MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

40 petits-déjeuners gourmands & riches en protéines

20 salés · 20 sucrés

Des recettes faciles, rapides et préparables à l'avance, conçues pour accompagner les consultations.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

Table des matières

20 PETITS-DÉJEUNERS SALÉS

01	Tartine avocat, œuf dur & cottage cheese	p. 4
02	Croque œuf, jambon & fromage	p. 5
03	Sandwich dinde, concombre & fromage frais	p. 6
04	Muffin anglais œuf, fromage & jambon	p. 7
05	Wrap omelette aux épinards & skyr	p. 8
06	Muffins d'œufs, tomate, feta & skyr	p. 9
07	Mini-cake courgette, œufs & parmesan	p. 10
08	Tartines houmous, cottage cheese & radis	p. 11
09	Bagel saumon fumé, concombre & skyr	p. 12
10	Croque épinards, mozzarella & skyr	p. 13
11	Pita houmous, crudités & cottage cheese	p. 14
12	Sandwich thon, skyr & citron	p. 15
13	Galette de sarrasin œuf, fromage & skyr	p. 16
14	Wrap express omelette & cottage cheese	p. 17
15	Toast avocat, cottage cheese & citron	p. 18
16	Mug omelette aux légumes & fromage	p. 19
17	Bagel chèvre frais, tomate & skyr	p. 20

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Tartine avocat, œuf dur & cottage cheese

5 min	1	Facile	S01
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 60 g · Pain complet
- ☐ 1 œuf dur
- ☐ 45 g · Avocat
- ☐ 150 g · Cottage cheese
- ☐ 80 g · Tomates cerises

Préparation

1. Écaler l'œuf déjà cuit et le couper en rondelles.
2. Toaster le pain et le garnir de cottage cheese.
3. Ajouter l'avocat écrasé, l'œuf et les tomates.
4. Poivrer, puis servir frais.

Repères par portion (estimations)

≈ 460	31 g	35 g	20 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Cuire plusieurs œufs la veille pour gagner cinq minutes le matin.

3 idées de variantes

- Remplacer la tomate par des radis.
- Ajouter du citron et de la ciboulette.
- Utiliser du pain de seigle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Croque œuf, jambon & fromage

8 min	1	Facile	S02
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 75 g · Pain complet
- ☐ 1 œuf
- ☐ 65 g · Jambon blanc
- ☐ 25 g · Fromage à croque
- ☐ 60 g · Skyr nature

Préparation

1. Battre l'œuf et le cuire entièrement en fine omelette.
2. Tartiner deux tranches de pain avec le skyr.
3. Garnir de jambon, d'omelette et de fromage.
4. Refermer et dorer dans un appareil à croque ou à la poêle.

Repères par portion (estimations)

≈ 470	38 g	37 g	18 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer les garnitures la veille et assembler juste avant cuisson.

3 idées de variantes

- Essayer du blanc de dinde.
- Ajouter quelques épinards.
- Utiliser du comté à la place du cheddar.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich dinde, concombre & fromage frais

5 min	1	Facile	S03
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 80 g · Pain complet
- ☐ 95 g · Blanc de dinde
- ☐ 65 g · Fromage frais
- ☐ 90 g · Concombre
- ☐ 20 g · Roquette

Préparation

1. Étaler le fromage frais sur les tranches de pain.
2. Ajouter le blanc de dinde en fines tranches.
3. Disposer le concombre émincé et la roquette.
4. Refermer et emballer au frais.

Repères par portion (estimations)

≈ 410	33 g	41 g	12 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Le concombre bien essuyé évite que le pain ne ramollisse.

3 idées de variantes

- Remplacer la dinde par du poulet cuit.
- Ajouter de la moutarde douce.
- Utiliser une baguette complète.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Muffin anglais œuf, fromage & jambon

8 min	1	Facile	S04
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Muffin anglais complet
- ☐ 1 œuf
- ☐ 65 g · Jambon blanc
- ☐ 25 g · Fromage fondant
- ☐ 80 g · Skyr nature en tartinade

Préparation

1. Toaster les moitiés du muffin anglais.
2. Cuire l'œuf à cœur à la poêle.
3. Garnir de jambon, fromage, œuf et skyr.
4. Refermer et déguster chaud.

