

# Gratin pommes amande



## Gratin pommes amande

**190 CALORIES 4 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

4 pommes

30 g de poudre d'amande

30 g de sucre roux

1 œuf

100 ml de crème fraîche liquide

### **Préparation**

Préchauffez votre four à 200°

Epluchez et coupez vos pommes en lamelles

Disposez les lamelles de pommes dans un plat qui va au four

Dans un saladier cassez et battez votre œuf.

Mélangez avec le sucre roux et la poudre d'amande.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Versez la préparation sur les lamelles de pommes.

Enfournez 20 mn à 200°

---

## Et pourquoi pas une part de tarte aux mirabelles ?



Pour les adeptes purs du régime ,cette recette n'est pas pour vous . Elle s'adresse plutôt à des personnes qui aiment se faire plaisir (avec modération) et qui refusent les privations excessives sources de frustrations et d'échec pour perdre du poids . Alors oui une petite part , attention à ne pas abuser tout de même. Cette recette a été réalisée cette été et je n'ai pas trop eu le temps de la publier avec un mois de septembre très chargé. Mais enfin la voilà sur le blog. A déguster avec moderation bien sûr .

## Ingrédients

1 pâte feuilletée

800 gr de mirabelles

80 gr de sucre  
40 gr de beurre  
1 oeuf

## Préparation de cette tarte

Etaler la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette

Coupez les mirabelles en deux, les dénoyauter et posez les 1/2 mirabelles sur la tarte.

Dans une casserole faites fondre le beurre et ajoutez le sucre jusqu'à ce que le mélange soit fondu.

Hors du feu ajoutez l'oeuf battu et mélangez pour obtenir un mélange homogène.

Versez le mélange sur les mirabelles

Enfourner au four préchauffé 6-7 (200°) pendant 40 minutes.

---

## Recette cookeo ; crème légère au chocolat



Pourquoi pas une petite crème au chocolat pour se faire plaisir sans trop prendre de calories. Un petit dessert c'est sympa non ?

## **Ingrédients pour 4 personnes**

750ml de lait

2 œufs

30 g de poudre de cacao

100 g de sucre semoule

30 g de féculé de maïs

## **Préparation de cette crème légère**

Cette recette peut aussi se réaliser dans une casserole.

Allumez votre cookeo ; Allez dans « recette » puis « dessert » puis « crème légère au chocolat ».

Sélectionnez 4 personnes. Mélangez vos ingrédients dans la cuve en commençant par la poudre de cacao puis le sucre semoule et la féculé de maïs. Cassez les œufs et ajoutez-les au reste de la préparation. Versez le lait et mélangez. Faites cuire jusqu' au frémisséement de

l'ensemble de la préparation puis arrêter la fonction dorer.

Arrêter votre appareil. Versez la crème au **chocolat** dans un récipient puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. Servez froid

---

## Fromage blanc sur lit de pommes : un dessert léger



Une recette simple, pour un dessert. Les ingrédients sont peu nombreux principalement du fromage blanc et des pommes. Les  **pommes sont des aliments bénéfiques**  pour notre santé, elles contiennent des vitamines et notamment de la vitamine C

surtout concentrée dans la peau, des glucides, et de la pectine qui joue un rôle coupe faim. En à peine 10 mn ce dessert est prêt.

## Ingrédients

800 g de fromage blanc

4 pommes

1 citron

## Préparation

1. Epluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en morceaux. Disposez-les dans un saladier et versez le jus d'un citron que vous avez pressé. Mélangez.

2. Disposez les pommes dans des ramequins puis versez le fromage blanc.

## Tableau des aliments pour cette recette avec des pommes

<b>Pour 6 personnes</b>	<b>total :</b>	<b>1029</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>41</b>
Par portion		171	14	14	7
Ingrédients	poids	kcal	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides(g)
Fromage blanc à 20%	1000	800	80	30	40

Pommes	400	216	1,2	48	1,2
Jus de citron	10	12,8	0	3,2	0

Bon appétit à tous .

