



RECETTES MINCEUR





Tagliatelles au saumon frais et pointe de tomate

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 2 filets de saumon frais
- 2 tomates
- 15 cl de crème fraîche légère
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel & poivre

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 10 MIN

• CUISSON : 10 MIN

1. Coupez le saumon en dés. Lavez les tomates et détaillez-les en cubes.
2. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet.
3. Chauffez un filet d'huile dans une poêle antiadhésive et faites-y cuire le saumon 3 à 5 minutes, à feu vif, en remuant. Ajoutez les herbes, salez, poivrez.
4. Égouttez les pâtes et replacez-les dans la casserole. Ajoutez la crème, les tomates et le saumon. Mélangez bien, ajustez l'assaisonnement et servez aussitôt !



Gâteau au yaourt allégé façon tiramisu

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 6

- 2 yaourts nature 0%
- 3 pots de yaourt de farine
- 2 œufs
- 1 pot de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- ½ pot d'huile végétale
- 5 gouttes d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 600 g de fromage frais nature allégé
- 300 g de fromage blanc
- 50 cl de café refroidi
- 15 g de cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Versez les yaourts dans un saladier. Lavez et séchez les pots.
3. Mélangez la levure et le sel dans l'un des pots de farine, puis ajoutez aux yaourts. Incorporez progressivement le sucre, les œufs, la vanille et l'huile.
4. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse, puis versez dans un moule à cake en silicone carré. Enfournez pour 35 minutes, puis laissez refroidir.
5. Une fois le gâteau refroidi, coupez-le en deux dans l'épaisseur. Imbibez au pinceau la base de café.
6. Nappez-la de fromage frais, puis saupoudrez de cacao. Recouvrez avec la seconde épaisseur de gâteau également imbibée, nappez légèrement de fromage frais et saupoudrez à nouveau de cacao.
7. Réservez au frais et servez avec quelques feuilles de menthe !



Gratin de potiron au fromage blanc

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 1 potiron
- 30 cl de fromage blanc à 0%
- 3 œufs
- gruyère râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- sel, poivre

PRÉPARATION

• CUISSON : 45 MIN

1. Préchauffez le four à th.6 (180°C).
2. Pelez le potiron et ôtez les pépins. Coupez la chair en cubes et faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez bien.
3. Dans une terrine, battez les œufs en omelette. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, le fromage blanc, le cumin, du sel et du poivre.
4. Répartissez les légumes dans un plat à gratin et couvrez avec la préparation. Parsemez de gruyère râpé.
5. Enfournez environ 30 minutes... C'est prêt !



Poulet épicé au curcuma

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de curcuma
- sel, poivre

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 5 MIN

• CUISSON : 15 MIN

1. Coupez vos blancs de poulet en fines lanières.
2. Pelez l'oignon et l'ail, puis hachez-les finement.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir l'oignon 2 à 3 minutes.
4. Ajoutez le poulet, l'ail pressé, le curcuma, du sel et du poivre.
Laissez cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
5. Servez bien chaud accompagné de riz ou de quinoa.



Lasagnes au poulet, au roquefort et aux noix

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 4 grandes feuilles de lasagnes
- 400 g de blanc de poulet
- 150 g de roquefort
- 100 ml de crème fraîche légère
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à th.6 (180°C).
2. Coupez le roquefort en morceaux, mettez-les dans une petite terrine et ajoutez la crème fraîche. Ecrasez le tout à la fourchette pour obtenir une crème homogène.
3. Huilez une grande poêle, faites-la chauffer, et mettez les blancs de poulet à cuire 3 minutes de chaque côté. Ôtez du feu et coupez la viande en petits dés.
4. Remettez la viande dans la poêle, ajoutez la crème au roquefort, salez, poivrez, remuez et laissez chauffer 2 à 3 minutes.
5. Réduisez en miettes les cerneaux de noix à l'aide d'un pilon.
6. Déposez une première feuille de lasagne dans un plat à gratin rectangulaire. Répartissez ensuite un tiers du poulet au roquefort, puis parsemez de noix écrasées. Réitérez l'opération deux fois.
7. Refermez le plat avec une dernière feuille de lasagnes et couvrez de fromage râpé.
8. Enfournez 20 minutes.



Verrines apéritives avocat, deux saumons et fromage frais

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 1 avocat
- 150 g de fromage frais allégé ail et fines herbes
- 4 tranches de saumon mariné (Gravlax)
- 2 tranches de saumon fumé
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse légère
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Persil ou ciboulette
- Sel & poivre

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 20 MIN

• CUISSON : 0 MIN

1. Pelez l'avocat, retirez le noyau et mixez la chair avec 1 c. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre. Répartissez-en les trois quarts dans les verrines.
2. Détaillez le saumon mariné en dés, puis recouvrez-en la mousse d'avocat.
3. Mélangez le fromage frais avec la crème, recouvrez-en le saumon mariné. Recouvrez avec le reste de mousse d'avocat.
4. Coupez le saumon fumé en lamelles et déposez-le sur la mousse, puis décorez avec les herbes !



Risotto aux champignons léger et sans gluten

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 300 g de riz à risotto
- 200 g de mélange de champignons surgelé
- 100 g de parmesan râpé
- 1 litre de bouillon de légumes sans gluten
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- Sel & poivre

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

1. Pelez et émincez l'oignon. Décongelez les champignons.
2. Dans une poêle antiadhésive à bords hauts, chauffez 1 c. à soupe d'huile et faites-y revenir l'oignon 2 min. Ajoutez le riz, mélangez bien et laissez revenir jusqu'à ce que les grains soient translucides.
3. Ajoutez le vin et remuez jusqu'à évaporation complète.
4. Ajoutez une louche de bouillon, attendez qu'il soit absorbé puis ajoutez une nouvelle louche. Poursuivez ainsi environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
5. En parallèle, 5 minutes avant la fin de la cuisson, faites revenir les champignons dans une autre poêle avec l'huile restante.
6. Coupez le feu, ajoutez les champignons au riz et mélangez. Incorporez ensuite le parmesan, du sel et du poivre, mélangez bien.
7. Servez chaud !



Verrines de mousse de yaourt à la betterave, feta et noix

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 10

- 400 g de betterave cuite
- 150 g de fromage frais nature allégé
- 100 g de yaourt à la grecque
- 100 g de feta
- 100 g de cerneaux de noix
- 1 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café de cumin
- Persil ciselé
- Sel & poivre

PRÉPARATION : 15 MIN

1. Épluchez les betteraves et détaillez-les en dés. Arrosez-les d'huile, de cumin, salez et poivrez, mélangez bien.
2. Dans un saladier, mélangez le fromage frais, le yaourt, l'ail, du sel, du poivre et 1 cuillère d'huile. Mélangez et répartissez dans des verrines.
3. Recouvrez de dés de betterave, puis parsemez de feta coupée en dés, de cerneaux de noix et de persil.
4. Servez frais !



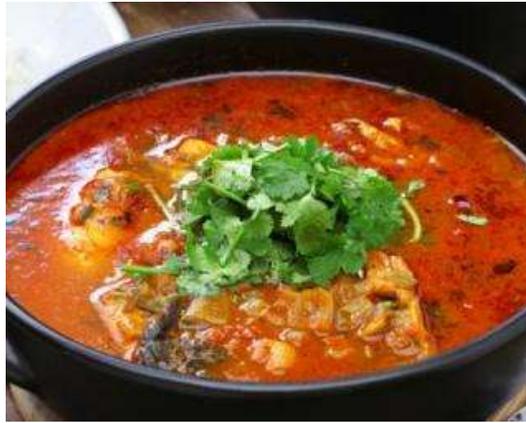
Mijoté tout doux de veau aux carottes

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de sauté de veau
- 1 kg de carottes
- 25 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 3 petites branches de thym
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre allégé
- 1 c. à soupe bombée de farine
- 1 feuille de laurier
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Coupez le veau en morceaux. Lavez les carottes et la tige de céleri, pelez les carottes et détaillez le tout en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Lavez le thym et le laurier.
2. Faites fondre le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer la viande 10 minutes à feu vif, en remuant. Ajoutez la farine, mélangez bien et laissez dorer 2 minutes.
3. Ajoutez les carottes, le céleri, le bouillon de volaille, le sirop d'érable, l'oignon, le thym et le laurier. Salez et poivrez.
4. Mélangez bien, couvrez et laissez cuire 1 h 30 à feu doux. Servez avec du riz ou des pommes de terre !



