Recette cuisine fitness:La ratatouille



Recette cuisine fitness : Ratatouille pour 4 personnes

Il est encore temps de faire soi même sa ratatouille avec les légumes de notre propre jardin avant que l'automne prenne vraiment sa place.

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 45 min

Valeur calorique : 150

Ingrédients :

500 g de courgettes

500g d'aubergines

3 tomates

2 oignons

2 gousses d'ail

1 poivron rouge

1 cuillère à café d'herbes de Provences

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Passé tous les légumes à l’eau fraiche

2° Eplucher à l’aide d’un couteau économe les aubergines et les courgettes en laissant des bandes de peau régulières.

3° Couper en morceaux les aubergines, les courgettes et les poivrons

4 ° Graisser une cocotte avec un peu d’huile d’olive et faire revenir à feu vif l’oignon émincé, le poivron et les aubergines

5° Réserver dans un saladier et renouveler l’opération avec les courgettes et les tomates (quelques minutes suffisent).

6° Remettre l’ensemble des légumes dans la cocotte, ajouter l’ail haché, les herbes, le sel et le poivre.

7° Cuire à feu moyen pendant 40 à 45 minutes, en remuant de temps en temps ou, dans le cas d’un autocuiseur, 12 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

8° Selon le goût, parfumé de basilic frais au moment de servir.

NB : la ratatouille peut se déguster chaude ou froide.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness: Muesli au

lait fermenté et fruits rouges

Recette cuisine fitness: l’ebook 50 recettes



Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et épinards



Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et d’épinards pour 4 personnes.

L’automne va pointer le bout de son museau de nouveaux légumes vont apparaître, alors pourquoi ne pas tester cette recette

fitness .

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 225 Kcal / 944 Kj

Ingrédients :

3 cuillères à soupe de graines de

courge

200 g de chair de potiron

175 g d’épinard frais

24 tomates cerise

175 g de feta

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

1 ou 2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Griller à sec les graines de courge dans une poêle à revêtement antiadhésif, de 1 à 2 min, jusqu’à ce qu’elles prennent une

légère couleur brune. Laisser refroidir sur du papier absorbant

2° Couper en dés la chair du potiron et la cuire quelques minutes à

la cocotte minute. Elle doit rester ferme. Laisser ensuite refroidir. Trier, parer et laver soigneusement les feuilles d'épinard

et les essorer.

3° Laver les tomates, les couper en deux et les débarrasser de leur pédoncule. Détailler le fromage de brebis en dés.

4° Répartir les feuilles d'épinard entre les assiettes. Y dresser le potiron, les tomates et

la feta. Faire une vinaigrette avec

l’huile, le vinaigre, le sel et le poivre et la verser sur la salade. Servir garni avec les graines de courge grillées.

Si vous avez-vous aussi des recettes fitness (légéres,économiques et équilibrées) n’hésitez pas à les proposer .

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel



Recettes cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin

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

Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes



Recettes cuisine fitness un ebook bon pour la santé .

Comme vous le savez déjà, la plupart des livres de recettes deviennent éventuellement des reliques dans la cuisine.

Pourquoi?

Les recettes sont souvent trop compliquées et prennent trop de temps à préparer. Avez-vous vraiment envie de passer de nombreuses heures dans la cuisine pour préparer un seul repas alors que vous êtes tellement occupé?

Le ebook 50 délicieuses recettes santé vous offre des recettes de vitalité.

Il va sans dire que notre alimentation a souvent un impact important sur notre niveau d'énergie. Mère Nature, la diva de toutes les divas, a créé tout ce dont nous avons besoin pour être en santé et avoir une énergie abondante. Pourquoi ne pas puiser directement à la source de la création, dans l'énergie que nous offre Mère Nature?

Les abonnés de Diva Yoga ont participé activement à la création de cet ebook en présentant leur meilleure recette végétarienne

- qui se prépare en 20 minutes ou moins,
- qui contient des aliments entiers et
- à laquelle aucun sucre blanc n'est ajouté.