---

# Recette cuisine fitness : fromage blanc battu

## Recette cuisine fitness :

*La cuisine fitness c'est quoi ? C'est tout simplement manger léger, vivre sainement . C'est une cuisine pauvre en calories et en graisses mais qui donne de l'énergie et procure un sentiment de bien être . En voici quelques principes :*

- *s'alimenter de manière variée et équilibrée*
- *une alimentation riche en produits céréaliers et en pomme de terre*
- *5 fruits et légumes par jour*
- *Des produits laitiers tous les jours*
- *Du poisson une à deux fois par semaine*
- *De la viande et des œufs en quantité raisonnable*
- *Manger peu de sucres et de matières grasses*
- *Consommer du sucre modérément*
- *Boire beaucoup d'eau*
- *Se soucier de la saveur des plats pour se faire plaisir*
- *Prendre le temps de manger*
- *Faire de l'exercice*

## Voici un exemple de recette :

**Recette cuisine fitness :** Fromage blanc battu au miel et aux amandes pour 4 personnes



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 0

Calories: 156

**Ingrédients :** (pour 16 parts)

4 cuillères à soupe de crème fraîche

liquide

400g de fromage blanc à 0%

125 ml de lait

2 cuillères à soupe de miel

Zest d'un demi citron vert

2 cuillères à soupe d'amandes moulues

1 pincée de poudre de vanille

**Préparation**

1° Battre le fromage blanc, préalablement égoutté, avec le lait, le miel et le zeste de citron vert jusqu'à obtenir un mélange crémeux

2° Mélanger les amandes moulues avec la poudre de vanille. Battre la crème fraîche et l'incorporer au fromage blanc battu.

Bon appétit à tous avec cette recette cuisine fitness

*Jean Philippe*



---

**Recette cuisine fitness :  
pain aux fruits et figues**

# séchées



Avec cette recette cuisine fitness pour le petit déjeuner démarrons d'un bon pied la journée . Bien sûr que ce pain aux fruits fourré à la figue séchée nécessite une préparation la veille, mais quel plaisir pour les papilles .

## Recette cuisine fitness : Pain aux fruits fourré à la figue séchée

Préparation : 30 mn		Cuisson : 1 h		Calories: 148 par portion	
Ingrédients			Préparation		

<p>1 cuillère à café de cannelle 75 g de cassonade 100 g de figues séchées 175 g de flocons d'avoine 150 g de raisins secs 2 cuillères à soupe de malt sec ou liquide (facultatif) 300 ml de jus de pomme non sucré 175 g de farine de blé complet 3 cuillères à café de levure Beurre pour le moule</p>	<p>1° Hacher finement les figues séchées et les mélanger avec des flocons d'avoine, la cassonade, la cannelle, les raisins secs et l'extrait de malt. 2° Incorporer le jus de pomme non sucré. Ajouter la farine et la levure et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. 3° Préchauffer le four à 180° 4° Graisser un moule à cake et y mettre la pâte en l'étalant bien . Cuire au four environ 30 mn à 1 heure. 5° Démouler sur une grille, laisser refroidir puis couper en tranches . Servir avec de la confiture de fruits.</p>
--	--

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

## Recette cuisine fitness : gâteau Flognarde aux pommes



# Recette cuisine fitness: Muesli au lait fermenté et fruits rouges

Affichez votre bannière en cliquant ici



Cette recette cuisine fitness pour le petit déjeuner est rapide à réaliser : Muesli au lait fermenté et aux fruits rouges. Cette recette permet de se régaler et de fournir l'énergie nécessaire pour faire face à nos activités de la journée . Outre son apport calorique ce petit déjeuner donne beaucoup de plaisir à nos papilles et ce dès le matin .

## Recette cuisine fitness : Muesli au lait fermenté et aux fruits

**Préparation** : 15 mn      **Cuisson** : 10 mn **Calories** : 174 par portion

### Ingrédients :

1 cuillère à soupe de graines de tournesol

3 cuillères à soupe de graines de lin

300 g de fruits (fraises, myrtilles ou framboises)

100 g de flocons d'avoine

4 cuillères à soupe de miel

600 ml de lait fermenté

### Préparation

1° Laver, sécher délicatement et éplucher les fruits, puis les couper en petits morceaux. Faire griller à sec les graines de tournesol ainsi que les flocons d'avoine sans cesser de remuer dans une poêle. Ajouter les graines de lin puis retirer du feu .

2° Bien mélanger le miel et le lait fermenté, puis incorporer les fruits.

3° Dresser le mélange à base de flocons d'avoine dans des assiettes, puis napper de fruits et de lait .

Voilà le tour est joué et la journée peut démarrer avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n'hésitez pas à me les proposer.