Mijoté de lotte minceur épicé à la tomate

INGRÉDIENTS

- 1 kg de lotte en morceaux
- 30 cl de vin blanc sec
- 1 boîte de tomates pelées au jus
- 3 brins de coriandre fraîche ciselée
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de safran
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Pelez et émincez l'ail et les échalotes. Farinez les morceaux de lotte.
2. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y dorer la lotte à feu vif quelques secondes, en remuant. Retirez de la cocotte et réservez.
3. Ajoutez les échalotes et l'ail dans la cocotte, faites revenir 2 minutes puis déglacez avec le vin blanc. Grattez les sucs de cuisson et portez à ébullition.
4. Laissez bouillir 4 minutes avant d'ajouter les tomates et leur jus, le safran, le paprika, du sel et du poivre. Ajoutez 2 verres d'eau, couvrez et laissez mijoter 20 minutes.
5. Mixez la sauce puis ajoutez les morceaux de lotte et laissez mijoter 8 minutes de plus. Servez parsemé de coriandre ciselée avec du riz !



Tarte light à l'ananas et à la cannelle

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 6

- 1 ananas
- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 c. à soupe de sucre roux
- 2 c. à soupe de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 /2 zeste de citron vert
- 3 pincées de cannelle

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 15 MIN

• CUISSON : 35 MIN

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Pelez l'ananas, retirez le cœur et détaillez la chair en rondelles fines.
3. Déroulez la pâte sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Enfourez-la pour 5 minutes, puis saupoudrez-la de sucre roux.
4. Disposez les rondelles d'ananas par-dessus, en les parsemant de sucre vanillé. Badigeonnez de miel au pinceau.
5. Enfourez pour 30 minutes environ, puis dégustez une part !



Spaghettis de courgette à la bolognaise allégée

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 2 grosses courgettes
- 250 g de bœuf maigre haché
- 300 g de tomates concassées
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 oignons
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Pelez et émincez les oignons, puis faites-les revenir avec 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte. Ajoutez la viande lorsqu'ils commencent à dorer, mélangez bien et laissez cuire 3 minutes.
2. Ajoutez les tomates, 2 gousses d'ail pelé et écrasé ainsi que les herbes de Provence. Salez et poivrez. Laissez mijoter 1 heure à feu doux.
3. Pendant ce temps, lavez les courgettes, coupez les extrémités et détaillez-les en spaghettis à l'aide d'un appareil à spirales ou à défaut, d'un économiseur.
4. Lorsque la sauce est cuite, faites chauffer le reste d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Faites-y revenir l'ail restant pelé et écrasé, puis ajoutez les spaghettis de courgette.
5. Faites-les revenir 5 à 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis servez avec la sauce. Parsemez de fromage si vous le souhaitez !



Aubergines fondantes farcies aux légumes et au chèvre

INGRÉDIENTS

- 2 belles aubergines
- ½ bûche de chèvre
- 1 tomate
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- Huile d'olive
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Coupez les aubergines en deux dans l'épaisseur, puis entaillez la chair en croisillons avec un petit couteau. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez pour 20 min.
3. Pendant ce temps, lavez la tomate et coupez-la en dés. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Coupez le chèvre en rondelles. Lavez et ciselez le persil.
4. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive, et faites-y revenir les oignons à feu doux environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondus. S'ils attachent, ajoutez 1 c. à soupe d'eau.
5. Ajoutez l'ail et la tomate, mélangez, salez et poivrez.
6. Lorsque les aubergines sont fondantes, creusez-les à la cuillère pour retirer la chair, sans abimer la peau. Ajoutez la chair coupée en dés dans la poêle et laissez cuire 10 min.
7. Remplissez les aubergines évidées avec cette préparation et disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Disposez les rondelles de chèvre par-dessus et parsemez de persil.
8. Enfournez pour 10 minutes, le temps de faire fondre le fromage. Servez chaud avec une salade !



Quiche légère fondante saumon et épinards

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 6

- 1 pâte brisée ou feuilletée allégée
- 350 g d'épinard surgelés
- 200 g de saumon frais
- 100 g de fromage râpé allégé
- 25 cl de crème liquide légère
- 3 œufs
- 1 noisette de beurre allégé
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Décongelez les épinards. Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec la noisette de beurre, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Hachez-les s'ils ne le sont pas déjà.
2. Coupez le saumon en dés.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème. Salez, poivrez, ajoutez le fromage et mélangez.
4. Déroulez la pâte et disposez-la dans un moule à tarte en silicone, ou tapissé de papier de cuisson. Disposez les épinards puis le saumon.
5. Versez la préparation aux œufs par-dessus et enfournez pour 35 minutes environ



Poêlée craquante de patates douces aux poivrons et aux lardons

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES: 4

- 800 g de patates douces
- 200 g de lardons fumés
- ½ poivron rouge ou orange
- ½ poivron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Lavez les patates douces, brossez-les et coupez-les en dés. Lavez les poivrons, retirez les graines et les membranes blanches puis détaillez-les en lamelles.
2. Dans une sauteuse à feu vif, faites revenir les lardons en remuant 3 ou 4 minutes. Retirez-les de la poêle et remplacez-les par l'oignon et l'ail. Faites revenir quelques minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
3. Ajoutez les patates douces, l'ail, le thym, les poivrons et l'huile. Mélangez et laissez cuire 10 à 15 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les patates soient tendres.
4. Incorporez à nouveau les lardons et faites revenir 2 minutes en mélangeant, puis régalez-vous !



Verrine de fromage blanc au muesli et au miel

INGRÉDIENTS

- NB DE PERSONNES : 2
- 25 cl de fromage blanc à 0%
- 40 g de flocons d'avoine
- 20 g de raisins secs
- 2 c. à café de miel liquide

PRÉPARATION

- PRÉPARATION : 2 MIN
 - CUISSON : 0 MIN
1. Répartissez la moitié du fromage blanc dans deux verrines.
 2. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine et les raisins secs.
 3. Couvrez avec l'autre moitié de fromage blanc.
 4. Nappez la verrine de miel.
 5. Placez au frais avant de servir.



Penne au pesto de tomates séchées

INGRÉDIENTS

- 500 g de penne
- 200 g de tomates séchées
- 50 g de pignons de pin
- 30 g de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faites tremper les tomates séchées dans de l'eau tiède afin de les réhydrater (pendant environ 15 minutes).
2. Pendant ce temps, pelez les gousses d'ail. Puis nettoyez et effeuillez le basilic. Mettez quelques feuilles de côté pour la décoration.
3. Egouttez bien les tomates et passez-les au hachoir, avec les pignons de pin, l'ail et le basilic.
4. Faites cuire les penne dans une casserole d'eau chaude comme indiqué sur le paquet. Optez pour une cuisson al dente. Egouttez bien et remettez les pâtes dans la casserole (gardez un petit verre d'eau de cuisson).
5. Ajoutez le mélange haché dans la casserole, le parmesan et de l'huile d'olive. Mélangez bien et versez un peu d'eau de cuisson pour étendre la sauce. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.
6. Servez vos pâtes bien chaudes dans des assiettes parsemées de feuilles de basilic.



Gratin d'été tomates, aubergines et courgettes au parmesan léger

INGRÉDIENTS

- 3 tomates
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan râpé allégé
- 3 brins de thym frais
- 1 filet d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C ou sur th. 6.
2. Lavez et épongez les tomates, les courgettes et l'aubergine. Coupez les tomates en rondelles. Retirez les extrémités des courgettes et de l'aubergine, puis taillez-les également en rondelles. Pelez et hachez l'ail. Nettoyez et séchez les brins de thym.
3. Pelez et coupez-en deux l'ail. Frottez le fond et les bords d'un plat à gratin avec l'ail, puis versez-y un filet d'huile d'olive. Rangez joliment les rondelles de tomates, de courgettes et d'aubergine dans le plat à gratin, puis parsemez de thym effeuillé et de parmesan râpé. Salez et poivrez selon vos goûts.
4. Enfournez dans le four préchauffé et laissez cuire pendant 35 min ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
5. Servez ce gratin dès la sortie du four accompagné de poisson de préférence.



Brochettes simplissimes de poulet et tomates cerise

INGRÉDIENTS

- NB DE PERSONNES : 4
- 400g de blanc de poulet
- 150 g de tomates cerise
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de sésame
- sel, poivre

PRÉPARATION

- PRÉPARATION : 10 MIN
 - CUISSON : 10 MIN
1. Découpez les blancs de poulet en cubes. Lavez les tomates cerise et essuyez-les. Piquez un à un les morceaux de viande et les tomates cerise sur des pics à brochette en les alternant.
 2. Versez un filet d'huile d'olive sur les brochettes, parsemez de graines de sésame, salez et poivrez.
 3. Faites cuire les brochettes sur un grill, au four ou au barbecue, pendant quelques minutes et en les retournant régulièrement.



