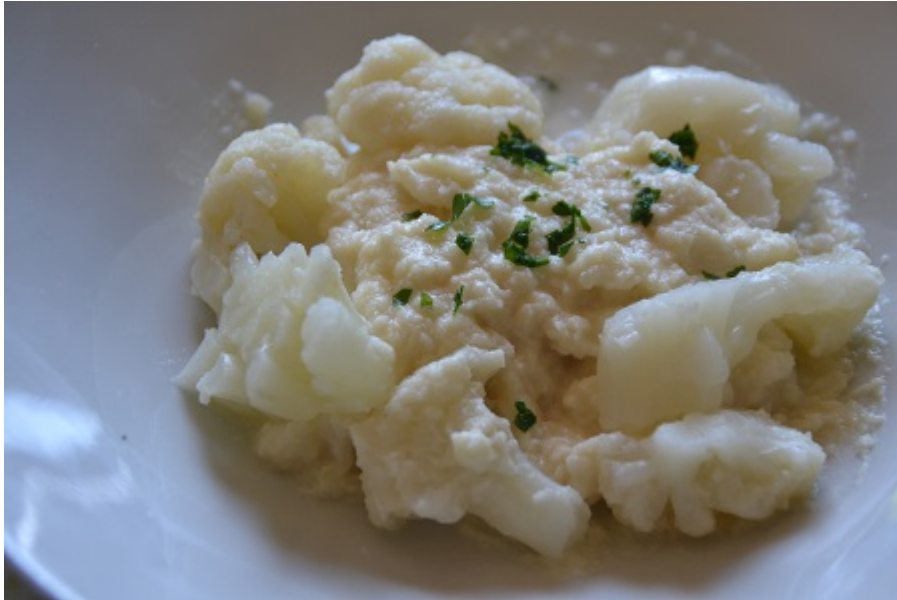


Recette index glycémique : mousseline de chou fleur



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.

Carottes et céleri : une sacré poêlée



Le céleri n'a pas toujours les faveurs de nos assiettes mais il possède cependant des vertus pour notre santé .Il est en effet utilisé depuis le XIX comme plante médicinale. Ce légume possède un arôme vraiment particulier et parfume vos plats .Il contient beaucoup de fibres, de minéraux et d'oligoéléments mais aussi des vitamines A et C.

Pour notre santé il faciliterait le transit intestinal, il préviendrait des accidents cardiaques et proposerait des vertus aphrodisiaques.

Pour cette recette il est mélangé avec de la carotte légume un peu plus sucré. C'est un légume au goût agréable qui vous propose de la douceur. Lui aussi est un allié santé, il est l'ami de notre peau et contient lui aussi des vitamines comme la B, C, D, et E. Au final un régal. Laissez-vous tenter.

Ingrédients pour 4 personnes

1 céleri

12 carottes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation du céleri et des carottes

1. Epluchez et coupez les carottes en fines rondelles
2. Lavez le céleri. Enlevez les membranes (fils) en cassant les extrémités puis vous n'avez qu'à tirer pour enlever les fils .Vous pouvez affiner en utilisant un couteau. La réussite de cette recette passe par l'absence de fils ou membrane. Coupez le céleri en fins morceaux.
3. Coupez les feuilles et conservez-les.
4. Versez les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un faitout ou une poêle, puis ajoutez les morceaux de carottes. Faites les revenir 2 à 3 mn puis mélangez avec les morceaux de céleri
5. Versez de l'eau dans le faitout pour recouvrir de moitié et écrasez le cube de bouillon de bœuf au dessus du faitout. Ajoutez les feuilles du céleri.
6. Faites mijoter jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'eau
7. Salez et poivrer selon votre convenance.

Vous avez tenté cette recette, elle vous a plu ? Faites moi part de vos remarques dans les commentaires.

Recette de maquereaux en papillote sur plancha



Ce poisson (le maquereau) a tout pour plaire, il est très bon à déguster, ne possède pas beaucoup d'arrêtes et reste très abordable niveau prix . Avec peu de chose il est bon à consommer .

Ingrédients pour ces maquereaux

200 g de carottes en rondelles congelées

Ingrédients pour ces maquereaux

4 maquereaux

Poivre

1 citron

1 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à café de fumet de poisson

Préparation des maquereaux

Faites chauffer votre plancha.

