 0 %
- Cumin, coriandre, menthe, sel, poivre

Préparation

1. Mélanger dinde hachée, œuf, cumin et coriandre ; former 12 boulettes.
2. Couper courgettes et poivron en cubes, huiler.
3. Sauce : fromage blanc et menthe ciselée.

1 Boulettes de dinde
AIR FRY 190 °C · 12 min

SYNC

2 Courgettes et poivron
AIR FRY 200 °C · 14 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 45 g de protéines · ≈ 290 kcal

04 · Saumon soja et miel, chou-fleur au curcuma

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 2 pavés de saumon (≈ 130 g)
- 2 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de miel
- 400 g de chou-fleur
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Curcuma, gingembre, graines de sésame (facultatif)

Préparation

1. Badigeonner le saumon de soja, miel et gingembre.
2. Mélanger le chou-fleur avec l'huile et le curcuma.
3. Saumon côté peau en dessous.

1 Saumon soja-miel
AIR FRY 180 °C · 12 min

SYNC

2 Chou-fleur au curcuma
AIR FRY 190 °C · 16 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 31 g de protéines · ≈ 330 kcal

05 · Tofu croustillant, pois chiches et poivrons rôtis

Pour 2 portions · Bien doré sur toutes les faces

Ingrédients

- 300 g de tofu ferme
- 2 c. à café de sauce soja
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 160 g de pois chiches égouttés
- 200 g de poivrons
- 1 petit oignon rouge
- Paprika fumé, ail en poudre

Préparation

1. Presser le tofu dans un torchon 10 min, le couper en cubes, l'enrober de soja et de la moitié de l'huile.
2. Mélanger pois chiches séchés, poivrons et oignon avec le reste de l'huile et le paprika.
3. Secouer les deux paniers à mi-cuisson.

1 Tofu croustillant
AIR FRY 200 °C · 15 min

MATCH

2 Pois chiches et poivrons
AIR FRY 200 °C · 15 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 27 g de protéines · ≈ 410 kcal

SEMAINE 2

5 dîners protéinés

06 · Escalopes de dinde au paprika, patate douce rôtie

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 2 escalopes de dinde (≈ 150 g)
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 300 g de patate douce
- 150 g de haricots verts (cuits avec la patate douce les 10 dernières minutes)
- Paprika, ail, thym

Préparation

1. Enrober les escalopes de paprika, d'ail et de la moitié de l'huile.
2. Couper la patate douce en cubes de 2 cm, huiler.
3. Ajouter les haricots verts dans le panier 2 après 8 minutes.

1 Escalopes de dinde
AIR FRY 190 °C · 12 min

SYNC

2 Patate douce, puis haricots verts
AIR FRY 200 °C · 18 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 39 g de protéines · ≈ 350 kcal

07 · Crevettes ail et persil, courgettes et pois chiches

Pour 2 portions · Roses et opaques

Ingrédients

- 360 g de crevettes crues décortiquées
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 2 courgettes
- 120 g de pois chiches égouttés
- Ail, persil, citron, piment d'Espelette

Préparation

1. Sécher les crevettes, les mélanger avec l'ail, le persil et la moitié de l'huile.
2. Couper les courgettes en demi-rondelles, ajouter les pois chiches et le reste de l'huile.
3. Citron au moment de servir.

1 Crevettes ail-persil
AIR FRY 190 °C · 8 min

SYNC

2 Courgettes et pois chiches
AIR FRY 200 °C · 14 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 49 g de protéines · ≈ 340 kcal

08 · Filet mignon à la moutarde, carottes rôties

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de filet mignon de porc
- 1 c. à soupe de moutarde
- 400 g de carottes
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Thym, cumin

Préparation

1. Badigeonner le filet mignon de moutarde et de thym.
2. Couper les carottes en bâtonnets, huile et cumin.
3. Laisser reposer la viande 5 minutes avant de trancher.

1 Filet mignon moutarde
AIR FRY 190 °C · 18 min

MATCH

2 Carottes rôties
AIR FRY 190 °C · 18 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 34 g de protéines · ≈ 280 kcal

09 · Steaks hachés 5 %, champignons et tomates rôtis

Pour 2 portions · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 2 steaks hachés 5 % MG (125 g)
- 250 g de champignons de Paris
- 150 g de tomates cerises
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 60 g de fromage blanc 0 %
- Ail, persil, moutarde à l'ancienne pour la sauce

Préparation

1. Assaisonner les steaks.
2. Couper les champignons en quatre, ajouter les tomates, l'huile et l'ail.
3. Sauce : fromage blanc, moutarde à l'ancienne, persil.

