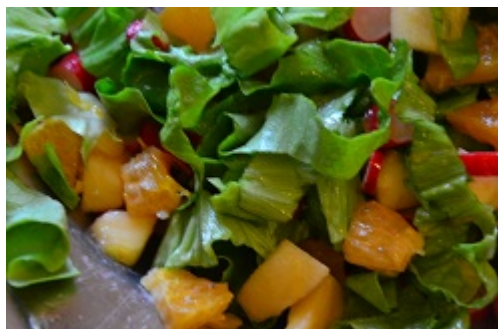


Recette entree froide : salade de radis aux fruits



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 consommé 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 cuisine fitness : macédoine aux asperges



Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness : Macédoine de légumes aux asperges et

mange –tout.

Une macédoine améliorée grâce aux asperges qui vont donner un goût savoureux.

Temps de préparation 40 minutes

Calories 230

Protides 10g **Lipides** 6g **Glucides** 11 g

Ingédients pour quatre personnes

400 gd'asperges blanches

200 gde haricots verts

200 gde carottes

350 gde chou-fleur de

100 gde pois mange-tout

sel

100 gde champignons de Paris

100 gde chanterelles

6 cuillères à soupe de beurre

3 cuillères à soupe de farine

Poivre

2 jaunes d'oeufs

100 ml de crème fraîche liquide

Sauce Worcester

2 cuillères à soupe de cerfeuil frais haché

Préparation

1° Laver et peler les asperges, supprimer les extrémités dures et couper le reste en tronçons. Laver, égoutter et sécher les haricots, puis les couper en petits morceaux. Peler et rincer les carottes, puis les couper en rondelles. Laver et sécher le chou-fleur, puis les séparer en petits bouquets. Laver et sécher les pois mange-tout. Blanchir les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée. Réserver l'eau de cuisson et passer les légumes sous l'eau froide.

2° Nettoyer les champignons de Paris et les chanterelles, puis les émincer les. Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle, et faire revenir les champignons. Retirer du feu puis faire fondre la moitié du beurre restant. Ajouter la farine et préparer un roux. Mouiller avec l'eau de cuisson des légumes et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Poivrer et saler.

3° Mettre les légumes et les champignons dans la sauce. Battre les jaunes d'œuf et la crème fraîche. Incorporer à la sauce et assaisonner avec la sauce Worcester. Garnir de cerfeuil et servir.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness.

Recette cuisine fitness :Gaspacho ou soupe froide



Recette cuisine fitness : salade choux fleur brocolis



Recette cuisine fitness : Salade de choux fleur et brocoli aux oignons nouveaux. Une salade avec des légumes de saison.

Temps de préparation : 25 mn

calories : 164

Ingrédients

400 g de brocoli

400g de chou fleur

300 ml de bouillon de légume

$\frac{1}{2}$ botte d'oignons nouveaux

1 œuf dur cuit

150g de yaourt

50 g de crème fraîche

2 cullère à soupe de vinaigre de fruits

Jus d'1/2 citron

1 cuillère à café de poudre de curry

Sel

Poivre

Sucre

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

Préparation

1° Laver le brocoli et le chou fleur, puis les faire cuire à couvert dans le bouillon de légumes bouillant pendant 7 mn environ. Jeter le liquide de cuisson et laisser refroidir.

2° Laver, égoutter sécher et émincer finement les oignons. Ecaler l'oeuf dur et le hacher finement

3° Mélanger le yaourt avec la crème fraîche, le vinaigre de fruits, le jus de citron, le curry ,le sel , le poivre et le sucre

4°Ajouter la sauce et les oignons au brocoli et au chou fleur et mélanger. Laver,égoutter et ciseler la ciboulette.

Servir la salade garnie d'oeuf dur et de ciboulette.

Si vous aussi vous avez des recettes cuisine fitness n'hésitez pas à les proposer .

Recette cuisine fitness : Salade de potiron et épinards

Recette cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin



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 (légères, économiques et équilibrées) n'hésitez pas à les proposer .

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel



**Recettes cuisine fitness: Salade
foies de volaille et raisin**

**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

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](#)

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 dans 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 : Salade d'ananas frais au crabe et gingembre



Recette cuisine fitness : Salade d'ananas frais au crabe et gingembre pour 4 personnes

Une salade idéale pour les repas d'été, de la fraîcheur et un gout délicat

Temps de Préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 213

Ingédients :

1 boîte de chair de crabe
1 ananas
1 oignon rouge
1 concombre
10 brins de ciboulette
1 morceau de gingembre 1 cm
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
1 brin d'estragon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

1° Eplucher l'ananas, ôter le cœur et détailler le reste en demi-rondelles et les placer dans un bol.

2° Eplucher et émincer l'oignon. Râper le morceau de gingembre.

3° Peler le concombre un rang sur deux et le couper en bâtonnets assez fins et les réserver dans un bol.

4° Laver la ciboulette. Mélanger délicatement dans un saladier les tranches d'ananas, l'oignon émincé, les bâtonnets de concombre, la ciboulette, le gingembre râpé, la chair de crabe, l'huile d'olive et le vinaigre Balsamique.

5° Ajouter sel et poivre du startgames moulin.

6° Cette entrée est à servir bien frais, décoré de noix de

coco râpée, et d'un brin d'estragon.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness

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

Recette cuisine fitness :Salade pamplemousse au crabe



Recette cuisine fitness: se faire plaisir sans grossir

Voici une salade peu onéreuse et peu calorique . Bien adaptée aux chaleurs à venir. Une recette idéale et bonne .

Salade de pamplemousse au crabe pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 0 mn

Valeur calorique : 96

Ingédients :

3 pamplemousses

1 boîte de chair de crabe

1 petit bol de crevettes décortiquées

2 Cuillères à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive moutardée

Mâche ou Mesclun

Préparation

1° Bien éplucher les pamplemousses en enlevant la peau

2° Les couper en petits morceaux et les mélanger avec la chair de crabe

3° Ajouter les crevettes décortiquées et la vinaigrette

4° Mettre au frais une à deux heures

5° Servir dans des coupes sur un lit de salade de mâche ou de mesclun

Vous pouvez également préparer cette recette en coupant le pamplemousse en 2 demi sphères et mettre la best online casinos préparation à l'intérieur. Il suffit d'enlever la pulpe à l'aide d'une cuillère et de vider complètement le pamplemousse en enlevant les membranes avec un couteau

Bon appétit à tous avec cette recette cuisine fitness !!!!

Recette cuisine fitness : macédoine aux asperges