Tian de légumes au basilic

INGRÉDIENTS

- NB DE PERSONNES : 4

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 4 tomates
- 2 oignons
- 1 bouquet de basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

- PRÉPARATION : 15 MIN

- CUISSON : 25 MIN

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Pelez les oignons et émincez-les finement. Huilez une poêle et faites-les revenir.
3. Nettoyez les légumes et coupez-les en rondelles.
4. Nettoyez et effeuillez le basilic, puis hachez-le finement.
5. Dans un plat allant au four, répartissez les oignons et le basilic haché. Arrosez d'huile d'olive. Puis, disposez les rondelles de légume en alternant les couleurs, et versez à nouveau un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
6. Enfournez 25 minutes environ.



Feuilletés apéritifs allégés au saumon fumé et fromage blanc

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 8

- 1 pâte feuilletée
- 6 tranches de saumon fumé
- 6 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec les herbes, du sel et du poivre.
3. Déroulez la pâte feuilletée et nappez-la de ce mélange. Recouvrez avec les tranches de saumon jusqu'à couvrir toute la surface.
4. Roulez bien serré, puis enveloppez de film plastique et placez 30 min au congélateur. Sortez et détaillez le rouleau en tronçons d'1 cm d'épaisseur, environ.
5. Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Enfournez environ 20 min, jusqu'à ce que les roulés soient bien dorés.
6. Servez en apéritif ou en entrée, et croquez sans excès !



Mijoté de porc aux carottes et aux oignons

INGRÉDIENTS

- NB DE PERSONNES : 4

- 600 g de sauté de porc
- 12 carottes
- 2 gros oignons
- 1/2 l de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de fond de veau
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Pelez les oignons, puis émincez-les. Faites-les revenir dans une cocotte huilée jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Coupez le porc en cubes et ajoutez-les aux oignons (ainsi qu'un peu d'huile si nécessaire). Remuez.
3. Lavez et pelez (ou frottez) les carottes, puis coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la cocotte et remuez. Laissez chauffer quelques minutes.
4. Versez le bouillon dans la cocotte, ajoutez la farine, les herbes de Provence, salez et poivrez. Mélangez bien.
5. Couvrez et laissez mijoter pendant environ 1 heure sur feu doux.
6. Ajoutez le fond de veau et laissez chauffer encore quelques minutes.
7. Dégustez bien chaud.



Riz à la dinde et aux poivrons à la plancha

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 400g de riz
- 3 escalopes de dinde
- 1 poivron
- 4 càs d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel, poivre

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 10 MIN

• CUISSON : 10 MIN

1. Faites chauffer le riz comme indiqué sur le paquet. Egouttez-le, salez, poivrez et réservez au chaud.
2. Lavez et séchez le poivron. Ôtez les pépins et les parties blanches.
3. Coupez les escalopes ainsi que le poivron en lanières.
4. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec les herbes, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de dinde et de poivron et mélangez. Couvrez et laissez mariner 1 heure.
5. Faites chauffer la plancha. Faites cuire dessus la dinde et le poivron 10 minutes en retournant de temps en temps.
6. Servez le riz chaud avec viande et légumes dessus.



Cabillaud grillé à la plancha

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 4 pavés de cabillaud
- huile d'olive
- 1 citron
- baies rouges
- sel, poivre

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 5 MIN

• CUISSON : 15 MIN

1. Huilez-la plancha et faites-la chauffer.
2. Déposez vos pavés de cabillaud dessus et laissez cuire 15 minutes en retournant régulièrement.
3. Enfin de cuisson, assaisonnez d'un peu de jus de citron, de baies rouges, de sel et de poivre. Tout simplement !



Smoothie bowl crémeux aux fruits rouges, banane, amandes, myrtilles et graines de pavot

INGRÉDIENTS

Pour le smoothie :

- 200 g de fruits rouges mélangés
- 15 cl de jus de fruits au choix
- 1 yaourt nature 0%
- 1 boule de glace à la vanille
- Pour le topping :
- 1 banane
- 1 poignée de myrtilles fraîches
- 1 poignée d'amandes non mondées entières
- 2 c. à soupe de graines de pavot
-

PRÉPARATION

1. Préparez le smoothie. Nettoyez et épongez les fruits rouges. Equeutez-les si besoin,
2. Versez les fruits rouges dans le bol d'un robot mixeur et ajoutez le yaourt nature, la boule de glace à la vanille et le jus de fruits.
3. Mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un smoothie bien lisse et crémeux.
4. Versez le smoothie dans deux bols. Réservez au frais le temps de préparer le topping.
5. Préparez le topping. Pelez et coupez la banane en rondelles.
6. Nettoyez et épongez bien les myrtilles fraîches.
7. Concassez grossièrement les amandes non émondées.
8. Sur le dessus de chaque smoothie bowl, placez joliment les myrtilles fraîches, les amandes concassées, les graines de pavot et les rondelles de banane.
9. Servez et dégustez de suite pendant que les smoothies sont encore bien frais.



Salade Caesar au poulet et au parmesan

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 1 salade
- 2 blancs de poulet
- 25g de parmesan en copeaux
- 80g de croutons
- 1 càs d'huile d'olive
- Sauce César
-

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 20 MIN

• CUISSON : 10 MIN

1. Lavez et essorez la salade. Déposez les feuilles dans un saladier.
2. Dans une poêle huilée, faites cuire les blancs de poulet. Salez et poivrez. Coupez-les en morceaux et laissez-les refroidir.
3. Ajoutez dans le saladier les morceaux de blancs de poulet, les croutons, et assaisonnez de sauce César. Mélangez.
4. Servez frais dans des assiettes et parsemez de copeaux de parmesan.



Tajine de colin aux légumes du sud

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 4 filets de colin
- 400g de légumes pour couscous
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càc de curry
- 20cl de fumet de poisson
- purée de piment

PRÉPARATION

• PRÉPARATION : 20 MIN

• CUISSON : 30 MIN

1. Peler et émincer les oignons. Ecraser l'ail. Les faire revenir dans une cocotte huilée avec le curry.
2. Ajoutez un demi verre d'eau, un peu de purée de piments et mélanger.
3. Ajouter les légumes pour couscous et laisser mijoter quelques minutes à couvert.
4. Verser le fumet de poisson, un verre d'eau et mélanger.
5. Déposer les filets de colin dessus, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.



Roulés de courgettes grillées roquette, tomates et chèvre

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 bûche de chèvre légère
- quelques feuilles de roquette
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Nettoyez et coupez les courgettes en bandes fines.
2. Placez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
3. Badigeonnez les bandes avec un peu d'huile d'olive, à l'aide d'un pinceau.
4. Passez-les sous le gril du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et grillées.
5. Laissez refroidir à la sortie du four.
6. Nettoyez, épongez et coupez les tomates en lamelles.
7. Coupez le chèvre en morceaux.
8. Répartissez les feuilles de roquette, lamelles de tomates et les morceaux de chèvre sur chaque extrémité des bandes de courgettes.
9. Salez, poivrez puis roulez les courgettes sur elles-mêmes pour former les roulés.
10. Piquez les roulés avec des cure-dents.
11. Réservez-les au frais jusqu'au service.



Pommes de terre gratinées au four à la sauce tomate et mozzarella

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 4 pommes de terre non épluchées cuites à la vapeur
- 4 c. à soupe de sauce tomate
- 1 boule de mozzarella
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez-en deux les pommes de terre cuites à la vapeur.
3. Creusez un peu l'intérieur des moitiés des pommes de terre et placez-les dans un plat allant au four, côté creusé vers le haut.
4. Egouttez et coupez la mozzarella en morceaux.
5. Placez la sauce tomate et les morceaux de mozzarella sur les pommes de terre.
6. Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre sur chaque pomme de terre.
7. Enfournez environ 15 minutes jusqu'à ce que la mozzarella soit gratinée.
8. Dégustez bien chaud avec une tranche de jambon et une salade verte assaisonné.



Feuilletés d'épinards et ricotta

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 6

- 1 pâte feuilletée allégée faite maison
- 400 g d'épinards hachés
- 80 g de ricotta
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Egouttez les épinards.
3. Mélangez-les dans un bol avec la ricotta, du sel et du poivre.
4. Etalez la pâte feuilletée et découpez-la en six.
5. Répartissez au centre de chaque morceau un peu de la préparation épinards-ricotta.
6. Repliez les bords de chaque morceau de pâte vers l'intérieur.
7. Placez les feuilletés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
8. Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf battu, à l'aide d'un pinceau.
9. Enfournez pendant 20 minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.
10. Dégustez tiède accompagné d'une salade verte.



Roulés de courgettes en brochettes de poulet

INGRÉDIENTS

• NB DE PERSONNES : 4

- 600 g de blanc de poulet
- 1 petite courgette
- 1 citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Découpez le poulet en cubes allongés, plus ou moins de la largeur de la courgette.
2. Lavez la courgette, coupez les extrémités et détaillez-la en fines tranches, dans la longueur, sans l'éplucher.
3. Sur des piques à brochette en bois, alternez un cube de poulet avec une tranche de courgette roulée sur elle-même.
4. Posez les brochettes dans un grand plat. Arrosez de jus de citron, d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Laissez mariner une heure au frais.
5. Faites cuire les brochettes au barbecue, au four ou à la poêle environ 10 minutes, et savourez vos roulés !