Repères par portion (estimations)

≈ 465	40 g	35 g	18 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

L'œuf dur préparé la veille permet une version froide.

3 idées de variantes

- Ajouter quelques feuilles d'épinard.
- Choisir une galette de seigle.
- Remplacer la dinde par du jambon.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Wrap omelette aux épinards & skyr

8 min	1	Facile	S05
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 60 g · Tortilla complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 g · Skyr nature
- ☐ 65 g · Épinards
- ☐ 40 g · Tomates

Préparation

1. Battre les œufs et cuire une omelette complète.
2. Étaler le skyr sur la tortilla.
3. Ajouter l'omelette, les épinards et les tomates.
4. Rouler serré et couper en deux.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	32 g	36 g	16 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Laisser refroidir l'omelette avant de rouler pour le repas à emporter.

3 idées de variantes

- Ajouter du paprika.
- Remplacer les épinards par de la roquette.
- Choisir une tortilla au maïs.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Muffins d'œufs, tomate, feta & skyr

10 min	1	Facile	S06
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 g · Skyr nature
- ☐ 45 g · Feta
- ☐ 100 g · Tomates
- ☐ 50 g · Épinards

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Battre les œufs avec le skyr jusqu'à homogénéité.
3. Ajouter la feta, les épinards et les tomates coupées.
4. Répartir dans quatre petits moules et cuire jusqu'à prise complète.

Repères par portion (estimations)

≈ 365	33 g	10 g	21 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer 2 à 3 portions en avance et réfrigérer rapidement.

3 idées de variantes

- Feta et courgette.
- Brocoli et parmesan.
- Dinde et tomates.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Mini-cake courgette, œufs & parmesan

10 min	1	Facile	S07
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 90 g · Skyr nature
- ☐ 110 g · Courgette râpée
- ☐ 22 g · Parmesan
- ☐ 35 g · Farine complète
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Essorer la courgette râpée.
3. Mélanger œufs, skyr, farine, levure, parmesan et courgette.
4. Cuire dans des petits moules jusqu'à cuisson complète.

Repères par portion (estimations)

≈ 440	36 g	32 g	18 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Découper en portions à emporter une fois entièrement refroidi.

3 idées de variantes

- Ajouter du basilic.
- Remplacer la courgette par des épinards.
- Essayer feta et poivron.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Tartines houmous, cottage cheese & radis

5 min	1	Facile	S08
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Pain complet
- ☐ 80 g · Houmous
- ☐ 160 g · Cottage cheese
- ☐ 85 g · Radis
- ☐ 5 g · Graines de sésame

Préparation

1. Tartiner le pain de houmous.
2. Déposer le cottage cheese en couche généreuse.
3. Couper les radis en très fines tranches.
4. Ajouter les radis et le sésame, puis servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 510	31 g	48 g	20 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Préparer houmous et radis la veille mais garnir le pain au dernier moment.

3 idées de variantes

- Houmous de betterave.
- Concombre et menthe.
- Ciboulette et citron.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ



Bagel saumon fumé, concombre & skyr

5 min	1	Facile	S09
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Bagel complet
- ☐ 85 g · Saumon fumé
- ☐ 120 g · Skyr épais
- ☐ 80 g · Concombre
- ☐ 10 g · Jus de citron

Préparation

1. Couper le bagel et le griller légèrement.
2. Mélanger le skyr avec le jus de citron.
3. Garnir de saumon fumé et de concombre émincé.
4. Refermer ; conserver au froid jusqu'à dégustation.

Repères par portion (estimations)

≈ 420	38 g	42 g	10 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Utiliser un récipient isotherme si le petit-déjeuner voyage.