1 **Steaks hachés 5 %**
AIR FRY 190 °C · 10 min

MATCH

2 **Champignons et tomates**
AIR FRY 190 °C · 10 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 33 g de protéines · ≈ 250 kcal

10 · Poulet tandoori, chou-fleur rôti

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de blancs de poulet
- 60 g de yaourt nature 0 %
- 400 g de chou-fleur
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Épices tandoori, citron, coriandre fraîche

Préparation

1. Mariner le poulet en morceaux dans le yaourt et les épices (30 min à une nuit au réfrigérateur).
2. Mélanger le chou-fleur avec l'huile et une pincée d'épices.
3. Coriandre et citron au service.

1 **Poulet tandoori**
AIR FRY 200 °C · 15 min

SYNC

2 **Chou-fleur rôti**
AIR FRY 190 °C · 16 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 40 g de protéines · ≈ 250 kcal

SEMAINE 3

5 dîners protéinés

11 · Colin pané aux flocons d'avoine, haricots verts

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 2 filets de colin (≈ 160 g)
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 blanc d'œuf
- 300 g de haricots verts
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Paprika, citron, aneth

Préparation

1. Passer le poisson dans le blanc battu puis dans les flocons mixés grossièrement avec le paprika.
2. Mélanger les haricots verts avec l'huile.
3. Retourner le poisson délicatement à mi-cuisson.

1 Colin pané à l'avoine
AIR FRY 200 °C · 12 min

SYNC

2 Haricots verts
AIR FRY 190 °C · 11 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 35 g de protéines · ≈ 250 kcal

12 · Hauts de cuisse aux herbes, ratatouille rôtie

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de hauts de cuisse désossés sans peau
- 1 petite aubergine
- 1 petite courgette
- ½ poivron
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Herbes de Provence, ail

Préparation

1. Enrober le poulet d'herbes, d'ail et de la moitié de l'huile.
2. Couper les légumes en cubes, les mélanger au reste de l'huile.
3. Secouer la ratatouille 2 fois.

1 Hauts de cuisse aux herbes
AIR FRY 200 °C · 18 min

SYNC

2 Ratatouille rôtie
AIR FRY 200 °C · 16 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 32 g de protéines · ≈ 270 kcal

13 · Saumon citron et aneth, asperges vertes

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 2 pavés de saumon (≈ 130 g)
- 300 g d'asperges vertes
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 60 g de fromage blanc 0 %
- Citron, aneth, fleur de sel

Préparation

1. Assaisonner le saumon de citron et d'aneth.
2. Casser le bout dur des asperges, huiler.
3. Sauce : fromage blanc, aneth, zeste de citron.

1 Saumon citron-aneth
AIR FRY 180 °C · 12 min

SYNC

2 Asperges vertes
AIR FRY 200 °C · 9 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 33 g de protéines · ≈ 320 kcal

14 · Brochettes de dinde au citron, courgettes et pois chiches

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de dinde en cubes
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 300 g de courgettes
- 120 g de pois chiches égouttés
- 60 g de yaourt nature 0 %
- Citron, origan, ail

Préparation

1. Mariner la dinde 15 min (citron, origan, ail, moitié de l'huile), monter 4 brochettes courtes adaptées au panier.
2. Mélanger courgettes, pois chiches et reste de l'huile.
3. Sauce : yaourt, citron, origan.

1 **Brochettes de dinde**
AIR FRY 200 °C · 12 min

SYNC

2 **Courgettes et pois chiches**
AIR FRY 200 °C · 14 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 43 g de protéines · ≈ 320 kcal

15 · Œufs cocotte épinards et feta, pommes de terre primeur

Pour 2 portions · Blanc pris, jaune à votre goût

Ingrédients

- 4 œufs
- 2 blancs d'œufs
- 100 g de jeunes épinards
- 60 g de feta
- 300 g de pommes de terre primeur
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Muscade, poivre, ciboulette

Préparation

1. Répartir les épinards et la feta émiettée dans 4 ramequins allant au four.
2. Battre légèrement les blancs, les verser, puis casser un œuf entier par ramequin.
3. Pommes de terre coupées en deux et huilées dans l'autre panier.

1 **Œufs cocotte (ramequins)**
BAKE 160 °C · 12–14 min

SYNC

2 **Pommes de terre primeur**
AIR FRY 200 °C · 20 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 25 g de protéines · ≈ 390 kcal

SEMAINE 4

5 dîners protéinés

16 · Poulet cajun, patate douce et poivron

Pour 2 portions · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de blancs de poulet
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de patate douce
- 1 poivron
- Épices cajun (paprika, cumin, ail, piment doux), citron vert

Préparation

1. Enrober le poulet d'épices et de la moitié de l'huile.
2. Couper patate douce et poivron en morceaux, huiler.
3. Citron vert au service.

