

# Salade d'endives aux champignons : recette légère



## Ingrédients

### pour 4 personnes

4 endives

200 g de champignons de Paris frais ou congelés

Sel

Poivre

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 citrons

1 douzaine de cerneaux de noix

## Préparation de cette salade d'endives

Dans un saladier pressez le jus des citrons, puis ajoutez l'huile

d'olive, le sel et le poivre .Mélangez l'ensemble.

Faites cuire les champignons de Paris dans de l'eau bouillante (si les champignons sont frais lavez les et coupez les en morceaux).

Egouttez les champignons et laissez les refroidir.

Coupez les endives en morceaux et déposez les dans le saladier avec les champignons .Placez le saladier dans le frigo pendant une heure. Servez froid.

---

## **Recette d'artichauts au thon : que du bon pour note santé**



L'artichaut dans l'antiquité poussait comme un chardon , à force de croisement il est devenu l'aliment aux multiples valeurs thérapeutiques.

L'industrie pharmaceutique l'exploite encore aujourd'hui. Cette plante contient des vitamines mais aussi des minéraux ainsi que des fibres.

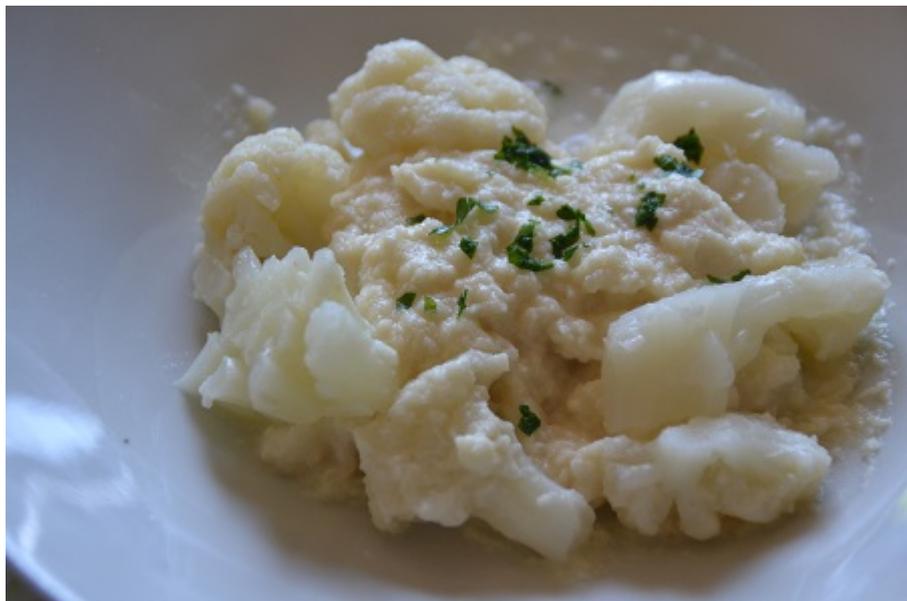
**L'artichaut stimule la production de la bile facilite la digestion , et se comporte comme un brûleur de graisses .Il permet de diminuer le taux de cholestérol de l' organisme.**

Il existe plusieurs variétés d'artichaut et normalement on consomme le cœur ou le fond de l'artichaut , qui correspond à la partie la plus charnue de la plante.

Vous trouverez ici une recette d'artichaut <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/11/artichauts-sauce-au-thon.html>

---

**Recette index glycémique :  
mousseline de chou fleur**



Cette recette de choux-fleurs présente un index glycémique faible. L'index glycémique correspond au taux de sucre que comporte un aliment. Plus l'index est haut plus l'aliment contient de sucres qui finissent par se stocker en graisse. Pour les adeptes des régimes minceur vous pouvez consommer cette recette sans aucun soucis. Pour les autres cette recette devrait vous plaire et apporter un peu d'originalité dans votre assiette.

Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient et est devenu populaire sous Louis XV. Ce légume présente l'avantage d'être pauvre en calorie et de posséder beaucoup de fibres. Le chou-fleur aide le transit intestinal et fait fonctionner les reins. Il a également des effets bénéfiques pour le cœur.

## **Ingrédients pour une portion**

300 g de chou-fleur congelé

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 citron

Sel

Poivre

## Préparation de cette recette index glycémique

Faites cuire le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante ou dans un autocuiseur. Au bout de 5 mn prélever quelques fleurettes (elles serviront de mouillette avec la mousseline de chou-fleur).

