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

Pour 6 personnes	total :	1029	81	81	41
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 .

Fiche Recette diététique: Salade de saumon aux lentilles

Une recette légère composée de saumon et de lentilles. Le saumon pour nous apporter des omèga 3 et pour lutter contre le cholestérol et aussi contre les effets de l'âge. Vous pouvez en consommez 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

Boulettes de porc : une recette minceur

Une recette minceur de boulettes de porc avec moins de 300 calories ça vous dit ? L'avantage des escalopes de porc c'est qu'elles sont moins grasses que des cotes de porc (Presque 2 fois moins) et que cette viande est tendre . Préparer en boulettes avec de l'oignon de la mie de pain et un œuf ,un vrai régal . Cette recette constitue un plat complet :viande, légumes verts et féculents .

Préparation : 30 mn **Cuisson** 1 h **Calories** 295

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalope de porc (noix de jambon)

8 pommes de terre

4 tomates

100 g d’oignons congelés

1 œuf

200 g de champignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 bouillon de Cube de bœuf

40 g de baguette ou pain

100 ml de lait

1 cuillère à soupe de thym

Sel poivre

Préparation de cette recette de boulettes de porc

1. Faites préchauffer votre four à 180°.Coupez les escalopes de porc en morceaux. Placez les morceaux dans un robot. Ajoutez les oignons dans le bol du robot.

2. Plongez la mie de pain dans 100 ml de lait puis versez la mie sur la viande.Ajoutez ensuite le sel , le poivre la cuillère à soupe de thym et l'œuf.Mixer l'ensemble puis fabriquez vos boulettes de porc et placez les au frigo une demie heure.

3. Lavez et coupez les tomates en morceaux et placer dans un plat à four .

4. Epluchez les pommes de terre et coupez les en rondelles puis disposez les sur les tomates.Puis ajoutez les champignons également.Incorporez les boulettes de porc dans le plat .

5. Préparez un bouillon avec 50 cl d'eau et un cube de bœuf puis 2 cuillères les 2 cuillères à soupe de moutarde . Versez le sur l'ensemble de la préparation.

6. Placez le plat dans le four et laisser cuire 50 mn à 180°.

Astuce pour cette recette minceur de boulettes de porc

Comme pour chaque recette minceur proposées dans mes articles le choix des condiments ou des épices vous appartient . Pour les plats je n'utilise pas trop de condiments et d'épices car

j’ai des enfants en apprentissage du goût (si vous voyer ce que je veux dire) . Chacun peut poser sa touche personnelle.

Listes des courses pour ces boulettes de porc

4 escalope de porc (noix de jambon)

8 pommes de terre

4 tomates

100 g d’oignons congelés

1 oeuf

3 cuillères à soupe de concentré de tomate

2 cuillères à soupe de moutarde

1 bouillon de Cube de bœuf

40 g de baguette ou pain

100 l de lait

1 cuillère à soupe de thym

Sel poivre

1 cuillère à soupe d’herbe de Provence

Sel poivre

Allez n’hésitez pas à tester cette recette minceur de boulettes d’escalope de porc . Bon appétit à tous et à bientôt.

Recette diététique : boulettes de porc au four *par jphil3600*

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 concentre 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 décongelez 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 .

Colombo de sole tropicale et crevettes basilic: des recettes fines et diététiques

Deux recettes diététiques dans cet article pour constituer presque un menu complet. Pour commencer une salade de crevettes au basilic et pour continuer une recette diététique de filets de sole tropicale. La sole tropicale un poisson fin et tendre à la chair délicate. Profitez bien de ce poisson qui est difficile à repérer car il possède la faculté de se camoufler sur les fonds sableux au point qu'il est difficile de l'apercevoir.

Crevettes au basilic

Préparation 15 mn **Cuisson** 15 mn **Calories** 100

Ingrédients pour 4 personnes

?32 Crevettes crues

?2 échalotes

?1 gousse d’ail

?Lanières de poivron congelées

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Préparation

1° Lavez et coupez le poivron en morceaux .Epluchez l’oignon coupez le également en morceaux.

2° Dans une poêle faites revenir les oignons et le poivron en lanières.

3° Pelez et émincer les 2 échalotes. Faites la même chose pour l’ail .Puis rajouter les aux oignons et aux poivrons.

4° Ajoutez les crevettes, la cuillère de sauce nuoc-mâm, la cuillère de gingembre et une cuillère de jus de citron vert.

5° Dresser la préparation avec des feuilles de basilic. Mettez la préparation au frigo et servez froid.