Crêpes de quinoa sans gluten fourrées au brocoli et au fromage frais

Ingrédients :

100 g de farine de quinoa
50 g de farine de riz semi-complète
50 g de maïzena
1/2 sachet de levure
30 g de parmesan râpé
20 cl de lait de riz
2 œufs
1 cuillère à soupe d'huile
1 bouquet de persil
1 brocoli
1 carotte
150 g de fromage frais allégé
1 oignon

Préparation :

Epluchez la carotte et râpez-la grossièrement. Émincé le brocoli cuit à l'eau,
Pelez et hachez l'oignon. Lavez et ciselez le persil.
Dans un saladier, mélangez les farines avec la levure et la maïzena.
Ajoutez le parmesan, les œufs, une pincée de sel et le lait.
Fouettez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Dans un second saladier, mélangez le fromage frais, l'oignon, le brocoli et la carotte râpée.
Huilez une poêle antiadhésive au pinceau, puis versez-y une louche de pâte à crêpes. Retournez quand la crêpe commence à dorer, puis réservez-la. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
Au moment de servir, réchauffez les crêpes au four. Nappez-les de mélange au brocoli, avant de les rouler sur elles-mêmes.
Savourez une ou deux crêpes par personne avec une salade.



Salade légère poulet- ananas et pommes

Ingrédients : 4 blancs de poulet cuits sans matières grasses
8 tranches d'ananas frais
2 pommes vertes
100 g de maïs égoutté en boîte
1 jus de citron
1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de fromage blanc léger
1/2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Nettoyez, retirez les pépins et coupez les pommes en cubes.

Coupez les tranches d'ananas en morceaux.

Emincez les blancs de poulet.

Battez dans un saladier l'œuf avec l'huile et le jus de citron, jusqu'à obtenir une sorte de mayonnaise.

Ajoutez la moutarde, le fromage blanc du sel et du poivre, puis battez à nouveau.

Ajoutez les blancs de poulet, l'ananas, les pommes, le maïs égoutté et mélangez bien.

Réservez au frais jusqu'au service



- Mélanger 3 bananes avec 2 œufs
 - Ajouter 50g flocons d'avoine
 - Ajouter 100g farine d'amande
 - 1 cc de miel
 - Quelques morceaux de chocolat noir
 - Quelques noix
 - Un peu de cannelle
- Cuire pendant 45min sur 175°



Velouté de panais et coco

Ingrédients :

3 panais
400 ml de crème de coco
1 oignon
sel, poivre

Préparation :

Faire porter à ébullition une grosse casserole d'eau.

Pendant que l'eau chauffe, éplucher les panais, puis les couper en cubes. Couper l'oignon également.

Plonger le tout dans l'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes, vérifier la cuisson du panais avec une fourchette, qui doit s'enfoncer sans difficultés.

Egoutter, puis placer dans un Blender avec la crème de coco, du sel et du poivre. Mixer jusqu'à bonne consistance.

Parsemer de graines de courges, ou encore de pignons de pin, ciboulette persil...

NOTE : Si vous aimez le curry ; c'est tout à fait possible d'en rajouter !



Burger en gaufres de patate douce

Matériel nécessaire : un gaufrier
Temps de Préparation 20 minutes
Temps de Cuisson 30 minutes
(Pour 3 burgers)

Ingrédients :

Les gaufres :

3 grosses patates douces

1 œuf

130 g de farine semi complète

sel, poivre

un peu d'huile pour le gaufrier

La garniture pour 1 burger :

1/2 avocat

tranches de truite

fromage frais (type carré frais, st moret...)

1 œuf au plat

feuilles d'épinards ou salade, crudités...

Préparation :

Porter une grosse casserole d'eau à ébullition.

Eplucher et couper les patates douces en cubes moyens. Plonger les cubes dans l'eau bouillante pendant 25 à 30 minutes. A la fin de la cuisson égoutter et laisser un peu refroidir.

Ecraser les patates cuites avec un presse purée, puis ajouter l'œuf, la farine, le sel ainsi que le poivre. Bien mélanger, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Préchauffer le gaufrier à chaleur forte, mais pas au maximum. Huiler légèrement les plaques avec un pinceau à cuisine, puis verser la pâte. Cuire pendant 7 minutes environ, (attention la cuisson dépend toutefois des gaufriers !)

Il ne reste plus qu'à assembler le burger, prêt à être dévoré !



Falafels épinards et persil

Temps de Préparation 10 minutes
Temps de Cuisson 15 minutes
(Pour 2 personnes)

Ingrédients :

400 g de pois chiches cuits
1 grosse poignée d'épinards frais
1 càs d'huile d'olive
1 grosse poignée de persil frais
1 échalote
70 g de farine (au choix)
sel, poivre

Préparation :

Placer dans un mixeur/Blender les pois-chiches avec l'huile, les épinards ainsi que le persil. Mixer une première fois.

Emincer l'échalote, puis l'ajouter au mélange précédant avec la farine, le sel et le poivre. Mélanger.

Chauffer une casserole à feu moyen avec un cuillère à soupe d'huile d'olive. Pendant ce temps, former de petites galettes avec vos mains, cuire environ 4 minutes de chaque côté, puis déguster



Poulet à la crème et aux tomates

- 8 cuisses de poulet
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincé   
- 1 verre de bouillon de poulet
- 1/2 verre de crème de soja
- 1/3 de tomates séchées 
- 1/4 de parmesan râpé 
- 1/4 de cuillère à café de thym
- 1/4 de cuillère à café d'origan
- 1/4 verre de feuilles de basilic
- Sel, poivre, piment

Assaisonnez vos cuisses de poulet de sel et de poivre.

Faites fondre deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle.

Saisir les cuisses, d'abord face peau puis retournez-les, pendant environ 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

Réservez.

Ajoutez le reste de d huile, l'ail émincé, un peu de piment doux  ou fort selon vos goûts, laissez mijoter tout en mélangeant pendant 1 à 2 minutes.

Versez le bouillon de poulet, la crème , les tomates séchées coupées en julienne, le parmesan, le thym, l'origan et le basilic.

Mélangez jusqu'à ébullition puis laissez mijoter 3 à 5 minutes en baissant le feu. 

Remettez les cuisses de poulet dans un plat avec le mélange précédent. Enfournez le tout pendant 25 à 30 minutes à 180 degrés, thermostat 6.

Servir avec du basilic ciselé 



Papillotes de saumon en feuille de brick

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

...

Nombre de personnes : 4

Ingrédients

- 4 petits pavés de saumon
 - 300g de carottes
 - 300g de poireaux
 - 300g de courgettes
 - 1 poivron rouge
 - 8 feuilles de brick
- 30g de crème liquide (soja)
 - Estragon
- Quelques brins de ciboulette ou d'aneth
 - Sel, poivre

Préparation

- Lavez, épluchez les légumes et coupez-les en lamelles
- Faites-les cuire dans une sauteuse avec un peu de beurre ou de margarine : ils peuvent rester légèrement croquants
- Assaisonnez-les avec le sel, le poivre et l'estragon
 - Préchauffez le four à 200°C ou thermostat 6-7
- Etalez les feuilles de brick doublées sur le plan de travail et placez sur chacune un petit pavé de saumon
 - Recouvrez le poisson de la julienne de légumes
- Ajoutez un peu de crème puis refermez les feuilles de brick en forme de bourse
 - Ficelez à l'aide d'un brin d'aneth ou de ciboulette
 - Enfourez 10 minutes



Wrap roulé au saumon et légumes épicés

- 285 gr pavé de saumon
- 45 gr Feta
- 1-2 gr gingembre en poudre
- 1-2 gr Fenouil
- 1-2 gr cumin
- 175 gr Courgette(s)
- 55 gr Carotte(s)
- 1/2 citron vert
- 15 gr sésame
- 15 gr graine(s) de courge
- 10 ml huile d'olive
- 80 gr petit(s) pois

Lavez et coupez les extrémités des courgettes et carottes. Épluchez ensuite vos carottes. Réalisez des spirales de légumes comme indiqué dans l'introduction de la recette.

Dans une sauteuse ajoutez l'huile d'olive et ces fameuses spirales accompagnées des petits pois. Faites chauffer à feu moyen, puis mélanger. Ajoutez ensuite les graines de sésame et courge avec les différents épices en poudre. Mélangez.