Laissez cuire le reste des choux-fleurs 10 mn.

Pendant la cuisson préparez la sauce avec l'huile d'olive, la moutarde, le sel, le poivre, et le jus d'un citron que vous avez pressé.

Lorsque la cuisson est terminée versez les choux-fleurs dans un mixeur avec la sauce .Mixez jusqu'à obtenir une mousse homogène.

Servez immédiatement avec les fleurettes mises de côté qui vont vous servir de mouillettes.

Avez-vous des idées pour améliorer cette recette .N'hésitez pas à faire vos commentaires.

---

## Cake au thon façon Okinawa :

# une recette santé



Cette recette est inspirée du régime Okinawa. Vous savez cette île où les gens vivent longtemps et en bonne santé. Le principe du régime Okinawa c'est qu'il n'y a pas de principes justement. Pas de règles restrictives, c'est plus qu'un régime. C'est une façon de vivre. On vit des produits présents sur cette île et on marche beaucoup. On prend le temps au gré du vent et on se détend. Cette recette est facile à réaliser, prend peu de temps et reste très économique.

## Ingrédients pour 10 parts

1 boîte de thon naturel

250g de farine

30 cl de lait

1 courgette

3 œufs

1 sachet de levure

Sel

Poivre

### **Préparation de cette recette à base de thon**

1. Lavez votre courgette puis coupez la en 2 et quadrillez la chair avec un couteau pointu.

Placez la courgette sous un gril pendant une dizaine de minutes.

2. Grattez la chair avec une fourchette et laissez refroidir dans une assiette.

3. Préchauffez votre four à 210 °

4 .Cassez les œufs et déposez les dans un saladier. Battez les œufs et ajoutez le sachet de levure, la farine. Salez et poivrez.

5. Egoutter le thon. Lavez et coupez la ciboulette avec des ciseaux.

6. Emiettez le thon au -dessus du saladier, ajoutez la chair de courgettes, la ciboulette puis mélangez bien.

7. Versez la préparation dans un moule à cake.Enfournez 45 mn

Cette **recette** peut se déguster soit comme une simple entrée soit comme un plat principal. A vous de choisir.

## **Terrine de ratatouille légère : une**

# recette minceur rapide

*Jean Philippe*



---

## Fiche Recette diététique: Salade de saumon aux lentilles

Une recette légère composée de saumon et de lentilles. Le saumon pour nous apporter des oméga 3 et pour lutter contre le cholestérol et aussi contre les effets de l'âge. Vous pouvez en consommer jusqu'à 2 fois par semaine. Et les lentilles comme féculents pauvres en graisses et riches en protéines et en minéraux. De quoi se faire plaisir tout en respectant sa santé. Une entrée qui devrait vous ravir.



**Préparation 10 mn Cuisson 30 mn**  
**Calories 250**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de saumon fumé

3 tomates

300 g de lentilles blondes

Sel poivre

Mélange 4 baies

Un petit oignon blanc

Une gousse d'échalote

Quelques brins de persil

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise

1 pincée d'aneth déshydratée

## Préparation

**1°** Faites cuire les lentilles dans 5 volumes d'eau, pendant 25 à 30 mn après reprise de l'ébullition. Egouttez et laissez refroidir.

**2°** Epluchez et coupez l'oignon et l'échalote. Lavez le persil et hachez le finement avec l'oignon et l'échalote.

**3°** Placez les lentilles, l'oignon, l'échalote et le persil dans un saladier ajouter le sel, le poivre et le mélange 4 baies.

**4°** Lavez et couper les tomates en morceaux et ajoutez les dans le saladier.

**5°** Coupez le saumon fumé en morceaux et ajoutez le dans le saladier ou dans une assiette.

**6°** Préparer une sauce vinaigrette dans un bol avec une cuillère de moutarde , 2 cuillères à soupe d'huile d'olive , une cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise puis verser la sauce dans le saladier . Placez le saladier au frais pendant au moins 30 mn.