Colombo de filets de sole tropicale

Préparation 15 mn **Cuisson** 15 mn **Calories** 210

Ingrédients pour cette recette diététique

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?200 g de lanières de poivron congelées

?1 gousse d’ail

?1 oignon

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

Préparation pour 4 personnes

1° Découpez l’oignon en morceaux et faites le revenir dans un faitout avec les lanières de poivron et 2 cuillères d’huile d’olive.

2° Découpez également l’ail en morceaux et ajouter le dans le faitout.

3° Lavez la tomate et coupez-la en morceaux puis faites la revenir dans le faitout.

4° Verser 250 ml d’eau avec du fumet de poisson sur l’ensemble de la préparation. Laissez cuire 10 mn.

5° Versez la cuillère à soupe de colombo et ajoutez le poisson. Salez, poivrez. Laissez cuire 10 mn

6° Ajouter les 2 cuillères à soupe de concentré de tomate et les 2 cuillères à café de moutarde.

7° Servez la sole tropicale chaude avec des légumes.

Liste des courses pour la sole tropicale et les crevettes

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?400 g de lanières de poivron congelées

?2 gousses d’ail

?1 oignon

?Crème fraîche à 0 %

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

?2 échalotes

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Alors que pensez-vous de ce menu ? Que rajouteriez-vous pour un menu complet et équilibré ?

Jean Philippe

Gratin de bœuf aux légumes : une recette équilibrée

Un gratin de viande hachée. Plutôt sympathique non ? Oui j'insiste on peut vraiment se faire plaisir avec de bons petits plats. L'équilibre se trouve à condition de faire attention aux quantités mais aussi aux matières grasses utilisées. Il est évident que l'on pourrait rajouter d'autres ingrédients qui rendraient encore plus savoureuse cette recette. Mais là déjà nous avons un plat qui se tient et qui devrait ravir vos papilles. Si nous regardons de plus près cette gratin ne contient pas énormément de calories et de matières grasses. Mais un gratin c'est quoi finalement ? Il s'agit en fait d'un plat qui cuit au four et qui présente une croûte sur le dessus en fin de cuisson. Il n'est pas nécessaire d'y ajouter des ingrédients pour former la croûte (comme le gratin dauphinois par exemple) mais souvent du gruyère râpé ou du parmesan ou encore de la chapelure sont rajoutés mais attention aux matières grasses et aux calories supplémentaires. !!!

Préparation : 15mn **Cuisson** 1 h **Calories** 400

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf hachée

100 g de riz

1 courgette

1 oignon

1 boite de tomates concassées

80 g de parmesan

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

1 bouillon de Cube de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation

1. Faites préchauffer votre four à 180°. Placer le riz dans un plat qui va au four.

2. Lavez la courgette et coupez la en fine rondelles .Disposez les courgettes sur le riz

3. Epluchez et émincez l’oignon. Faites le dorer puis ajoutez la viande hachée et faites revenir 5 mn .puis ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate. Salez et poivrez.

4. Préparez un bouillon avec 20 cl d’eau et un cube d bœuf .Recouvrez le plat de riz et de courgette avec la viande

hachée, les tomates concassées. Versez le bouillon sur l'ensemble du plat.

5. Parsemez le parmesan sur le plat et mettez au four pendant 50 mn.

Astuces pour ce gratin

Pour cette recette de nombreuses variations peuvent exister. Par exemple en incorporant de l'ail ou du piment pourquoi pas ? Mes enfants n'étant pas très friands de ce genre de choses pour le moment j'ai juste incorporé des oignons qu'ils commencent à aimer. On avance.

Y a-t-il des ingrédients que l'on peut supprimer ? On peut toujours supprimer des ingrédients. Mais la question que je me pose c'est jusqu'où peut-on en supprimer ? Il ne faut pas non plus dénaturer la recette au risque que de voir le plat n'avoir plus de goût .

En réfléchissant je pourrais supprimer l'huile d'olive, ce serait un gain de calories certainement mais l'huile d'olive donne un goût certain aux recettes et en plus elle est bonne pour notre santé. Il suffit de se référer au régime méditerranéen pour comprendre. Et puis notre cerveau a besoin de matières grasses pour bien fonctionner .Et vous comment feriez vous pour adapter ce plat à votre goût ?