3 idées de variantes

- Remplacer le saumon par de la truite fumée.
- Ajouter de l'aneth.
- Essayer un pain nordique.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Croque épinards, mozzarella & skyr

8 min	1	Facile	S10
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 80 g · Pain complet
- ☐ 85 g · Mozzarella
- ☐ 140 g · Skyr épais
- ☐ 80 g · Épinards
- ☐ 60 g · Tomates

Préparation

1. Faire tomber les épinards à la poêle et bien les égoutter.
2. Étaler le skyr sur le pain.
3. Garnir de mozzarella, épinards et tomate.
4. Refermer et faire dorer jusqu'à fonte du fromage.

Repères par portion (estimations)

≈ 525	40 g	46 g	20 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Essorer les légumes pour conserver un croque croustillant.

3 idées de variantes

- Essayer de la ricotta.
- Ajouter du basilic frais.
- Version poivron rôti.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo

originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Pita houmous, crudités & cottage cheese

5 min	1	Facile	S11
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Pain pita complet
- ☐ 100 g · Houmous
- ☐ 160 g · Cottage cheese
- ☐ 70 g · Concombre
- ☐ 60 g · Poivron

Préparation

1. Ouvrir la pita sans la déchirer.
2. Étaler le houmous à l'intérieur.
3. Ajouter cottage cheese, concombre et poivron.
4. Refermer et manger frais.

Repères par portion (estimations)

≈ 555	32 g	59 g	19 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Garder les crudités à part si vous préparez la pita la veille.

3 idées de variantes

- Houmous citronné.
- Ajout de carotte râpée.
- Remplacer le poivron par des radis.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich thon, skyr & citron

6 min	1	Facile	S12
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 80 g · Pain complet
- ☐ 95 g · Thon au naturel égoutté
- ☐ 95 g · Skyr nature
- ☐ 70 g · Concombre
- ☐ 10 g · Citron

Préparation

1. Égoutter soigneusement le thon.
2. Le mélanger avec le skyr et le citron.
3. Garnir le pain de cette préparation et de concombre.
4. Refermer et conserver au frais jusqu'au repas.

Repères par portion (estimations)

≈ 375 kcal	41 g protéines	41 g glucides	4 g lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la garniture la veille dans une boîte hermétique.

3 idées de variantes

- Ajouter de la ciboulette.
- Utiliser du pain de seigle.
- Essayer du persil et des cornichons.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Galette de sarrasin œuf, fromage & skyr

8 min	1	Facile	S13
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 95 g · Galette de sarrasin
- ☐ 2 œufs
- ☐ 30 g · Fromage râpé
- ☐ 100 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Épinards

Préparation

1. Réchauffer la galette dans une grande poêle.
2. Cuire les œufs à cœur ou utiliser des œufs durs déjà prêts.
3. Ajouter le skyr, les épinards et le fromage râpé.
4. Replier et laisser réchauffer quelques minutes.

Repères par portion (estimations)

≈ 525	38 g	38 g	23 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Utiliser une galette nature prête à l’emploi.

3 idées de variantes

- Ajouter des champignons.
- Essayer chèvre et ciboulette.
- Remplacer l’œuf par du thon.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Wrap express omelette & cottage cheese

8 min	1	Facile	S14
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 60 g · Tortilla complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 130 g · Cottage cheese
- ☐ 60 g · Tomates
- ☐ 25 g · Salade

Préparation

1. Cuire une omelette fine avec les œufs battus.
2. Étaler le cottage cheese sur la tortilla.
3. Disposer l'omelette, la salade et la tomate.
4. Rouler fermement et servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 470	35 g	37 g	21 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Un morceau de papier cuisson facilite le transport.

3 idées de variantes

- Épinards et tomate.
- Poivron et herbes.
- Ajouter quelques cornichons.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Toast avocat, cottage cheese & citron

5 min	1	Facile	S15
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Pain complet
- ☐ 200 g · Cottage cheese
- ☐ 60 g · Avocat
- ☐ 10 g · Citron
- ☐ 65 g · Tomates

Préparation

1. Toaster le pain si souhaité.
2. Déposer une généreuse couche de cottage cheese.
3. Écraser l'avocat avec un peu de citron.
4. Ajouter l'avocat et les tomates émincées.