Videz et nettoyez les maquereaux si vous ne l'avez pas fait faire par votre poissonnier et déposez les sur du papier absorbant.

Faites chauffer une casserole d'eau ,portez à ébullition puis plongez les carottes dans l'eau bouillante.

Egouttez les rondelles de carottes dès la reprise de l'ébullition.

Préparez des papillotes avec du papier d'aluminium.

Dans un bol versez un verre de vin blanc,le jus d'un citron pressé, du poivre ,les 2 cuillères d emoutarde et les 2 cuillères à café de fumet.

Placez le maquereau dans les papillotes et ajoutez des rondelles de carottes ,versez de la sauce et fermez la papillote Quand toutes les papillotes sont fermées déposez les sur la plancha chaude.

Faites cuire 20 mn et servez chaud avec un légume de votre choix.

Recette légère : Escalopes de porc au curry



Une recette légère pour se faire plaisir sans grossir. Simple et facile à réaliser. Une recette comme je les aime.

Ingrédients pour cette recette légère

4 escalopes de porc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 cl de crème fraîche

Sel

Poivre

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe de curry

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

1. Faites jaunir vos morceaux d'oignons dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. Coupez les escalopes en morceaux et mélangez les avec les oignons, faites revenir 5 mn .Puis couvrez d'eau et ajoutez un cube de bouillon de bœuf. Faites cuire 10 mn à feu doux.
3. Ajoutez la crème fraîche, mélanger et laissez mijoter 10 mn puis servez chaud avec un légume de votre choix.

Astuce

Pour améliorer la recette et pour ceux qui aime le mélange salé et sucré vous pouvez ajouter des morceaux de pommes ou d'ananas et remplacer la crème fraîche par du lait de coco.

Menu spécial fractionné : un exemple pour la journée du lundi



Soyons bien d'accord l'équilibre alimentaire se constitue sur la journée mais aussi sur la semaine. Le menu qui vous est proposé ici, est un menu spécial fractionné qui s'adresse à des personnes qui pratiquent de l'interval training ou du fractionné mais aussi à tous ceux qui veulent perdre du poids .Ce menu est équilibré (on y trouve tous les groupes alimentaires). Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez plus de féculents. Le but du jeu n'est pas de s'affamer mais de perdre du poids en douceur, sans se fatiguer .Ne sautez pas de repas, tous sont importants pour vous apporter l'énergie dont votre corps a besoin.

Composition de ce menu spécial fractionné

PETIT DEJEUNER

Libre à vous de le constituez comme vous le souhaitez mais celui-ci est très important, surtout ne le négligez pas .Il doit comprendre :

Une boisson chaude

Un fruit ou un jus de fruit

Un produit laitier (yaourt, lait par exemple)

Des fibres et des céréales

DEJEUNER

Un déjeuner très rapide à réaliser et qui devrait vous plaire.

Carottes râpées sauce au citron

Steaks de porc tomate

Champignons de Paris Riz

Yaourt nature sucré

Compote de pommes

pain

Ingrédients et préparation pour les carottes râpées

600 g de carottes / sel /poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo

Ingrédients et préparation pour les Steaks de porc aux champignons et le riz

4 steaks de porc/ 400 g de champignons de Paris congelés/3 cuillères à café de concentré de tomate/1 cube de bouillon de bœuf/ Sel/ Poivre

Dans un faitout versez 500 ml d'eau et plongez un cube de bouillon de bœuf et mélangez. Plongez les steaks de porc dans l'eau et laissez cuire 20 mn .Au bout de 10 mn de cuisson plongez les champignons de Paris congelés. En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez les cuillères de concentré de tomates.

Pendant la cuisson de la viande et des champignons faites cuire le riz.

DINER

Potage aux légumes

Blancs de poulet grillés

Ratatouille

Orange

Pain



Pour le potage vous pouvez opter pour des soupes toutes faites mais attention à la composition surtout au niveau du sel. Si vous aimez cuisiner mais que vous êtes pressé achetez un mélange de légumes pour soupe congelé. Ensuite faites le cuire dans de l'eau. Pour ma part j'y rajoute un cube de bouillon de poule ou de bœuf pour parfumer. Puis il vous suffit de passer l'ensemble des ingrédients au mixeur.