Liste des courses

500 g de viande de bœuf hachée

Riz

1 courgette

1 oignon

1 boite de tomates concassées

Parmesan

Concentré de tomate

1 bouillon de cube de bœuf

Huile d’olive

Sel poivre

Au final ce plat a plu à toute la famille . Un véritable bonheur car il n’est pas souvent facile de trouver des plats que tout le monde puisse déguster. Je vous le recommande fortement .Si vous testez ce gratin n’hésitez pas à me laisser vos commentaires .

Jean Philippe

Les vidéos de Rousseau Jean Philippe sur Dailymotion

Recette minceur : Rognons de Boeuf maison

Une recette minceur pour démarrer la semaine sur le ton du plaisir culinaire et pour ne pas prendre de poids. Cette recette minceur est facile à réaliser, peu cher et rapide à préparer. Alors que demander de mieux.

Préparation 15 mn **Cuisson** 40 mn **Calories** 250 4 personnes

Ingrédients pour cette recette minceur

500 g de rognons de bœuf

1 oignon

1 tomate

Sel

Poivre

200 g de champignons

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Calories 970 Préparation 15 mn cuisson 40 mn

Préparation de cette recette minceur

1° Lavez et coupez les champignons en morceaux. Puis faites chauffer une casserole d'eau, plongez les champignons à l'ébullition, cessez la cuisson à la reprise des bouillonnements. Égouttez-les.

2° Epluchez un oignon et coupez le en morceaux. Faites le revenir avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

3° Découpez les rognons de bœuf en morceaux et dégraissez les.

4° Incorporez les champignons aux oignons et faire revenir 5mn puis ajouter les morceaux de rognons.

5° Lavez une tomate, coupez la en dés et ajoutez les morceaux dans la poêle.

6° Couvrez la préparation avec les 2 verres de vin rouge. Salez, poivrez. Laissez mijotez une demi heure

7° Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et de concentré de tomates. Servez avec des légumes selon votre choix.

Pommes pochées le petit +

Cuisson 10 mn **Préparation** 10 mn **Calories** 295 4 personnes

4 pommes

1 cuillère à soupe de sucre

1 cuillère de cannelle en poudre

1° Epluchez les pommes et coupez les en 2.

2° Préparez un sirop avec la cuillère de sucre et de cannelle. Portez à ébullition

3° Plongez les pommes dans le sirop et pochez les pendant 10 bonnes mn.

4° Laissez refroidir et servez.

Astuce +

Présentez les pommes sur un lit de compote de pommes avec un peu de confiture et les enfants seront ravis.

Bonne semaine à toutes et à tous . si vous avez-vous aussi une recette minceur proposez la .

Jean Philippe

Moules à la tomate et cake aux agrumes : un menu diététique ?

Moules à la tomate et ses légumes, une portion de cake aux agrumes et un yaourt, voilà la composition de mon menu de dimanche midi. Après l'effort (20 mn de vélo d'appartement et 20 mn de vélo elliptique) un peu de réconfort. Il faut bien, se restaurer, notre corps en a besoin. L'objectif a été de tout faire soit même. Là, grosse difficulté, car les gâteaux et les desserts ne sont pas mon fort. J'ai beau suivre les instructions d'une recette de gâteau que les résultats ne sont pas toujours à la hauteur .Mais pour ce jour les choses ce sont bien passées et j'ai réussi mon gâteau. Petite victoire personnelle du jour car à la maison on m'attendait au virage.

Cake aux agrumes pour peu de calories mais du plaisir

Préparation : 20 mn **Cuisson** : 35 mn **Calories** : 230

Ingrédients (6 personnes)

100 g de farine

50 g de beurre allégé

2 œufs

50 g de sucre édulcoré

75 g de crème fraîche à 0 %

1 sachet de levure chimique

1 orange

1 citron

Préparation

1° Préchauffer le four à 180°

2° Cassez les œufs et mettez les dans le bol de votre robot ou dans un saladier .Ajoutez le sucre.

3° Lavez l'orange et le citron et récupérer le zeste des 2 fruits. Hachez le zeste très finement. Puis incorporez le dans le bol.

4° Ajouter la farine, le sachet de levure chimique et la crème fraîche.

5° Faites fondre le beurre (micro ondes par exemple) et ajoutez le à l'ensemble de la préparation.

6° Versez la préparation dans un moule en silicone par exemple ou à moule à cake

anti-adhésif.