Un ebook qui vous permet de gagner du temps et de bien vous alimenter : voilà le défi que les abonnés de Diva Yoga ont relevé!

pour en savoir plus

Recette cuisine: Salade foies

de volaille et raisin



Voici une recette cuisine, peu calorique et facile à réaliser.

Salade aux foies de volaille et au raisin pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 mn

Valeur calorique : 503 cal / 2112 Kj

Ingrédients :

450 g de foies de volaille

4 cuillères à soupe de farine

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel et poivre

1 botte de radis

2 oranges

100 g de mâche

1 poire

100 g de raisins noirs

3 cuillères à soupe de vin rouge

1 jus de citron

5 cuillères à soupe d’huile de pépins de raisin

Préparation

1° Laver les foies de volailles, les sécher et les saupoudrer de farine.

2° Chauffer l’huile dans une poêle et y faire revenir les foies. Saler et poivrer.

3° Pendant ce temps, laver les radis et les émincer. Peler les oranges à vif et prélever les quartiers. Laver la salade et l’essorer.

4° Laver, éplucher la poire, la couper en deux, ôter le trognon et couper la chair en lamelles. Laver le raisin et couper les grains en deux.

5° Mélanger le vin rouge avec le jus de citron et l’huile de pépins de raisin. Saler et poivrer.

6° Disposer, en décorant, les foies, les fruits et la mâche sur les assiettes, verser la sauce sur le dessus et servir

Bon appétit à tous !!!

A VOIR AUSSI:

Mâche au melon et au blanc de poulet pour 4 personnes

Salade de pois gourmands aux crevettes pour 4 personnes

Salade d’ananas frais au crabe et gingembre pour 4 personnes

Salade de pamplemousse au crabe pour 4 personnes

vous aussi créez votre blog

Courgettes basilic piment ? recette santé



Toujours à la recherche d'une recette santé, de bons plats, peu caloriques et pas chers,voici un plat de légumes qui devrait ravir les papilles . Pourquoi se priver alors que la nature nous offre des possibilités de nous sustenter sans mettre en péril notre santé. La courgette est un légume qui pousse facilement dans nos jardins et qui est facile à cuisiner .

La courgette est un fruit de forme allongée ou ronde, et de couleur verte ou jaune. Elle a l'allure d'un grand concombre. Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume.

Courgettes grillées au basilic et au piment pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson** : 0

Valeur calorique : 144 cal

Ingrédients :

750 g de petites courgettes

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ou balsamique

Quelques feuilles de basilic frais

2 petits piments rouges

Préparation

1° Laver les petits piments puis les émincer après avoir enlevé les pépins.

2° Couper les courgettes en tranches fines dans la longueur et les faire griller sur les deux faces, sur un gril en fonte légèrement huilé (ou bien sur une plaque au four, th 6)

3° Mélanger dans un grand bol l’huile, le vinaigre, le basilic et les piments.

4° Verser le mélange sur les courgettes chaudes et remuer délicatement.

5° Laisser reposer au moins une heure avant de consommer (froid ou tiède).

Bon appétit à tous àvec cette recette !!!!

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 !!!!



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

½ 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 frotter 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 cuillére

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 cuisine fitness : Magret de canard champignons Portobello



Recette cuisine fitness.

Magret de canard fumé aux champignons Portobello pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 130 Kcal / 545 Kj

Ingrédients :

200 g de magret de canard fumé

150 g de roquette

4 – 8 champignons Portobello

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

2 gouttes d’essence d’orange

4 cuillères à soupe d’huile de noix

4 cuillères à soupe d’huile d’arachide

1 morceau de gingembre frais (env. 0.5 cm)

Sel et poivre

Préparation

1° Eplucher et laver la roquette, puis la sécher. Ôter les cotés des feuilles et mettre la salade dans un saladier. Brosser et laver les champignons, puis les couper en tranches fines.