Ingrédients et préparation des blancs de poulet et de la ratatouille

4 blancs de poulet /1 grosse boîte de ratatouille/Sel/Poivre

Faites chauffer une poêle anti adhésive (sinon prenez une poêle avec une noix de margarine) puis faites griller la viande. Lorsque les blancs de poulet sont cuits versez le contenu de la boîte de ratatouille sur la viande et laisser cuire 5 bonnes minutes.

Ce type de menu spécial fractionné vous convient-il ? Avez-vous des suggestions ? N'hésitez pas !!!!

Foie poêlé de lapin : des apports en vitamines B



Les abats sont souvent délaissés et oubliés. Ils ne font pas souvent partie des assiettes des sportifs. C'est dommage car ils sont peu caloriques et possèdent des nutriments intéressants, comme les sels minéraux mais aussi du fer (10 mg pour une tranche de foie) et surtout de la vitamine B très consommée pendant l'effort physique. Vous pouvez en consommer une fois par semaine sans problème, les abats apporteront de la diversité dans vos assiettes et dans votre

alimentation.

Par contre ils sont effectivement à éviter après les compétitions ou les efforts car ils contiennent de l'acide urique et empêchent l'élimination de l'acide lactique qui se forme pendant l'effort. Vous pouvez en consommer une fois par semaine sans problème.

Pour ce jour Sport et Regime.com vous propose une recette de foie poêlé de lapin accompagné de carottes. A vous ensuite de choisir le féculent que vous souhaitez. En résumé un plat diététique et peu calorique.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes

300 g de foie de lapin

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de Coriandre en poudre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de ce foie poêlé de lapin

1. Epluchez et coupez les carottes en rondelles (vous pouvez opter pour des carottes congelées).Faites les cuire au cuit vapeur ou dans une casserole d'eau pendant 10 mn.
2. Pendant la cuisson des carottes découpez les foies de lapin en morceaux.
3. Egouttez la carottes et faites les revenir pendant 5 mn dans une poêle avec 1 cuillère d'huile d'olive. Versez les 2 cuillères à soupe de coriandre sur les carottes. Dans une autre

poêle faites cuire les morceaux de foie pendant 5 mn.

4. Déposez les carottes dans l'assiette puis déposez les foies de lapin sur le lit de carottes

Avez-vous d'autres recettes de foie poêlé de lapin ? N'hésitez pas à nous les proposer.

Pressé de foie gras et râble de lapin farci aux fruits secs *by Toulouse Infos*

Jean Philippe



Curry de poisson minceur : diététique et énergétique



Pour ce jour voici une recette de curry de poisson minceur destinée à ceux qui souhaitent faire un peu attention à ce qu'il mange pour ne pas grossir ou pourquoi pas perdre du poids .Mais cette recette s'adresse aussi à ceux qui veulent un apport en protéines (avec le poisson) et un apport en glucides ou sucres lents pour faire face aux compétitions ou aux entraînements à venir . Dans tous les cas un délice pour les papilles. Voilà c'est exactement ce genre de recette que j'aime légère et utile et bonne au goût.

Ingédients

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation de ce poisson minceur

1. Faites bouillir une casserole d'eau ; Pendant ce temps épluchez et coupez vos carottes en rondelles. Quand l'eau commence à frémir plongez les carottes dans la casserole puis faites cuire jusqu'à la reprise de l'ébullition, puis égouttez les carottes.
2. Coupez et émincez votre oignon et faites le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et faire cuire 5 mn. Ajoutez du persil que vous avez ciselé et lavé.
3. Ajoutez dans la poêle la cuillère à soupe de curry, le lait de coco avec 200 ml d'eau. Mélangez bien l'ensemble et laissez mijoter 5 mn.
4. Ouvrez votre boîte de tomates pelées et ajoutez au reste de la préparation .Ecrasez les tomates pelées .Laissez mijotez 5 mn .Déposez la cuillère à soupe de moutarde dans la poêle
5. Déposez dans la poêle délicatement les filets de poisson et laissez cuire 10 mn.
6. Servez chaud avec les légumes de votre choix. Du riz Basmati devrait faire largement l'affaire.