7° Faites cuire au four 35 mn à 180° ; Vérifier la cuisson au bout de 20 mn

Moules à la tomate

Préparation : 15 mn **Cuisson :** 45 mn **Calories :** 350

Ingrédients pour ces moules

1 oignon

1 échalote

2 cuillères à soupe de semoule d’ail déshydraté

2 Courgettes

2 tomates

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

150 ml de vin blanc

2 verres d’eau

Poivre

3 cuillères à café de concentré de tomates

Quelques branches de persil

Préparation pour ces moules à la tomate

1°Faites revenir l’oignon, l’échalote dans un faitout avec les 2 cuillères à soupe d’huile. Lavez et coupez le persil et ajouter le aux oignons et échalotes.

2° Versez sur l’ensemble de la préparation les 150 ml de vin blanc et les 2 verres d’eau. poivrez.

3° Faites cuire pendant 10 mn

4° Laissez reposez 5 mn

5° Faite réchauffer la préparation puis plongez les moules et faites les cuire jusqu’à l’ouverture.

6° Laissez refroidir et décortiquez les moules et récupérer le jus de cuisson dans un récipient.

7° Lavez les tomates et les courgettes et coupez les en morceaux. Faites les revenir dans une poêle et saupoudrez des cuillères de semoule d’ail déshydraté. (15 mn). Rajoutez les moules décortiquées et laissez mijoter 5mn.

7° Versez le jus de cuisson sur l’ensemble de la préparation et laisser mijoter 5 mn.

8° Incorporez les 3 cuillères à café de concentré de tomate s. Laissez cuire 5 mn .Vous pouvez accompagner les moules avec du riz ou des pâtes.

Yaourt nature

Pour ceux qui possède une yaourtière c’est un jeu d’enfant. Il vous suffit d’acheter des sachets de ferments lactiques. Pour un litre de lait, il vous faut un sachet. Vous mélangez le sachet avec le litre de lait puis vous verser dans des pots (7 pots). Pour les plus gourmands mais sans abuser vous pouvez placer au fond du yaourt une cuillère de confiture. Laissez cuire les yaourts au moins 8 heures.

Pour ceux qui n’ont pas de yaourtière ce n’est pas compliqué c’est un peu plus long mais réalisable .Pour 4 personnes il vous faut

1 l de lait

1 yaourt nature

1 verre de lait en poudre

1° Stérilisez vos pots (entre 6 et 8 pour un litre de lait.) dans une xcasinobonuses casserole ou un faitout rempli d’eau pendant 10 bonnes minutes. Egouttez les et essuyez les .Préchauffez votre four à 40 ° 45 °.

2° Faites chauffer le lait et vérifier sa température avec un thermomètre de cuisson (il doit chauffer à 40 45°)

3° Battez le yaourt avec un peu de lait chaud puis tout le reste du lait. Ajoutez le lait en poudre et verser la préparation dans les pots.

4° placez les yaourts au four et laissez prendre 10 mn puis laissez les refroidir en les couvrant soit avec un couvercle soit avec du film plastique alimentaire

5° Placer les pots au frigo au moins une nuit.

.

Listes des courses

Farine	Beurre allégé	Crème fraîche à 0 %
2 œufs	Sucre édulcoré	1 sachet de levure chimique
1 orange	1 oignon	1 échalote
1 citron	2 tomates	2 Courgettes
2 kg de moules	Huile d'olive	Vin blanc
Poivre	Persil	1 litre de lait
Lait en poudre	Concentré de tomates	
1 yaourt nature	Semoule d'ail déshydraté	

Que pensez-vous de ce menu diététique ? En tout cas il a fait plaisir à tous les membres de la famille les petits comme les grands. Qui dit que l'on ne peut pas se faire plaisir sans grossir ? Vous avez-vous aussi des menus diététiques alors n'hésitez pas à noUS les proposer. Bonne semaine à tous.

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 simple et légère

moules maison

Moules maison .Quoi de plus simple à réaliser que cette recette de moules maison. Une recette simple et légère, rapide à réaliser pour une soirée d’été avec des amis ou en famille en terrasse pour une fin de journée où chacun peut souffler et profiter de la douceur du soir. Allez laisser vous tenter par cette recette de moules maison.

Ingrédients pour cette recette simple et légère

1 oignon

1 échalote

1 gousse d’ail

200 g carottes congelées

200 g poireaux congelés

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 verres de vin blanc 2 verres d’eau

Persil

Préparation

1°Faites revenir l’oignon, l’ail, l’échalote dans un faitout avec les 2 cuillères à soupe d’huile

2° Ajoutez le poireau et les carottes et faites revenir également

3° Versez sur l’ensemble de la préparation les 2 verres de vin blanc et les 2 verres d’eau. Salez, poivrez.

