Pourquoi les moules sont-elles de véritables alliées minceur ?

Même si les moules sont très iodées, elles sont tout de même des alliées minceurs car elles sont pauvres en calories. Ce coquillage marin est toujours un vrai délice et est encore abordable pour toutes les bourses.

Valeur nutritionnelle de ces alliées minceurs

Les moules apportent au même titre que les poissons des protéines et peu de graisses. Elles apportent des vitamines (B12, B2) et des minéraux. Elles sont riches en zinc et en iode. Alors pas d'hésitation adoptez- les dans votre alimentation. Elles sont de **véritables alliées minceur** au cours d'un régime.

Moules à la provençale

Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

1 échalote

1 oignon

1 gousse d’ail

1 yaourt nature 0%

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

100 g de lanières de poivron congelées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

2 tomates

Préparation

1.Epluchez l’oignon, l’échalote et la gousse d’ail et coupez-les en morceaux .Dans un faitout faites revenir les morceaux d’ail, d’échalote et d’oignon. Ajoutez les lanières de poivron et faites les revenir également.

2.Lavez et coupez les tomates en morceaux puis faites les cuire avec les condiments (ail, oignon etc.)

3.Versez dans le faitout 500 ml d’eau, le verre de vin blanc, le sel, le poivre, les 2 cuillères à soupe de curry, la cuillère à soupe de moutarde, le yaourt nature et la cuillère à soupe de concentré de tomate et mélangez le tout. Faites cuire 15 mn.

4.Lavez les moules. Plongez les dans le faitout et laissez cuire 5 mn .Servez les moules avec un légume de votre choix.