1 Poulet cajun
AIR FRY 190 °C · 16 min

SYNC

2 Patate douce et poivron
AIR FRY 200 °C · 18 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 37 g de protéines · ≈ 320 kcal

17 · Cabillaud au citron, haricots verts et tomates cerises

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 320 g de dos de cabillaud
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de haricots verts
- 150 g de tomates cerises
- Citron, câpres, persil

Préparation

1. Huiler et assaisonner le poisson, rondelles de citron dessus.
2. Mélanger haricots verts et tomates avec le reste de l'huile.
3. Câpres et persil au service.

1 Cabillaud au citron
AIR FRY 180 °C · 12 min

SYNC

2 Haricots verts et tomates
AIR FRY 190 °C · 11 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 32 g de protéines · ≈ 220 kcal

18 · Filet mignon aux herbes, choux de Bruxelles rôtis

Pour 2 portions · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de filet mignon de porc
- 400 g de choux de Bruxelles
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Romarin, thym, ail

Préparation

1. Enrober le filet mignon d'herbes, d'ail et de la moitié de l'huile.
2. Couper les choux en deux, huiler.
3. Repos 5 minutes avant de trancher.

1 Filet mignon aux herbes
AIR FRY 190 °C · 18 min

SYNC

2 Choux de Bruxelles
AIR FRY 190 °C · 16 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 39 g de protéines · ≈ 320 kcal

19 · Keftas de bœuf 5 %, aubergine rôtie, sauce yaourt-menthe

Pour 2 portions · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 250 g de bœuf haché 5 % MG
- ½ oignon rouge
- 1 grosse aubergine
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 100 g de fromage blanc 0 %
- Cumin, persil, menthe

Préparation

1. Mélanger haché, oignon râpé, cumin et persil ; former 6 keftas allongées.
2. Couper l'aubergine en cubes, huiler.
3. Sauce : fromage blanc et menthe.

1 Keftas de bœuf
AIR FRY 200 °C · 11 min

SYNC

2 Aubergine rôtie
AIR FRY 200 °C · 16 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 33 g de protéines · ≈ 280 kcal

20 · Crevettes coco-curry, brocoli et chou-fleur

Pour 2 portions · Roses et opaques

Ingrédients

- 360 g de crevettes crues décortiquées
- 2 c. à soupe de lait de coco
- 200 g de brocoli
- 200 g de chou-fleur
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Curry, gingembre, coriandre, citron vert

Préparation

1. Mélanger crevettes séchées, lait de coco, curry et gingembre.
2. Mélanger brocoli et chou-fleur avec l'huile.
3. Coriandre et citron vert au service.

1 Crevettes coco-curry
AIR FRY 190 °C · 8 min

SYNC

2 Brocoli et chou-fleur
AIR FRY 190 °C · 14 min

Par portion (estimation indicative) : ≈ 47 g de protéines · ≈ 300 kcal

RÉCAPITULATIF

Les 20 dîners en un coup d'œil

Estimations indicatives par portion, calculées d'après la table Ciqual de l'Anses.

Semaine	Dîner	Protéines	Énergie
Semaine 1	Poulet citron et herbes, brocoli et tomates rôtis, sauce fromage blanc	≈ 44 g	≈ 310 kcal
Semaine 1	Cabillaud en croûte d'herbes, grenailles et haricots verts	≈ 34 g	≈ 330 kcal
Semaine 1	Boulettes de dinde au cumin, courgettes et poivron, sauce yaourt-menthe	≈ 45 g	≈ 290 kcal
Semaine 1	Saumon soja et miel, chou-fleur au curcuma	≈ 31 g	≈ 330 kcal
Semaine 1	Tofu croustillant, pois chiches et poivrons rôtis	≈ 27 g	≈ 410 kcal
Semaine 2	Escalopes de dinde au paprika, patate douce rôtie	≈ 39 g	≈ 350 kcal
Semaine 2	Crevettes ail et persil, courgettes et pois chiches	≈ 49 g	≈ 340 kcal
Semaine 2	Filet mignon à la moutarde, carottes rôties	≈ 34 g	≈ 280 kcal
Semaine 2	Steaks hachés 5 %, champignons et tomates rôtis	≈ 33 g	≈ 250 kcal
Semaine 2	Poulet tandoori, chou-fleur rôti	≈ 40 g	≈ 250 kcal
Semaine 3	Colin pané aux flocons d'avoine, haricots verts	≈ 35 g	≈ 250 kcal
Semaine 3	Hauts de cuisse aux herbes, ratatouille rôtie	≈ 32 g	≈ 270 kcal
Semaine 3	Saumon citron et aneth, asperges vertes	≈ 33 g	≈ 320 kcal
Semaine 3	Brochettes de dinde au citron, courgettes et pois chiches	≈ 43 g	≈ 320 kcal
Semaine 3	Œufs cocotte épinards et feta, pommes de terre primeur	≈ 25 g	≈ 390 kcal
Semaine 4	Poulet cajun, patate douce et poivron	≈ 37 g	≈ 320 kcal
Semaine 4	Cabillaud au citron, haricots verts et tomates cerises	≈ 32 g	≈ 220 kcal
Semaine 4	Filet mignon aux herbes, choux de Bruxelles rôtis	≈ 39 g	≈ 320 kcal
Semaine 4	Keftas de bœuf 5 %, aubergine rôtie, sauce yaourt-menthe	≈ 33 g	≈ 280 kcal
Semaine 4	Crevettes coco-curry, brocoli et chou-fleur	≈ 47 g	≈ 300 kcal