4° Lavez le persil et hachez-le et rajoutez le dans le faitout

5° Faites cuire pendant 10 mn

6° Laissez reposez 5 mn

7° Faite réchauffer la préparation puis plongez les moules et faites les cuire jusqu’à l’ouverture.

8° Servez avec des légumes selon votre convenance

Suggestion

Vous pouvez préparer cette recette en les faisant cuire sur une plancha, à ce moment là faites ouvrir les moules sur la plancha et verser au préalable la préparation avec les oignons, le poireau, les carottes etc. …

Selon vos goûts vous pouvez également relever un peu plus le plat avec des épices .

Listes des courses

1 oignon

1 échalote

1 gousse d’ail

200 g carottes congelées

200 g poireaux congelés

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 verres de vin blanc 2 verres d’eau

Persil

Après cette dégustation de moules maison, il vous suffira de compléter par un laitage et un fruit. Que choisiriez-vous pour équilibrer votre repas ?

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

Riz cantonais : une recette rapide et légère

Riz cantonais express, une recette rapide à réaliser et qui constitue un repas complet comportant des protéines, des féculents et des légumes verts. Il suffira de compléter par un laitage (fromage ou yaourt) et un fruit pour obtenir plus d'équilibre encore .Pour parfaire cette journée une activité physique d'au moins une demi heure et là on ne joue pas dans la perfection mais on pourrait se sentir satisfait .Alors à vos fourneaux et à vos baskets.

Ingrédients pour 4 personnes pour ce riz cantonais

?4 tranches de jambon blanc

?100 g d’oignons congelés

?2 cuillères à soupe de soja

?2 œufs

?1 petite boite de petits pois carottes

?4 verres de riz

?1 cube de bouillon de légumes

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation de ce riz cantonais

Préparation : 10 mn **Cuisson** 15 mn **Calories**

1. Dans une cocotte avec de l’eau plongez un bouillon de cube de légumes et faites cuire le riz

2. Dans une poêle faites revenir les oignons

3. Une fois dorer mettez les oignons de côté et faites cuire les 2 œufs que vous avez préalablement battus

4. Egouttez les petits pois et les carottes et faites les revenir dans une poêle (5 mn) puis rajoutez les oignons déjà cuits

5. Versez la sauce soja sur l’ensemble de la préparation

6. Coupez l’omelette en morceaux ainsi que les tranches de

jambon

7. Incorporez les morceaux de jambon avec le reste de la préparation ainsi que les morceaux d'omelette ,mélangez délicatement tous les ingrédients de la préparation .Faites cuire 5 mn .

8. Egouttez le riz et mélangez le à la préparation , salez, poivrez et servez ce riz cantonais.

Il existe de nombreuses variantes dans la réalisation de ce riz cantonais ,mon option s'est portée sur la rapidité de la réalisation ainsi que sur la légèreté du plat . Et vous qu'en pensez vous ?

Recette rapide diététique riz cantonais *by jphil3600*

Recette entree froide : salade de radis aux fruits

Comment une idée d'entree froide survient parfois? En se levant parfois des envies de cuisiner ou de préparer des plats viennent. « Que vais –je bien pouvoir concocter aujourd'hui pour faire plaisir à tout le monde » .Quelque chose de frais et d'inhabituel, pour changer. Et là allez savoir pourquoi vous regarder ce que vous avez dans votre cuisine et là, une idée vous vient. Pourquoi ne pas faire une entree froide avec des radis et des fruits pour trouver des sensations de fraîcheur avec ses températures qui commencent enfin à remonter et à réchauffer nos corps. Le radis souvent consommer avec du beurre et du sel doit bien pouvoir se marier avec des fruits et pourquoi pas de l'orange. Cela tombe bien il me reste des oranges et quelques pommes alors c'est parti pour une salade de radis avec des pommes et des oranges. D'autant plus que l'on va naviguer sur la vague de la légèreté qui nous permettra peut être de perdre du poids et au moins ne pas en prendre avec des apports nutritionnels intéressants.

Ingrédients pour cette entree froide et légère

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Une cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation de cette entree froide

1° Préparez votre sauce vinaigrette et placez la dans un saladier. Nettoyez les radis puis coupez-les en rondelles. Mélangez les radis avec la sauce.

2° Epluchez et coupez les fruits en morceaux .Rajoutez l’ensemble avec les radis et la sauce. Salez, poivrez, arrosez avec le jus de citron.

3° Lavez la salade verte et ajoutez la dans le saladier.Vous pouvez servir cette entree froide.