Dans votre sauteuse ou dans une poêle différente, disposez le mélange de légume d'un côté et les pavés de saumon de l'autre. Une fois que le saumon, cuit de chaque côté, se "défait" naturellement, à l'aide d'une fourchette détachez la chair de la peau. Jetez la peau des pavés et mélangez toute votre poêlée avec les légumes et le saumon. En fin de cuisson ajoutez le jus de votre citron vert. Puis saupoudrez d'un peu de sel et réservez.

Prenez un wrap, au milieu disposez un peu de préparation avec des dés de fêta sur le dessus. Repliez chaque côté sur la garniture du milieu, puis roulez votre wrap.

Dégustez ce plat avec un peu plus de légumes si vous le souhaitez ou avec une salade estivale.



Pour le poisson

Longe de thon albacore : 600 g

Fleur de sel : 6 pincée(s)

Moulin à poivre : 12 tour(s)

Huile d'olive : 2 cl

Pour les légumes

Fenouil(s) : 1 pièce(s)

Concombre(s) : 0.5 pièce(s)

Echalote(s) : 1 pièce(s)

Radis rose(s) : 100 g

Menthe fraîche : 0.25 botte(s)

Coriandre fraîche : 0.25 botte(s)

Pousse(s) de soja : 75 g

Cacahuète(s) : 50 g

Piment(s) rouge(s) : 1 pièce(s)

Faite cuire les tranches de thon à la poêle

2min sur chaque côtés, réservé

Faites cuire tous les légumes au cuit vapeur puis les faire grillés quelques secondes à la poêle avec du beurre de coco

Déposer les légumes puis le thon découpé en tranches par-dessus

Bon appétit 😊



Sauté de veau aux carottes et à l'orange (4pers)

Ingrédients :

- 700 g d'épaule de veau coupée en gros cubes
 - 1 botte de carottes
 - 1 orange non traitée
 - 1 oignon rouge
 - 1 bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 belle pincée de 4 épices
 - 2 feuilles de laurier
 - sel et poivre

Préparation :

Eplucher l'oignon et le couper en tranches.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter les oignons et la viande. Faire dorer l'ensemble en remuant bien. Ajouter le 4 épices.

Prélever les zestes de l'orange en larges bandes et les ajouter à la préparation ainsi que les feuilles de laurier.

Ajouter 15 cl d'eau, le jus de l'orange, sel, poivre et le cube de bouillon de volaille.

Eplucher les carottes et les détailler en rondelles. Les ajouter à la viande. Couvrir laisser mijoter à feu doux pendant 1h30.

Servir chaud



🌿 Cannelloni au chou vert et à la volaille 🌿 (4pers)

- 12 belles feuilles de chou vert
- 400 g de volaille en morceaux (blanc de poulet par exemple)
- 2 œufs
- 200 g de yahourt de soja nature
- 3 cuillères à soupe de crème de soja ou de riz
- 1 carotte
- 1 échalote
- 1 botte de ciboulette
- 1 citron (jus et zeste) et poivre

Blanchissez les feuilles de chou en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante salée après les avoir soigneusement lavées. Egouttez-les soigneusement, réservez 4 feuilles de chou puis émincez les autres feuilles finement.

Hachez les morceaux de volaille avec les œufs, la crème fraîche, la moitié de la ciboulette, l'échalote, et la carotte, préalablement épluchée et coupée en tronçons. Ajoutez sel et poivre, les feuilles de chou émincées puis hachez une nouvelle fois. La farce est prête.

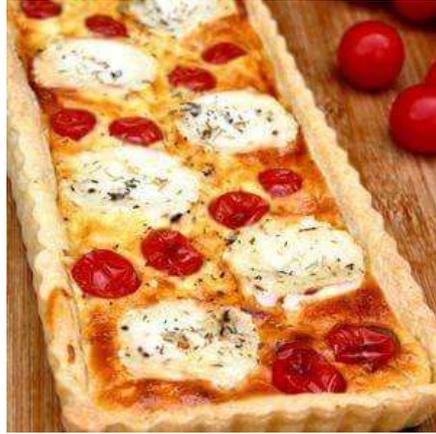
Sur votre plan de travail, étalez une feuille de film alimentaire. Posez une des quatre feuilles de chou et garnissez-la de farce. Roulez la feuille de chou afin de la transformer en cannelloni puis roulez le film alimentaire autour de ce cannelloni en serrant bien.

Faites de même avec les 3 autres feuilles de chou.

Plongez les feuilles de chou enveloppées de film alimentaire dans un fond de volaille une vingtaine de minutes ou alors faites-les cuire à la vapeur.

Après avoir égouttés les cannellonis de chou vert, ôtez le film alimentaire en faisant attention à ne pas vous brûler et servez avec la sauce proposée ci-dessous.

Préparation de la sauce : Dans un bol mélangez le yahourt de soja, la seconde moitié de ciboulette, le jus et le zeste du citron. Assaisonnez à votre convenance.



🍅🍅 Tarte au fromage de chèvre et tomates cerises 🍅🍅

😊 Ingrédients / pour 4 personnes 😊

250 g de farine

125 g de beurre

8 cl d'eau

1 cuillère à café de sel

une bûche de chèvre

tomates cerises

10 cl de crème de soja liquide

1 œuf

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

sel, poivre

herbes de Provence

♥ PRÉPARATION ♥

1 Préparer la pâte brisée, dans un cul de poule, mélanger la farine et le beurre préalablement coupé en morceaux, du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Former un puits et ajouter l'eau petit à petit en mélangeant jusqu'à ostension d'une pâte. Former une boule, filmer et placer au réfrigérateur 30 minutes.

2 Préchauffer le four à 180°C.

3 Étaler la pâte sur un plan de travail préalablement fariné, et foncer le moule à tarte beurré.

4 Mélanger la crème liquide, l'œuf puis la moutarde, saler et poivrer au gout. Répartir la préparation dans le fond de tarte.

5 Couper la bûche de chèvre en tranches et les tomates cerises en deux, garnir la tarte et saupoudrer d'herbes de Provence.

Pour finir

Enfourner environ 30 minutes. Déguster chaud ou froid



🍗🍅 POULET AUX AMANDES ET TOMATES 🍅🍗 (4 pers)

🍗 1 œuf

🍅 1/2 c.à thé de sel

🍗 1/2 tasse noix du Brésil rôties ou amandes blanchies, finement hachées

🍗 1/3 tasse germe de blé

🍅 4 poitrines de poulet désossées, sans la peau

🍗 2 càs d'huile d'olive

🍅 2 tasses tomates cerise coupées en deux

🍗 1 c. à thé basilic séché

1/ Battez tout d'abord l'œuf, le sel et 1 c. à soupe d'eau dans un bol peu profond.

2/ Dans un autre bol peu profond, mélangez les noix et le germe de blé.

3/ Trempez le poulet dans l'œuf, puis dans la préparation aux noix. Disposez-le sur la plaque à pâtisserie et vaporisez d'huile d'olive. Selon l'épaisseur, faites-le cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et croustillant, en retournant une fois.

4/ Entre-temps, chauffez l'huile à feu moyen dans une grande poêle à frire. Ajoutez les tomates et le basilic et faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient dorées. Servez avec le poulet



Cabillaud minceur vinaigré aux poireaux et aux navets

(2pers) 🐟

2 filets de cabillaud
2 poireaux
4 navets
100 g de yahourt de soja nature
2 feuilles de laurier
1 échalote
1 filet de vinaigre de vin
1 cuillère à café d'origan en poudre
Paprika
Sel & poivre

Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez un filet de vinaigre, les feuilles de laurier et plongez-y le poisson. Laissez cuire 15 minutes à frémissements.

Pendant ce temps, nettoyez soigneusement les poireaux et coupez-les en tronçons. Pelez et émincez l'échalote. Épluchez les navets et coupez-les en tranches.

Faites cuire les navets 10 minutes à la vapeur.

Dans une poêle, faites revenir l'échalote et les poireaux avec un filet de vinaigre. Salez, poivrez et laissez confire 10 minutes, en ajoutant un fond d'eau si les poireaux attachent.

Ajoutez ensuite le fromage blanc, les navets et l'origan. Mélangez délicatement, et laissez chauffer quelques minutes à feu très doux. Égouttez le poisson. Déposez les filets par assiettes, sur un lit de légumes au fromage blanc. Parsemez-le de paprika



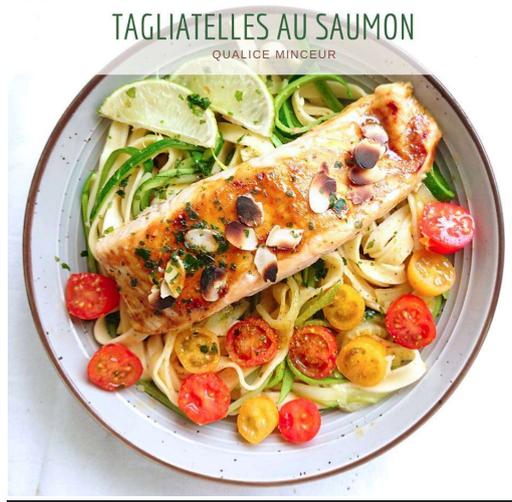
AVOCATS FARCIS AUX ŒUFS ET AU SAUMON

INGRÉDIENTS :

- 2 avocats.
- 4 tranches de saumon fumé.
- 4 œufs.
- 35 g de crème fraîche.
- 1 botte de cerfeuil.
- Du poivre.