2° Pour la vinaigrette, battre la moutarde avec le miel, le vinaigre, l’essence d’orange et l’huile de noix et d’arachide. Eplucher le azartnye-igry gingembre et le râper. Saler et poivrer. Badigeonner tout de suite les champignons avec un peu de vinaigrette.

3° Mélanger avec soin le reste de la vinaigrette à la roquette, en veillant à ce que toutes les feuilles soient recouvertes de sauce.

4° Disposer les feuilles sur les assiettes. Répartir les champignons et disposer en éventail les tranches de magret de canard fumé à température ambiante

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel

Le champignon Portobello est un champignon cultivé aux Etats Unis. Il possède une taille imposante et une saveur exceptionnelle.

Construisez vous aussi votre blog en cliquant ici

Charlotte aux poires recettes santé

Charlotte aux poires pour 4 personnes

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 fraiche 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 fraiche 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

Desserts

Ingrédients
3 poires de type williams
¼ litre d'eau
205 g de poudre d'aspartame
6 feuilles de gélatines
150 g de crème fraiche légère 15 % mg
½ litre de lait demi-écrémé
6 jaunes d'oeufs
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'oeuf 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'oeuf 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 fraiche 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

Sport et Regime.com

TELECHARGER CETTE FICHE AU FORMAT PDF

Jean Philippe

Recette cuisine fitness :Daurade royale au vin blanc



La daurade royale au vin blanc pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 247

Ingrédients :

1 belle daurade royale de 600 g

2 gousses d’ail

1 oignon blanc

2 échalotes

2 grosses tomates

1 verre de vin blanc sec

5 cl d’huile d’olive

Cerfeuil, ciboulette, estragon, coriandre, persil, thym, sel et poivre du moulin

Préparation

1° Faire écailler et vider la daurade par le poissonnier

2° Faire revenir la daurade vidée dans une cocotte allant au

four dans un peu d’huile d’olive.

Emincer l’oignon blanc, les échalotes et l’ail

3° Disposer autour de la daurade l’oignon blanc émincé, les échalotes, l’ail et le thym frais hachés.

4° Laisser revenir dans la cocotte jusqu’à l’obtention d’une couleur dorée.

5° Peler les tomates, les vider et les couper en quartier, puis les ajouter dans la cocotte..

6° Couvrir le tout et laisser fondre doucement les tomates

7° Ajouter le vin blanc sec, assaisonner et terminer la cuisson au four (préalablement préchauffé 15 minutes) à température moyenne (thermostat 5-6 ou 180°)

8° Ajouter la persillade d’herbes fraiches dans la cocotte au moment de servir.

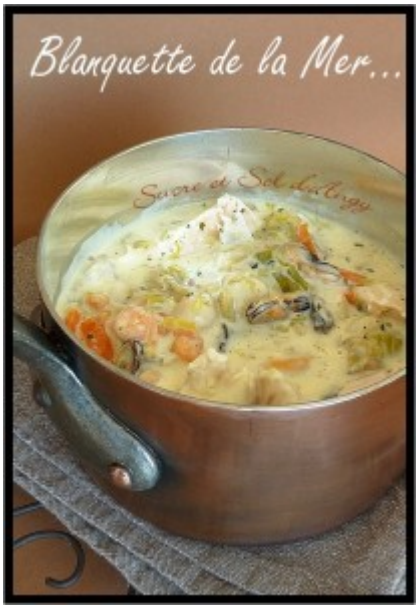
9° Servir dans des assiettes creuses

http://kiutes.apprendre-internet.com/

recette extraite de : »le petit guide de mes recettes forme et santé » ed amphora Jean paul Blanc

---

Blanquette de la mer



Blanquette de la mer pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 250

Ingrédients :

700 g de poisson : filet de saumon sans peau et dos de cabillaud

Un sachet de court-bouillon de poisson ou 4 tablettes de court-bouillon surgelé

10 cl de vin blanc sec (un verre)

2 clous de girofle

Une échalote hachée

5 cl de crème fraiche à 15 % épaisse

2 carottes

2 blancs de poireaux

5 champignons de paris

Quelques brins de basilic ou d’estragon frais

Sel de Guérande

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Dans un faitout, verser un demi-verre d’eau et le vin blanc sec, ajouter le court bouillon de poisson, les légumes émincés en rondelles, l’échalote, le sel fin, le poivre et les clous de girofle.