Liste des courses pour cette entree froide

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Jus de citron

Huile d’olive

vinaigre

Au final cette entree froide a eu du succès auprès de toute la famille. Pour ma part je commence à apprécier ces mélanges de sucré et de salé. Cette recette a tout pour plaire et satisfaire car elle permet de perdre du poids pour ceux qui le souhaite tout en se faisant plaisir. Elle est légère et facile à réaliser et est très économique. Et vous qu’en pensez vous ? Pensez aussi à bouger pour vous aider à perdre du poids. Bon courage.

Recette plancha pour un repas plus diététique

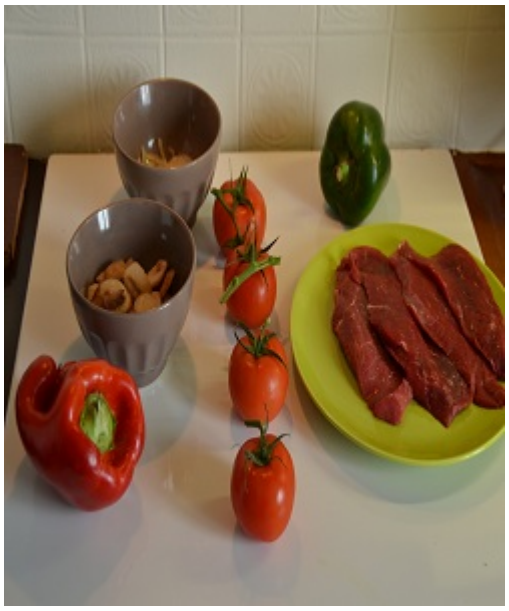
La plancha je l’ai découverte l’été dernier. Un ami de Millau originaire du pays Basque m’invite un soir pour une dégustation de fruits de mer cuits à la plancha. Bilan toutes les personnes présentes ont été emballées par cet appareil au mode de cuisson particulier. Une soirée réussie à tous les niveaux et au niveau alimentaire une expérience à renouveler peut être au quotidien car la plancha présente des avantages indéniables. Pour ce jour Sport et Regime.com vous propose de découvrir cet appareil et une recette plancha.

La plancha de la chaleur venue d’Espagne

La plancha connaît un succès avec son mode de cuisson particulier venu d’Espagne. Les aliments pour recette plancha sont cuits sur une plaque chauffée à grande température sans ajouter de matières grasses sauf pour huiler la plaque au départ. Elle propose donc une cuisson plus diététique. Les aliments ne sont pas grillés comme pour le barbecue mais plutôt caramélisés en fin de cuisson.

Il existe 2 types d’énergie pour la plancha : électrique et au gaz. La plancha au gaz est plus coûteuse et correspond plus à un usage pour l’extérieur (environ 150 euros minimum). Pour la version électrique (environ 100 euros) elle est moins encombrante. Pour ma part je l’utilise l’hiver dans ma cuisine au dessus de la hotte.

Recette plancha rapide : steaks aux légumes



Ingrédients pour cette recette plancha

4 steaks

Huile d’olive

Vin blanc 1 verre

4 tomates

1 poivron vert

1 poivron jaune

Curry

Sel poivre ou piment de Cayenne

2 cuillères à soupe de curry

1 oignon ou 100 g d’oignon congelés

200 g de champignons frais ou congelés

Préparation de cette recette plancha

1° Préparez la marinade avec l’huile d’olive, le vin blanc, le sel le poivre et les 2 cuillères à soupe de curry.

2° Lavez les tomates et coupez les en morceaux.

3° Lavez les poivrons et épépinez les et coupez les en morceaux (vous pouvez si vous le souhaitez enlever la peau du poivron).

4°Incorporez à la marinade les champignons et les oignons congelés. Mélangez et laissez mariner une demi-heure.

5° coupez la viande en morceaux

6° Faites cuire les légumes. Mettez les sur le côté de la plancha.

7° Dans un bol mettez 2 cuillères de moutarde à café de moutarde, une cuillère à café de concentré de tomates de l’eau

et une cuillère à café de miel

6° Faire cuire la viande à la plancha mélangez les légumes et la viande puis arrosez l’ensemble avec la sauce préparée

7° Servez la viande et les légumes avec des pates et du riz

N’hésitez pas à tester cette recette plancha elle est tout à fait diététique et vous fera découvrir un mode de cuisson originale.

Recette rapide et diététique à la plancha steaks aux légumes *by jphil3600*