PRÉPARATION :

1. Coupez vos avocats en deux et dénoyautez-les.
2. Coupez finement votre botte de cerfeuil.
3. Disposez vos avocats sur du papier sulfurisé.
4. Ajoutez une noisette de crème fraîche au milieu de chaque moitié d'avocat.
5. Disposez vos tranches de saumon pour chaque moitié d'avocat.
6. Ajoutez les jaunes d'œuf et saupoudrez de poivre.
7. Mettez le tout au four pendant 15 minutes à 150°C.
8. Ajoutez par-dessus votre botte de cerfeuil coupée.



TAGLIATELLES AU SAUMON

Ingrédients (1 personne) :

1 pavé de saumon, 1 petite courgette, 40 g de tagliatelles, quelques tomates cerises, 1 cs de coriandre fraîche ou persil haché, sel, poivre

Sauce laquée : 1 cs de sauce soja, 1 cs de sauce d'huitre, 1 cc de miel, 1/2 cc de 4 épices, 1/2 cc de gingembre

Préparation :

Faites cuire les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante salée, en respectant le temps de cuisson indiqué sur le sachet.

Egouttez et réservez.

Lavez la courgette et coupez-la en spaghettis à l'aide d'un épluche- légumes « spaghetti ».

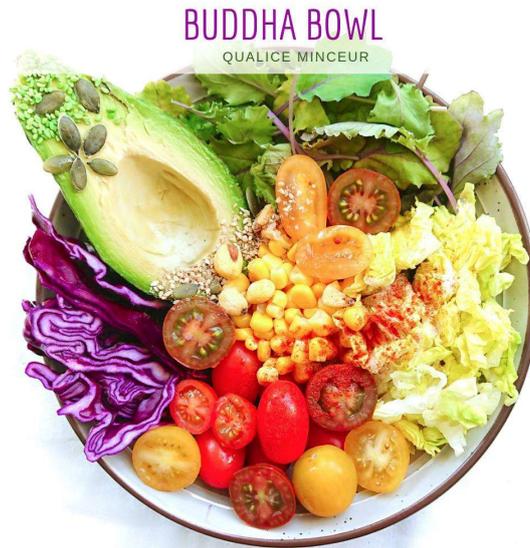
Faites-la cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes et égouttez-les.

Dans une poêle, faites dorer le saumon 2 minutes de chaque côté, avec la sauce laquée.

Une fois cuit, retirez le saumon de la poêle, versez 1/2 verre d'eau, remuez et déposez les tagliatelles et les spaghetti de courgettes dans le jus.

Parfumez de sel, poivre et de coriandre fraîche.

Remuez délicatement et servez aussitôt accompagné du saumon laqué et de quelques tomates cerises !



BUDDHA BOWL

Ingrédients (1 personne) :

1/2 avocat, 1 poignée de salade frisé, 1 rondelle de chou rouge, 2 rondelles de sucrine, 1 poignée de tomates cerises, 1 cs de maïs, 1 cs de graines de sésame et tournesol

Vinaigrette : 1 cs d'huile d'olive, 1 cs de vinaigre de cidre, 1 cs d'eau, 1 cc de moutarde, 1 cc de levure de bière en paillettes, sel, poivre

Préparation :

Dans un bol, déposez tous les légumes.
Parfumez de graines et dégustez accompagné de vinaigrette.

Bon appétit 😊;)



MOUSSAKA

Ingrédients (4 personnes) :

2 grosses aubergines, 400 g de viande hachée 5%MG, 400 g de pulpe de tomate, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 1 cs de concentré de tomate, 1 cc de cumin, 1 cc de 4 épices, 2 cas de persil haché, sel, poivre

Béchamel légère : 200 ml de lait écrémé, 30 g de Maïzena, sel, noix de muscade

Préparation :

Coupez les aubergines en fines lamelles dans la longueur.

Faites-les griller dans une poêle à revêtement antiadhésif, 2 min de chaque côté.

Salez-les et tapissez un moule à manquer de la moitié des aubergines.

Dans une casserole, préparez la béchamel en mélangeant le lait et la Maïzena. Salez et ajoutez un peu de noix de muscade.

Faites bouillir en remuant régulièrement, jusqu'à épaississement.

Réservez.

Faites revenir l'oignon et l'ail avec la viande hachée.

Salez et poivrez. Parfumez de cumin, de 4 épices et de persil.

Ajoutez la pulpe de tomates et le concentré de tomate, et laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant 10 minutes.

Nappez le lit d'aubergines de béchamel et ajoutez ensuite la bolognaise. Recouvrez de lamelles d'aubergine.

Enfournez pour 20 minutes de cuisson.



GATEAU CREMEUX COCO & FRAMBOISES

Ingrédients (2 personnes) :

1 cs de graines de chia, 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté, 30 g de fromage blanc 0% MG, 20 g de lait de coco, 40 g de farine de coco, 20 g d'édulcorant en poudre, 10 g de noix de coco râpée, 1 cc de levure chimique, 1 poignée de framboises surgelées

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Faites gonfler les graines de chia dans 3 cs d'eau pendant 5 minutes, pour former un « œuf de chia ».

Pendant ce temps, mélangez tous les autres ingrédients sauf les framboises. Ajoutez ensuite l'œuf de chia. Mélangez.

Beurrez légèrement un moule, versez la préparation dans le moule et déposez les framboises sur le dessus.

Enfournez pour 15 minutes de cuisson à 180°C.

Laissez le gâteau totalement refroidir avant de le placer au réfrigérateur pour 2h.

Dégustez-le bien frais.

Bon appétit !



SALADE DE SAUMON

Ingrédients (1 personne) :

1 pavé de saumon, 1 sucrine, quelques feuilles de mâche, 2 bouquets de brocolis, 1/4 d'avocat, 1 petite tomate, 1 cc de maïs, 1 cc de graines de courge, cébette, 1 cc de graines de sésame, 1/2 cc de paprika, 1/2 cc de curcuma, quelques rondes de citron, fleur de sel, poivre au moulin

Vinaigrette au citron : 1 cc d'huile d'olive, le jus de d'1/2 citron, 1 cc de moutarde, sel, poivre

Préparation :

Coupez la sucrine en rondelles.

Dressez-la dans une assiette.

Ajoutez la mâche, la tomate coupée en cubes, l'avocat en lamelles, le maïs et la cébette émincée.

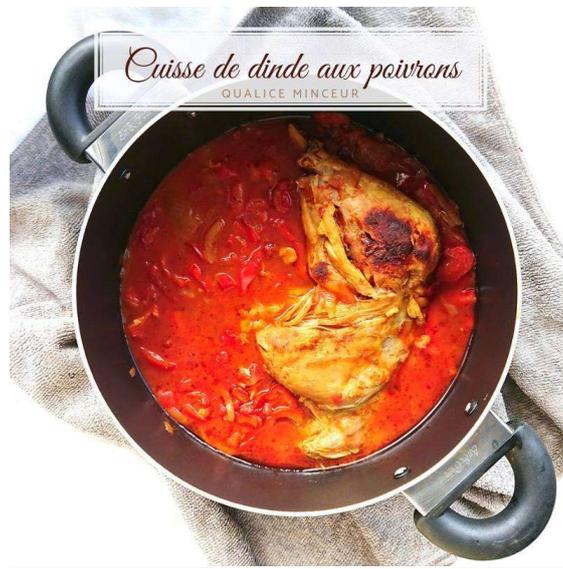
Coupez les bouquets de brocoli en 2 dans la longueur et faites-les griller dans une poêle pendant 5 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Salez et poivrez.

Assaisonnez le pavé de saumon de sel, poivre, curcuma et de paprika. Faites-le griller dans une poêle, 2 minutes de chaque côté et déposez-le dans l'assiette.

Parsemez de graines de courge et de sésame.

Dégustez avec la vinaigrette au citron.



CUISSE DE DINDE AUX POIVRONS

Ingrédients (4 personnes) :

1 Cuisse de dinde, 3 poivrons émincés, 1 boîte de pulpe de tomates, 2 oignons émincés, 1 bouillon de légumes, 1 gousse d'ail, 1 cs d'herbes de Provence, 1 cs de paprika, sel, poivre

Préparation :

Dégraissez la cuisse de dinde, en retirant la peau et les parties grasses.