2° Porter le tout à ébullition puis laissé cuire à couvert pendant 15 minutes

3° Couper le poisson en cubes de 4 cm de côté environ et ajouter les morceaux dans le faitout

4° A la reprise de l’ébullition, cuire 8 minutes à couvert.

5° Ajouter la crème fraiche allégée, remuer délicatement et servir dans des assiettes creuses, accompagné de sel de Guérande et des brins de basilic

http://kiutes.apprendre-internet.com/

Recette cuisine fitness :Salade de pois gourmands aux

crevettes



Recette cuisine fitness :Salade de pois gourmands aux crevettes pour 4 personnes

Valeur calorique : 201

Ingrédients :

500 g de poids gourmands

300 g de crevettes roses décortiquées

2 gousses d’ail frais

1 citron vert

2 cuillères à soupe de ciboulette

2 oignons blancs

2 cuillères à soupe d’huile de colza ou d’olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe de vin blanc sec

2 pincées de paprika

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Dans un bol piler les gousses d’ail avec le paprika, le

sel et le poivre.

2° Ajouter a ce mélange le vin blanc sec, le jus de citron et une cuillère à soupe d’huile

3° Inciser la partie ventrale des crevettes, les placer fans un plat creux, les arroser de sauce et laisser le tout mariner 30 minutes, en remuant régulièrement.

4° Effiler les pois gourmands et les cuire à découvert dans de l’eau bouillante salée 6 à 7 minutes afin de les garder un peu fermes.

5° Les égoutter et les couper en 2 ou 3 morceaux.

6° Emincer les 2 oignons blancs

7° Dans un saladier, mélanger le vinaigre avec du sel et du poivre, ajouter le restant de l’huile, les oignons émincés et ajouter les pois gourmands encore tièdes.

8° Remuer longuement et incorporer les crevettes avec leur marinade.

Placer quelques minutes au frais avant de servir cette recette cuisine fitness.

VOUS AUSSI CONSTRUISEZ VOTRE BLOG EN CLIQUANT ICI

Recette cuisine fitness

:Pommes de terre au four sauce fromage blanc



Pomme de terre au four et sauce au fromage blanc pour 4 personnes

Il n’y a pas que les frites et la purée dans la vie de la pomme de terre : Elle à plein de façon de se cuisiner et séduit aussi bien les grands que les petits

Temps de préparation : 10 mn **Temps de cuisson** : 20 mn

Valeur calorique : 215 Cal

Ingrédients :

4 grosses pommes de terre (300g environ)

1 piment doux rouge

1 carotte

1 petite courgette

4 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

205 g de fromage frais à tartiner

Sel et poivre

Préparation

1° Préchauffer le four th. 6 (180°C)

2° Rincez et séchez les pommes de terre, installer les dans un plat allant au four et faites les cuire 20 min.

3° Eplucher la carotte. Râpez-la sur une râpe à gros trous et faites de même avec la courgette

4° Taillez le piment en fines tranches, ôter les pépins. Ecraser le fromage frais à la fourchette, ajouter les légumes râpés, salez et poivrez.

5° Quand les pommes de terres sont cuites, fendez-les pour les ouvrir et garnissez-les avec un peu de fromage. Parsemez de rondelles de piment doux, de ciboulette puis de fromage.

Accompagner vos pommes de terre avec une salade verte, votre menu minceur est servi il ne reste plus qu’a déguster

http://kiutes.apprendre-internet.com/