Bon appétit à tous. Si vous avez des idées recettes minceur n'hésitez pas à me les proposer.

Recette de Pain au thon – 750 Grammes *by 750 Grammes*

Jean Philippe

Recette boulettes de porc à la tomate : simple et économique et légère



Pour ce samedi midi des envies de plat à la tomate commencent à monter. Et comme d'habitude vers 11 h je commence à regarder ce qui traîne soit dans les placards, le frigo ou bien encore le congélateur. Cette stratégie du samedi matin me permet le cas échéant d'aller compléter soit dans les boutiques de mon quartier ou encore le marché, les ingrédients qui pourraient manquer à la confection d'une recette légère, simple et économique. Pour ce jour la chance est de mon côté je dispose de tout ce dont j'ai besoin. Je possède de nombreux choix mais allez savoir pourquoi j'opte pour du sauté de porc et je souhaite en faire des boulettes. Suivez-moi pour cette recette **boulettes de porc** à la tomate

Ingrédients

400 gr de sauté de porc

200 gr de champignons

1 boîte de concentré de tomate

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 verre de vin rouge

Persil

1 œuf

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

Préparation de cette recette boulettes de porc à la tomate

1 .Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive fait dorer les oignons. Pendant ce temps dégraisser les morceaux de sauté de porc .Ajoutez les champignons dans la poêle avec les oignons. Plongez un cube de bouillon de bœuf dans la poêle. Recouvrez d'eau pour faire cuire les champignons 10 minutes .Ajoutez un verre de vin rouge et le persil que vous avez lavé et ciselé.

2. Dans un robot placez les morceaux de viande .Ajoutez du sel, du poivre du persil. Cassez un œuf et mettez le dans le bol du robot, mixez et hachez l'ensemble.

3 .Confectionnez des boulettes puis faites-les cuire dans la poêle avec les champignons et les oignons pendant 15 minutes.

Ajoutez une cuillère de crème fraîche et une petite boîte de concentré de tomate mélangez et laissez mijoter 5 mn.

Je dois que dire que le résultat est plutôt sympa. Tous les membres de la famille semblent satisfaits. Quelques remarques fusent sur les oignons, effectivement mes enfants n'aiment pas mais là rien d'étonnant. Cette recette **boulettes de porc** est plutôt une réussite. Du côté des enfants mais aussi de l'équilibre alimentaire. Une recette présentant 222 calories. Du plaisir sans grossir.

Jean Philippe



Recette sympa : brochettes de dinde aux pommes



Etes vous sucré salé, si tel est le cas cette recette sympa devrait vous convenir.

Cuisson 20 mn

Préparation 15 mn

Ingrédients pour cette recette sympa et facile pour 4 personnes

2 pommes

500 g d'escalopes de dinde

2 échalotes

10 cl de cidre

20 g de beurre

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel poivre

Préparation de cette recette sympa

1 Préparation des pommes : épluchez les pommes et les épépiner puis les couper en morceaux (environ 8 morceaux).

2 Les échalotes : épluchez les échalotes en 8 quartiers

3 Couper la viande en dés de 2 à 3 cm. Les enfiler sur les brochettes. Alternier un morceau de pomme, un morceau de viande et d'échalote.

4 Faire chauffer le beurre dans une sauteuse et faire dorer les brochettes sur toutes les faces environ 10 mn. Salez et poivrez. Verser le cidre, poursuivre la cuisson 5mn.

5 Disposez les brochettes de dinde sur un plat. Versez la crème dans la sauteuse, déglacer la poêle à feu vif avec une spatule. Versez la sauce dans une coupelle.

Listes des courses pour cette recette sympa

2 pommes

500 g d'escalopes de dinde

2 échalotes

10 cl de cidre

20 g de beurre

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Astuces pour cette recette sympa

Vous pouvez remplacer la dinde par du quasi de veau

Les échalotes peuvent être supprimées si vous avez des enfants. Pourquoi ne pas remplacer les échalotes par de l'oignon et saupoudrer de curry. Les possibilités sont nombreuses en matière d'épices.

Bon appétit à tous et bon week end.