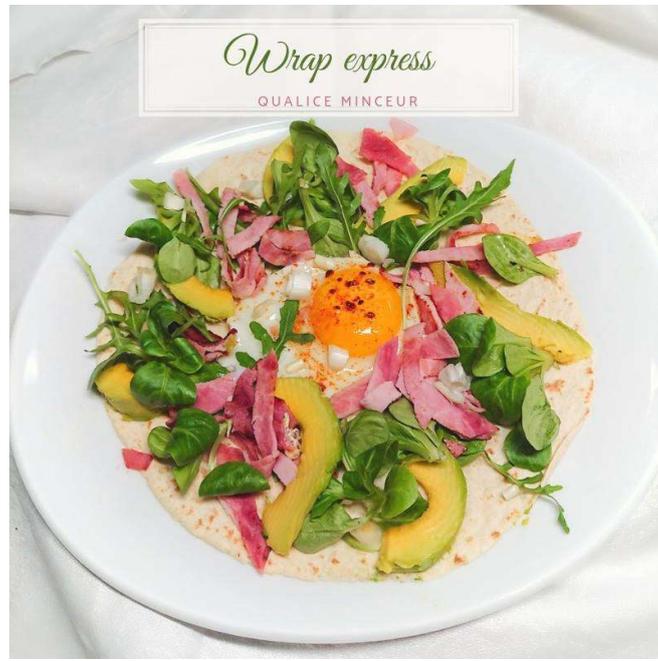
Faites suer l'oignon et l'ail dans une cocotte à revêtement antiadhésif avec une pincée de sel.

Ajoutez la cuisse de dinde et faites-la colorer 5 minutes en la retournant à mi-temps.

Ajoutez enfin les poivrons et la pulpe de tomate, le bouillon de légumes et les épices.

Fermez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h.

C'est prêt !



WRAP EXPRESS

Ingrédients (1 personne) :

1 galette de blé, 1 œuf, 1 tranche de jambon, 1/2 avocat, 1/2 oignon nouveau émincé, 1 poignée de salade mixé, sel, poivre, paprika

Préparation :

Faites cuire un œuf au plat.
Salez, poivrez et parfumez de paprika.

Déposez l'œuf sur la galette légèrement réchauffée au micro-onde.

Ajoutez le jambon et l'avocat coupé en fines lamelles, et la salade.
Terminez avec un peu d'oignon nouveau émincé.

C'est prêt !
Bon appétit



SMOOTHIE GLACÉ FRAMBOISE

Ingrédients (1 à 2 personnes) :

150 g de fruits rouges surgelés, 50 g de fromage blanc, 20 ml lait d'amande, 1 cs de Sucralose ou Stévia

Préparation :

Dans un mixer, mixez finement tous les ingrédients.

Dégustez aussitôt, décoré d'un peu de fromage blanc et de coulis de fruits rouges sans sucre ajouté.

Bon délice !



SPAGHETTI BOLOGNAISE & AUBERGINES

Ingrédients (4 personnes) :

120 g de spaghetti, 1 aubergine, 1 boîte de pulpe de tomate, 1 pot de 400 g de sauce tomate provençale, 400 g de viande hachée 5%MG, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre, paprika, romarin, origan, basilic
Quelques tomates cerises

Préparation :

Coupez l'aubergine en petits cubes.

Faites dorer l'oignon et l'ail dans une poêle avec une pincée de sel. Ajoutez les cubes d'aubergine. Salez, poivrez, ajoutez un demi-verre d'eau et laissez cuire à couvert, pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

Ajoutez la viande hachée et faites colorer le tout. Ajoutez le paprika, un peu d'origan, de basilic et de romarin.

Mélangez puis ajoutez la boîte de pulpe de tomate et le pot de sauce tomate. Remuez et laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis en respectant le temps indiqué sur le paquet.

Une fois cuites, égouttez-les et mélangez-les à la sauce bolognaise et aubergine.



BOURGUIGNON LEGER

Ingrédients (4 personnes) :

500 g de paleron dégraissé, 100 g d'allumettes de bacon, 5 grosses carottes, 250 g de champignon, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 1 bouteille de vin rouge, 1 cs de farine, 3 cs de persil, un bouquet garni, 1 cc de fond de veau, sel, poivre au moulin

Préparation :

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
Rincez et émincez les champignons.

Coupez le paleron en cubes.

Faites-les dorer dans une cocotte avec les allumettes de bacon, un peu de sel et du poivre au moulin.

Une fois coloré, ajoutez la farine et remuez la viande.

Une fois la farine brunie, ajoutez les oignons, l'ail et les carottes.

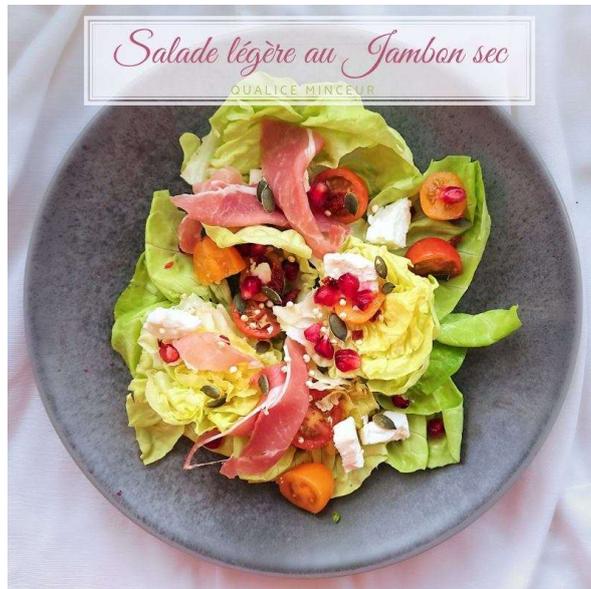
Remuez et versez le vin.

Déposez le bouquet garni et le fond de veau.

Fermez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 3 h.

Au bout de 2 h, ajoutez les champignons émincés et le persil.

Dégustez votre bœuf bourguignon, accompagné de pommes de terre vapeur.



SALADE LEGERE AU JAMBON SEC

Ingrédients (1 personne) :

1 cœur de salade nettoyé, 2 tranches de jambon sec, une poignée de tomates cerises, 1 rondelle de chèvre frais, 1 cc de persil haché, quelques graines de courge et de grenade, poivre

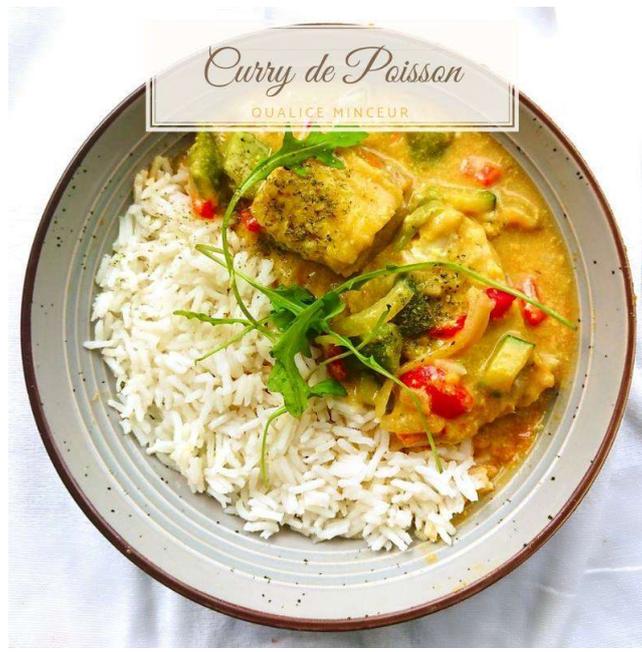
Préparation :

Disposez la salade dans une assiette, ajoutez les tomates cerises coupées en 2 et le jambon sec effiloché.

Ajoutez du chèvre frais émietté, des graines de courge et de grenade.

Assaisonnez de persil frais et de poivre.

Bon régal !



CURRY DE POISSON

Ingrédients (4 personnes) :

600 g de poisson blanc, 1 grosse courgette, 1 poivron, 1 oignon émincé,
200 ml de crème 4%MG, 100 ml de lait de coco allégée, 1 cs de
Maïzena, 1 gousse d'ail écrasée, 2 cs de persil haché, 1 cs de curry, sel,
poivre

Préparation :

Coupez la courgette et le poivron en cubes.

Coupez le poisson blanc en morceaux.

Dans une cocotte, faites suer l'oignon et l'ail.

Ajoutez les cubes de courgette et de poivron.

Salez, poivrez et parfumez de curry.

Versez la crème fraîche et le lait de coco.

Ajoutez la Maïzena et remuez.