Repères par portion (estimations)

≈ 465 kcal	31 g protéines	39 g glucides	19 g lipides

L'astuce de Joanna

Le cottage cheese relève naturellement la teneur en protéines.

3 idées de variantes

- Ajouter des graines de courge.
- Remplacer la tomate par des radis.
- Essayer une touche de paprika.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Mug omelette aux légumes & fromage

6 min	1	Facile	S16
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 130 g · Cottage cheese
- ☐ 25 g · Emmental râpé
- ☐ 60 g · Poivron
- ☐ 40 g · Épinards

Préparation

1. Dans un grand mug adapté, battre les œufs avec le cottage cheese.
2. Ajouter le fromage et les légumes émincés.
3. Cuire par séquences courtes au micro-ondes, en remuant à mi-cuisson.
4. Contrôler que le centre de l'omelette est complètement cuit.

Repères par portion (estimations)

≈ 405	37 g	9 g	24 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Utiliser un mug assez grand pour éviter tout débordement.

3 idées de variantes

- Tomate et basilic.
- Champignons et persil.
- Brocoli et comté.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Bagel chèvre frais, tomate & skyr

5 min	1	Facile	S17
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Bagel complet
- ☐ 75 g · Chèvre frais
- ☐ 145 g · Skyr épais
- ☐ 100 g · Tomates
- ☐ 25 g · Roquette

Préparation

1. Ouvrir le bagel et griller légèrement.
2. Mélanger chèvre frais et skyr.
3. Tartiner généreusement, puis ajouter la tomate.
4. Terminer avec la roquette et refermer.

Repères par portion (estimations)

≈ 445	32 g	43 g	15 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Garnir juste avant de partir pour préserver le pain.

3 idées de variantes

- Ajouter des radis.
- Essayer du concombre.
- Ajouter des herbes fraîches.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Bouchées d’œufs au brocoli & cottage cheese

10 min	1	Facile	S18
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 170 g · Cottage cheese
- ☐ 100 g · Brocoli cuit finement coupé
- ☐ 20 g · Parmesan
- ☐ 40 g · Poivron

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Battre les œufs avec le cottage cheese.
3. Ajouter le brocoli cuit, le poivron et le parmesan.
4. Verser dans des moules et cuire jusqu’à prise complète.

Repères par portion (estimations)

≈ 440	43 g	12 g	24 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Des portions préparées la veille facilitent les matins chargés.

3 idées de variantes

- Épinards et feta.
- Courgette et thym.
- Champignons et comté.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo

originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Tartine ricotta, tomate, basilic & skyr

5 min	1	Facile	S19
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Pain complet
- ☐ 85 g · Ricotta
- ☐ 150 g · Skyr nature
- ☐ 90 g · Tomates
- ☐ 10 g · Citron

Préparation

1. Mélanger ricotta, skyr et quelques gouttes de citron.
2. Toaster le pain et étaler la crème obtenue.
3. Ajouter les tomates coupées en rondelles.
4. Parsemer de basilic frais et déguster.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	30 g	44 g	13 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Le mélange ricotta–skyr donne une crème gourmande et plus protéinée.

3 idées de variantes

- Ajouter un peu de poivre.
- Remplacer la tomate par des radis.
- Essayer des tomates jaunes.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich œuf dur, cottage cheese & herbes

5 min	1	Facile	S20
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 85 g · Pain complet
- ☐ 2 œufs durs
- ☐ 140 g · Cottage cheese
- ☐ 70 g · Concombre
- ☐ 20 g · Salade

Préparation

1. Écaler les œufs durs déjà préparés.
2. Les couper et les mélanger au cottage cheese avec des herbes.
3. Étaler cette garniture entre les tranches de pain.
4. Ajouter les crudités et refermer le sandwich.

Repères par portion (estimations)

≈ 515	38 g	45 g	19 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la garniture la veille, mais garnir le pain le matin.

3 idées de variantes

- Ajouter de la moutarde.
- Essayer les radis.
- Utiliser de la ciboulette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.