Brochettes de thon à la mangue : le thon c'est vraiment bon



Dans la catégorie des poissons gras, le thon contient un grand nombre de calories. Mais il est un aliment important car il contient des acides gras et des oméga 3 dont notre organisme à besoin .Il apporte des protéines essentielles mais aussi des vitamines (A, B, D) des minéraux et des oligoéléments (fer, magnésium, phosphore, iode, calcium).

Le thon et la santé

Ce poisson posséderait des vertus médicales et notamment

contre les maladies du cœur. Il aiderait à lutter contre certains cancers.

Le thon sous toutes ses formes

Il existe en blanc mais aussi en rouge . On le trouve au rayon frais et même parfois congelé. Il est un peu cher certes à l'achat mais dans le thon tout est bon, il y a peu d'arrêtes ? Ce qui fait que les enfants en consomment volontiers.

Comment cuisiner le thon ?

Le thon est un poisson facile à cuisiner car il se tient bien en cuisson et ne se défait pas. Il est plutôt consommé cuit : à la poêle, en papillotes, en cocotte, au barbecue ou à la plancha.

Découvrez cette recette sur mon nouveau blog Recettes et Calories : **brochettes de thon à la mangue au barbecue**. Une recette très facile à réaliser, qui ne demande pas beaucoup de temps de préparation et de cuisson et qui reste au final très diététique à condition de l'accommoder avec des légumes peu caloriques un sauté de champignons par exemple.

Pour découvrir la recette **cliquez ici**



10 recettes diététiques et conseils : l'ebook



Commander

Un ebook de 10 recettes diététiques et légères. Ces recettes sont très faciles à réaliser et rapides à exécuter. Nous n'avons pas toujours effectivement le temps de consacrer notre temps à faire de la cuisine . Et nous choisissons de sombrer dans la facilité en achetant des produits

industriels tout faits. Et malheureusement ces produits ne sont pas toujours bon pour notre santé et notre poids. Ils sont souvent riches en lipides et en sel .

A coté de ces recettes diététiques , des conseils diététiques vous sont donnés pour avoir des points de repère sur l'alimentation équilibrée . Cette alimentation base de la constitution de notre bonne santé ,doit permettre de tout manger mais dans des proportions équilibrées. Il faut privilégier certains aliments plutôt que d'autres .Oui on peut se faire plaisir sans grossir.

pour en savoir plus

Crumble pomme kiwi une recette light pour un dessert plaisir



Pourquoi ne pas se faire plaisir de temps en temps ? La vie quotidienne n'est pas toujours un long fleuve tranquille si en plus il faut se priver sans cesse des douceurs de la vie. Alors cette recette

va certainement vous faire **plaisir** car elle possède peu de calories. Du sucre certes mais si vous ne consommez qu'une part et que cela reste exceptionnel pourquoi pas ?

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes

2 kiwis

50 g de farine

50 g de margarine allégée

30 g de sucre en poudre

2 cuillères de sirop d'agrumes sans sucre

Préparation pour cette recette plaisir :

1. Pelez les pommes, enlevez les pépins et coupez les en dés. Epluchez les kiwis et coupez-les en morceaux
2. Faites cuire les pommes et les kiwis dans une casserole laissez cuire à feu doux 20 mn après ébullition avec le sirop d'agrumes.
3. Poursuivez la cuisson à feu vif pour faire disparaître le jus. Versez la préparation dans un plat.
4. Préchauffez votre four à 180°. Mélangez la farine et la margarine, ajoutez le sucre. Versez cette préparation sur les fruits. Mettez au four et laissez cuire 20 m

Vous avez vous aussi des **recettes plaisir** à proposer ? Alors n'hésitez pas à les proposer.



Risotto au saumon : une recette légère et simple



Une recette de riz avec du saumon qui présente peu de calories(161 calories) et qui est rapide à réaliser . Peu de temps de préparation (10 mn) .

Ingédients pour 4 personnes

250 g de riz

200 g de crevettes décortiquées cuites

1 médaillon de saumon

1 cube de bouillon de légumes

Quelques branches de persil

Sel poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation pour ce risotto au saumon

1. Lavez le persil et coupez le . Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

2. Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn . Salez et poivrez .

3. Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le **médaille de saumon** dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu 'à absorption du bouillon)

Servez chaud

Thon basquaise : recette légère

Bon appétit à tous .



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