Déposez les morceaux de poisson sur le dessus. Salez et poivrez.

Couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Servez avec du Riz Basmati.



RIZ AU SAFRAN

Ingrédients (4 personnes) :

120 g de riz Basmati, 1 poivron rouge en lamelle, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 1 bouillon cube de légumes, 1 cube de safran, sel, poivre

Préparation :

Faites dorer l'oignon et l'ail dans une cocotte avec une pincée de sel.

Ajoutez les poivrons et le riz et remuez.

Une fois que cela colore bien, versez de l'eau jusqu'à 2 cm au-dessus du riz. ❖ Jetez-y le bouillon cube et le safran.

Remuez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

C'est prêt !



SALADE LEGERE :

Ingrédients (1 personne) :

2 poignées de jeunes pousses de salade, 1/4 d'avocat, 1/4 de pamplemousse, 1 clémentine, 1 cs de maïs, 2 cs de surimi râpé, sel, poivre, ciboulette et un filet de jus de citron ou de vinaigre balsamique

Préparation

Dressez votre salade en disposant un lit de salade.

Ajoutez des cubes d'avocat, pamplemousse et clémentine, le maïs et le surimi râpé.

Assaisonnez de sel, poivre, ciboulette et terminez selon vos goûts, par un filet de jus de citron ou de vinaigre balsamique.



BUTTERNUT BURGER SAVOYARD

Ingrédients (4 personnes) :

2 courges butternut, 8 tranches de raclette, 4 tranches de jambon, 4 œufs, roquette, tomates cerises, sel, poivre, paprika

Préparation :

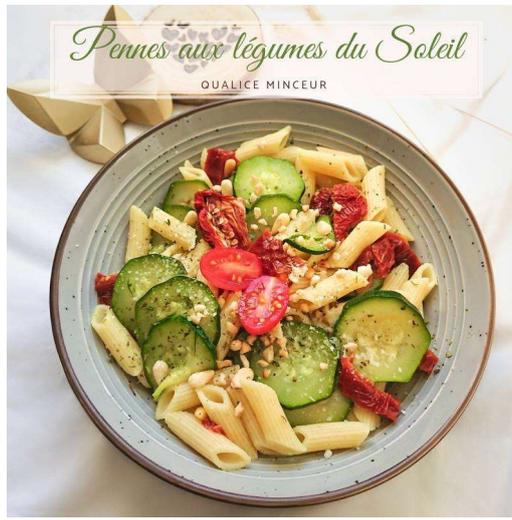
Coupez les butternuts en rondelles de 2 cm d'épaisseur (retirez les pépins).

Disposez-les dans une grande assiette et faites-les cuire au micro-onde à couvert pendant 10 minutes ou dans une cocotte-minute durant 10 minutes également.

Une fois cuites, faites cuire les œufs au plat. Salez, poivrez et parfumez de paprika.

 Dressez vos burgers, en disposant une tranche de butternut, une tranche de raclette et une demi-tranche de jambon blanc. Renouvelez le montage puis terminez par un œuf au plat et recouvrez d'une rondelle de butternut.

Dégustez votre burger avec de la roquette et des tomates cerises !



PENNE AUX LEGUMES DU SOLEIL

Ingrédients (1 personne) :

40 g de penne complètes, 1/2 courgette, 2 tomates séchées, 1 poignée de tomates cerises , 1/2 cc de paprika, 1 cc d'herbes de Provence, sel, poivre, quelques pignons de pin, 1 cc de parmesan râpé

Préparation :

Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée, en respectant le temps indiqué sur le sachet de pâtes.

Une fois cuites, égouttez-les.

Coupez la courgette en fines rondelles, les tomates cerises en 2 et les tomates séchées en fines tranches.

Dans une poêle, faites dorer les rondelles de courgette avec les herbes de Provence, du sel et du poivre, pendant 10 minutes. Ajoutez un fond d'eau si la poêle accroche.

Une fois cuits, mélangez les pennes encore chaudes aux rondelles de courgette. Ajoutez les tomates séchées et les tomates cerises. Mélangez. Parfumez de paprika, parmesan et de quelques pignons de pin.

Dégustez aussitôt, accompagné de la source de protéine de votre choix (œuf, poulet, poisson....)



MUFFINS CHÈVRE & COURGETTE

Ingrédients (12 muffins) :

200 g de farine, 3 œufs, 1 courgette, 100 ml de lait, 100 ml d'huile d'olive, 75 g d'allumettes de bacon, 1 boule de mozzarella, 10 olives dénoyautées, 1 sachet de levure chimique, 2 cc de basilic haché, 1 cc de paprika, sel, poivre

Préparation :

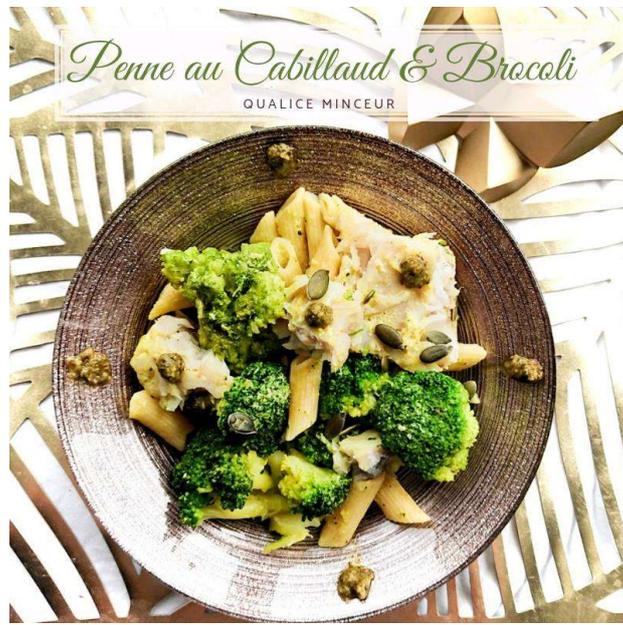
Préchauffez le four à 220°C.

Mélangez les œufs, la farine, l'huile, le lait et la levure. Salez, poivrez et parfumez de paprika et basilic.

Râpez la courgette et ajoutez-la dans la préparation, avec les allumettes de bacon, la mozzarella coupée en cubes et les olives coupées en petits morceaux.

Mélangez le tout et versez la préparation dans un moule beurré.
Enfournez pour 40 à 45 minutes de cuisson à 220°C.

A mi-cuisson, couvrez le cake de papier aluminium, pour éviter qu'il ne soit trop doré.



PENNE AU CABILLAUD & BROCOLI

Ingrédients (4 personnes) :

4 pavés de cabillaud, 1 kg de bouquets de brocoli surgelés ou frais, 120 g de penne complètes, 200 ml de crème fraîche 4%MG, 1 bouillon de légumes, 1 cc de curry, sel, poivre, 4 c de parmesan râpé

Préparation :

Faites cuire le brocoli pendant 15 minutes, dans une casserole d'eau bouillante parfumée avec un bouillon de légumes.

Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée, en respectant le temps de cuisson indiqué sur le sachet de penne.

Une fois le tout cuit, déposez les pavés de cabillaud dans une poêle avec la crème et le curry. Salez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire pendant 8 minutes.

Ajoutez ensuite les pennes et le brocoli égouttés.

Mélangez délicatement et dégustez avec une touche de parmesan.



FILET MIGNON AU PESTO

Ingrédients :

1 filet mignon de 550 g, 1 cs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 4 cc de Pesto prêt à l'emploi, sel, poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Dégraissez le filet mignon. Coupez la gousse d'ail en fines lamelles et piquez-les dans le filet mignon.

Badigeonnez-le légèrement d'huile. Salez et poivrez-le.

Enfournez pour 20 minutes de cuisson, en le retournant à mi-cuisson.

Une fois cuit, coupez le filet mignon en tranches et servez-le avec 1 cc de Pesto.

Dégustez avec des légumes cuits ou crus.



CURRY DE POULET

Ingrédients (4 personnes) :

4 blancs de poulet, 300 g de poireaux émincés, 1 poivron rouge, 200 g de cubes de potiron, 200 ml de lait de coco, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 1 cc de curry, 1 cc de curcuma, 1 cs de coriandre fraîche hachée, sel, poivre

Préparation :

Coupez les blancs de poulet en cubes.

Coupez les poivrons en lamelles.

Dans une poêle, faites dorer l'oignon et l'ail.

Ajoutez les blancs de poulet, le poivron, les poireaux et le potiron.

Parfumez de curry et de curcuma. Salez et poivrez.

Couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu moyen.

Ajoutez le lait de coco, remuez et laissez cuire 5 minutes de plus.

C'est prêt !

Dégustez votre curry de poulet accompagné de riz Basmati ou tel quel avec un ou 2 crackers 😊;)