## Liste des courses pour cette salade au saumon

200 g de saumon fumé

3 tomates

300 g de lentilles blondes

Sel poivre

Mélange 4 baies

1 petit oignon blanc

1 gousse d'échalote

Quelques brins de persil

1 cuillère à soupe de moutarde

Huile d'olive

Vinaigre

Vinaigre de framboise

Aneth déshydratée

*Jean Philippe*



---

# Terrine de ratatouille légère : une recette minceur rapide

Une petite terrine de ratatouille : pour un peu de fraîcheur et beaucoup de légumes. Pour cette recette minceur c'est simple et rapide à réaliser .Il vous suffit d'avoir 1 kg de légumes pour ratatouille congelés et le tour est joué. Maintenant si vous avez des légumes frais dans vos jardins ,alors là aucune hésitation , votre terrine sera excellente .Pour ma part cette année mon jardin potager a été une véritable catastrophe .Remarquez avec le temps que l'on a eu (et on va pas s'en plaindre) il aurait fallu arroser beaucoup plus . Allez c'est parti pour cette terrine légère : suivez le guide .



**Préparation 10 mn Cuisson 40 mn Calories 340**

# Ingrédients pour cette recette minceur

?1kg de légumes pour ratatouille

?Sel

Poivre

3 œufs

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de thym (déshydraté)

2 cuillères à soupe de Basilic (déshydraté)

2 cuillères à soupe de moutarde

## Préparation de cette terrine

1° Faites décongeler les légumes ; Vous pouvez si vous le souhaitez faire blanchir vos légumes dans de l'eau avec un cube de bouillon de légumes.

2° Préchauffez votre four à 180°

3° Cassez et battez les œufs . Ajoutez la cuillère à soupe de basilic et de thym, ainsi que du sel et du poivre.

4° Mélangez avec l'ensemble les 2 cuillères à café de concentré de tomates.

5° Mélangez les légumes avec les œufs battus . Versez la préparation dans un moule en silicone . Si vous n'avez pas de moule en silicone placez une feuille de papier sulfuré avant

de verser le mélange.

6° Faites cuire 40 mn votre terrine.

Bon appétit avec cette terrine légère ; Et vous ,avez-vous des recettes minceur à nous proposer? N'hésitez pas à nous les proposer .

*Jean Philippe*



---

**Recette minceur :**  
**coquillettes aux crevettes**



Crevettes et coquillettes pour finir l'été en douceur .L'été n'est pas encore fini . De belles journées restent à venir même si la rentrée pointe le bout de son nez et que le chemin de la reprise du travail est proche. La course va bientôt commencé entre le travail et les activités des

enfants . Alors pour vous faciliter la vie Sport et Régime vous propose une recette minceur simple à réaliser , rapide et bien fraîche avec des crevettes . On peut se faire plaisir sans grossir.Allez gardons le moral même si c'est la reprise en cuisinant et en dégustant de bons plats.Bonne rentrée à tous !!!

## Coquillettes aux crevettes

**Préparation 10 mn    Cuisson 30 mn**  
**Calories 250**

### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de saumon fumé

3 tomates

300 g de lentilles blondes

Sel poivre

Mélange 4 baies

Un petit oignon blanc

Une gousse d'échalote

Quelques brins de persil

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise

1 pincée d'aneth déshydratée

## Préparation

**1°** Faites cuire les lentilles dans 5 volumes d'eau, pendant 25 à 30 mn après reprise de l'ébullition. Egouttez et laissez refroidir.

**2°** Epluchez et coupez l'oignon et l'échalote. Lavez le persil et hachez le finement avec l'oignon et l'échalote.

**3°** Placez les lentilles, l'oignon, l'échalote et le persil dans un saladier ajouter le sel, le poivre et le mélange 4 baies.

**4°** Lavez et couper les tomates en morceaux et ajoutez les dans le saladier.

**5°** Coupez le saumon fumé en morceaux et ajoutez le dans le saladier ou dans une assiette.

**6°** Préparer une sauce vinaigrette dans un bol avec une cuillère de moutarde , 2 cuillères à soupe d'huile d'olive , une cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise puis verser la sauce dans le saladier . Placez le saladier au frais pendant au moins 30 mn.

Bon appétit à tous avec cette recette minceur vraiment facile à réaliser . Vous aussi vous avez des recettes n'hésitez pas à les

proposer .Pensez également à pratiquer une activité physique pour votre santé.