*Jean Philippe*



*Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon*

*Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes*

---

# Recette gâteau: Bavarois à la fraise léger et diététique



Dans la plupart des régimes les sucreries sont souvent interdites. Pourquoi ne pas se faire plaisir tout de même de temps en temps avec cette recette gâteau présentant peu de calorie. Rapide et facile à réaliser .

### **Bavarois à la fraise**

**Préparation :** 15 mn      **Cuisson :** 0 mn      **Calories :** 102

#### **Ingrédients :**

400 g de fraises

6 feuilles de gélatine

400 g de fromage blanc 0% battu

4 cuillères à soupe de sucre en poudre

Une pincée de menthe fraîche

200 ml d'eau

#### **Préparation de cette recette gâteau**

1°Faites ramollir la gélatine dans un peu d'eau

2°Lavez, équeutez et mixez les fraises avec l'eau

3° Dans une casserole, faire fondre la gélatine égouttée dans le coulis de fraises

4° Laissez refroidir

5° Ajoutez ensuite le fromage blanc et l'édulcorant

6° Versez dans un moule et placez au réfrigérateur pendant une heure

7° Avant de servir, ajoutez les feuilles de menthe

Recette extraite de « le petit guide de mes recettes » éditions amphora

Vous avez-vous aussi des idées de recettes gâteau n'hésitez pas à les proposer !!!!

*Jean Philippe*



---

# Charlotte aux poires recettes santé

Charlotte aux poires pour 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Calories** : 446



**Ingrédients** :

3 poires de type williams

$\frac{1}{4}$  litre d'eau

205 g de poudre d'aspartame

6 feuilles de gélatines

150 g de crème fraîche légère 15 % mg

$\frac{1}{2}$  litre de lait demi-écrémé

6 jaunes d'œufs

Une gousse de vanille

Une cuillère à soupe de sirop de poires

**Préparation**

1° Faire fondre la poudre d'édulcorant dans 250 ml d'eau tiède.

2° Peler les poires, les couper en quartier puis les pocher dans le sirop pendant 3 minutes

3° Battre dans une casserole les jaunes d'œuf avec un peu d'édulcorant en poudre

4° Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue

5° Verser lentement le lait chaud sur les jaunes d'œuf battus en mélangeant au fouet de façon continue, tout en cuisant à feu doux

6° Fouetter sans arrêt jusqu'aux premiers signes d'ébullition

7° Ajouter la crème fraîche et le sirop de poires. Retirer les poires du sirop

8° Mettre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède pour les ramollir puis les rajouter, hors du feu, à la crème en retournant doucement à l'aide d'une cuillère en bois.

9° Laisser refroidir 10 minutes

10° Remplir le moule à charlotte en faisant plusieurs couches de crème et de poires (commencer la crème)

11° Couvrir avec une assiette

12 ° Mettre 6 heures au congélateur



#### Fiche recette diététique : Charlotte aux poires

Préparation : 15 mn Calories 446



#### Ingrédients

3 poires de type williams  
¼ litre d'eau  
205 g de poudre d'aspartame  
6 feuilles de gélatines  
150 g de crème fraîche légère 15 % mg  
½ litre de lait demi-écrémé  
6 jaunes d'œufs  
Une gousse de vanille  
Une cuillère à soupe de sirop de poires



#### Préparation

1° Faire fondre la poudre d'édulcorant dans 250 ml d'eau tiède.

2° Peler les poires, les couper en quartier puis les pocher dans le sirop pendant 3 minutes

3° Battre dans une casserole les jaunes d'œuf avec un peu d'édulcorant en poudre

4° Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue

5° Verser lentement le lait chaud sur les jaunes d'œuf battus en mélangeant au fouet de façon continue, tout en cuisant à feu doux

6° Fouetter sans arrêt jusqu'aux premiers signes d'ébullition

7° Ajouter la crème fraîche et le sirop de poires. Retirer les poires du sirop

8° Mettre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède pour les ramollir puis les rajouter, hors du feu, à la crème en retournant doucement à l'aide d'une cuillère en bois.

9° Laisser refroidir 10 minutes

10° Remplir le moule à charlotte en faisant plusieurs couches de crème et de poires (commencer la crème)

11° Couvrir avec une assiette

12 ° Mettre 6 heures au congélateur

**TELECHARGER CETTE FICHE AU FORMAT PDF**

*Jean Philippe*