SOURCES

Valeurs nutritionnelles utilisées

Table Ciqual de l'Anses, valeurs pour 100 g d'aliment cru tel qu'acheté.

Intitulé Ciqual	Énergie (kcal/100 g)	Protéines (g/100 g)
Asperge, verte, crue	24.7	2.46
Aubergine, crue	22.9	0.98
Boeuf, steak haché 5% MG cru	130	21.9
Brocoli, cru	31.9	2.9
Cabillaud, cru	77.4	18.1
Carotte, crue	30.2	0.78
Champignon de Paris ou champignon de couche, cru	21	2.11
Chapelure	365	9.41
Chou de Bruxelles, cru	43.9	3.38
Chou-fleur, cru	24.9	1.81
Courgette, chair et peau, crue	16.7	1.21
Crevette, surgelée, crue	105	23.4
Dinde, escalope crue	108	23.7
Flocons d'avoine	369	10.6
Fromage blanc, nature, 0% MG	48.4	7.34
Fromage type feta, au lait de vache 100%	273	15.4
Haricot vert, cru	31.9	1.83
Huile d'olive vierge extra	899	0.25
Lait de coco	199	1.94
Lieu jaune ou colin, cru	75.5	17.7
Miel	331	0.65
Moutarde	151	6.92
Oeuf cru	140	12.8
Oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru	48.1	10.9
Oignon rouge, cru	35	1.31
Patate douce, crue	81.2	1.57
Pois chiche, appertisé, égoutté	122	6.74
Poivron rouge, cru	33.6	1.06
Pomme de terre nouvelle ou primeur, crue	76.4	1.94
Porc, filet mignon cru	123	21.2
Poulet, filet sans peau cru	110	23.4
Poulet, haut de cuisse, viande crue	116	19.7
Sauce soja, préemballée	39.9	7.25
Saumon, élevage, cru	193	20.5
Tofu nature, préemballé	147	13.4
Tomate cerise, crue	31.8	1.31
Yaourt ou lait fermenté, nature, 0% MG	39.1	4.16

Intitulé Ciqual	Énergie (kcal/100 g)	Protéines (g/100 g)
Épinard, cru	33.3	2.68

BON À SAVOIR

Cuisson, sécurité et mentions

Les temps et températures de ce document sont **indicatifs**. Ils varient selon le modèle d'air fryer, la puissance, la taille des paniers, la quantité, l'épaisseur et la température de départ des aliments. Vérifiez la cuisson avant de servir et, pour les produits du commerce, référez-vous toujours aux indications de l'emballage.

Pour les viandes et les poissons, la seule vérification fiable est la **température à cœur**, prise avec un thermomètre de cuisine au centre de la pièce la plus épaisse, sans toucher l'os.

Aliment	Température à cœur
Volaille (poulet, dinde, canard haché)	74 °C
Viande hachée (steak haché, boulettes, saucisses)	70 °C
Porc (filet mignon, côtes, échine)	63 à 70 °C
Poisson	63 °C
Restes réchauffés	bien chauds à cœur (74 °C)

✓ **Votre notice d'abord**
Les noms des modes (AIR FRY, MAX CRISP, ROAST, BAKE, REHEAT…), les fonctions SYNC et MATCH, les plages de température et les capacités dépendent de votre appareil. En cas de doute, la notice de votre modèle fait foi.

Bonus n°5 offert aux lecteurs du livre d'Augustin Marceau. Document réservé à un usage personnel : merci de ne pas le revendre ni le diffuser publiquement.

Ninja, Dual Zone et FlexDrawer sont des marques de leurs propriétaires respectifs ; ce document n'est ni affilié ni approuvé par SharkNinja.

© Augustin Marceau. Tous droits réservés.