<A

HREF= »<http://ws-eu.amazon-adsystem.com/widgets/q?ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F3436baf9-24ac-4ba8-a660-fa1ad8fafbcb&Operation=NoScript> »>Widgets

Amazon.fr</A>

*Jean Philippe*



---

**Recette rapide : salade sauce roquefort**



Les salades pour l'été .L'été cette saison qui normalement garantit de la chaleur à nos corps et nos esprits ne revêt pas la même signification pour les uns ou pour les autres. Certains sont encore au travail en attendant leur tour pour partir un peu et les autres qui sont déjà en vacances. Pour ces derniers les solutions sont nombreuses en terme de diététique e d'activités physiques. Soit vous continuez à pratiquer vos sports favoris ou d'autres différents de vos habitudes et à faire attention à ce que vous manger, soit c'est le relâchement total ou presque et vous profitez de la vie. Pour vous aider à faciliter votre vie quotidienne Sport et Regime. Com commence une série d'idées de recettes salade et de recettes rapides et légères. Alors bonne appétit à tous et bonnes vacances.

**Préparation 15 mn Calories 260**

**Ingrédients pour cette recette rapide pour 4 personnes**

1 salade

200 g de carottes

50 g de noix

50 g de roquefort

100 g de crème fraîche

Sel

Poivre

1 caissette de cresson

2 cuillères à soupe d'huile de noix

## Préparation pour cette salade

1° Nettoyez bien sûr la salade au risque de retrouver des corps étrangers pas trop agréables à absorber et coupez la en morceaux.

2° Epluchez les carottes et soit vous les coupez en rondelles ou vous les râper. C'est comme vous le souhaitez. Cela ne change rien au goût mais à la présentation c'est différent.

3° Grillez les noix sans matières grasses dans une poêle, les retirer du feu, laissez les refroidir (5 mn ou jusqu'à une odeur agréable)

4° Ecrasez le Roquefort avec une fourchette, ajoutez la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe d'huile de noix, salez, poivrez.

5° Placez la salade dans un saladier, coupez le cresson avec des ciseaux et nappez de sauce.



Que choisir d'autre comme recette rapide ou aliment pour obtenir un repas équilibré ? Que manque t-il ? Pour ma part je rajouterai une grillade de viande blanche ou de viande rouge et un fruit pour clôturer cette recette rapide de salade. Et vous que feriez vous pour équilibré ce repas ?

*Jean Philippe*



---

**Recette cuisine fitness  
: Bagels au saumon frais et  
fromage frais**



Comment réussir à constituer des menus chaque jour pour nos enfants .Je tente une expérience en proposant à mes enfants un livre de cuisine le soir au moment du coucher et ils doivent choisir des recettes et me mettre une marque page. Ensuite j'étudie la recette et j'essaie de l'adapter. Prenons par exemple dans cette recette cuisine fitness qui suit il faut ajouter 1 oignon. Par expérience je sais pertinemment qu'ils n'aimeront pas alors je décide de le supprimer. Voici donc une recette cuisine fitness que mon fils choisi et que je vais mettre à exécution :

**Temps de préparation** 15 mn

**Calories** 240      **Protides** 7g      **Lipides** 12 g      **Glucides** 24g

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 bagels au sésame

1 bouquet d'aneth

150 g de fromage blanc

8 tranches de saumon fumé

1 oignon

**Préparation**

1° préparer les bagels en les coupant en deux puis les faire dorer au four.

2° Laver et sécher l'aneth, puis le hacher et le mélanger avec le fromage frais.

3° Tartiner un moitié de bagel de fromage frais et d'aneth et garnir ensuite 2 tranches de saumon. Emincer l'oignon et ajouter quelques rondelles sur le saumon. (si vous le souhaitez)

4° Pour terminer placer l'autre moitié de bagel pour faire un sandwich .

En résumé une recette de cuisine fitness facile et rapide à réaliser.

(1)Le **bagel**, est un rouleau en forme d'anneau, à la texture très ferme, fait d'une pâte au levain naturel, cuit brièvement dans l'eau avant d'être passé au four.

Ces petits pains d'une dizaine de centimètres de diamètre d'origine de l'Europe Centrale ou Orientale, ont suivi les immigrants juifs d'Europe de l'Est aux États-Unis et au Canada où ils sont servis garnis de fromage blanc, de saumon fumé ou d'autres ingrédients selon leur disponibilité et l'imagination du cuisinier. On les retrouve parfois nature mais souvent aromatisés aux graines de sésame, de carvi, de pavot, aux oignons frits.

*Jean Philippe*

**Recette cuisine fitness: 2 potages à base de tomates**

---

# Recette cuisine fitness : omelette aux champignons



**Recette cuisine fitness** : Omelette aux champignons et à la ciboulette

Un plaisir simple, rapide à cuisiner, économique et peu calorique . Alors pourquoi se priver !!!

**Temps de préparation** : 15 mn      **Temps de cuisson** : 15 mn

**Valeur calorique** :      272 par portion

**Ingrédients** : (pour 16 parts)

400 g de champignons

1 cuillère à soupe d'huile de colza

1 oignon

1 gousse d'ail

8 œufs

100 ml de lait

Sel

Poivre

$\frac{1}{2}$  bouquet de ciboulette

4 cuillères à soupe de crème fraîche

### **Préparation**

1° Laver essuyer puis couper les champignons en quartiers ; les faire revenir dans l'huile de colza chaude. Eplucher l'oignon et l'ail, les hacher et les faire revenir avec les champignons. Retirer de la poêle l'équivalent des trois quarts du mélange.

2° Battre les œufs avec le lait, saler et poivrer. Verser un quart sur les champignons. Laisser cuire à feu moyen, pendant 8 minutes, couvrir ou bout de 5 minutes.

3° Réserver l'omelette au chaud et préparer 3 autres omelettes . laver la ciboulette et la ciseler.

4° Servir chacune des omelettes avec une cuillère à soupe de crème fraîche et un quart de ciboulette

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

**Recette cuisine fitness: La ratatouille**

## Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes

## Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon



---

## Recette rapide Melon Galia Mâche et blanc de poulet



Voici une recette avec pour base un melon Galia . Le melon Galia est principalement produit dans le Val de Loire . Dans l'assiette il décore à merveille la table avec sa chair vert clair à la peau beige orangée. Au niveau du goût il est subtilement sucré mélangé avec du poulet voilà un plat succulent et peu calorique. A défaut de melon Galia vous pouvez opter pour une autre variété.

## Ingrédients :

4 blancs de poulet

Paprika doux

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'huile végétale

$\frac{1}{2}$  melon galia

1 petit melon

4 oignons blancs

2 tomates

400 g de mâche

Jus de melon

1 cuillère à soupe de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

## Préparation



**1°** Laver les blancs de poulet, les sécher et les froter avec du sel, du poivre et du paprika

**2°** Chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer la volaille sur les deux faces. les retirer de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant. Les laisser refroidir sur

une assiette

3° Ôter les pépins du melon Galia et prélever la chair à l'aide d'une grande cuillère. Récupérer le jus de citron

4° Couper le melon en deux, l'épépiner et prélever la chair également à la cuillère

5° Laver puis sécher les oignons blancs et les couper en rondelles. Laver les tomates, les sécher, ôter les pédoncules et les couper en huit. Bien nettoyer et laver la mâche, puis l'essorer

6° Couper légèrement en biais les blancs de poulet

7° Préparer une sauce avec le jus de melon, le miel, l'huile et le vinaigre. Ajouter sel et poivre

8° Disposer les ingrédients sur les assiettes et servir. Verser en dernier la sauce sur la salade

Recette extraite de « Salades fraîches et croquantes »  
éditions NAUMANN ET GOBEL

*Jean Philippe*



---

**Recette: Champignons à la**

# grecque



On a tendance à croire que bonne **cuisine et régime** ne vont pas ensemble. Voici ici une recette facile à faire, peu coûteuse et surtout peu calorique.

## **Champignons à la grecque pour 4 personnes**

**Temps de préparation** : 15 mn

**Temps de cuisson** : 15mn

**Valeur calorique** : 120

### **Ingrédients :**

400g de champignons de paris

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 échalotes

1 oignon

15 grains de coriandre

1 jus de citron

2 verres de vin blanc sec

$\frac{1}{2}$  feuille de laurier

2 brins de thym

Sel et poivre

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

### **Préparation**

1° Débarrasser les champignons de leur terre puis nettoyer les à l'eau courante.

2° Plonger les champignons dans une eau vinaigrée, les sécher sur du papier absorbant puis découper en morceaux réguliers.

3° Mettre l'huile dans une cocotte, puis faire chauffer

4° Couper les oignons et les échalotes et les faire revenir dans l'huile chaude.

5° Quand les oignons et les échalotes commencent à se colorer, ajouter les **champignons** avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.

6° Laissez cuire 5 à 6 minutes à feu couvert, puis 6 à 7 minutes à découvert ;

7° Laissez refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez

8° servir frais

*Jean Philippe*

# Je Mange, Je Mincis



Cliquez Ici

Retrouvez votre poids de forme sans peser  
les aliments ni compter les calories