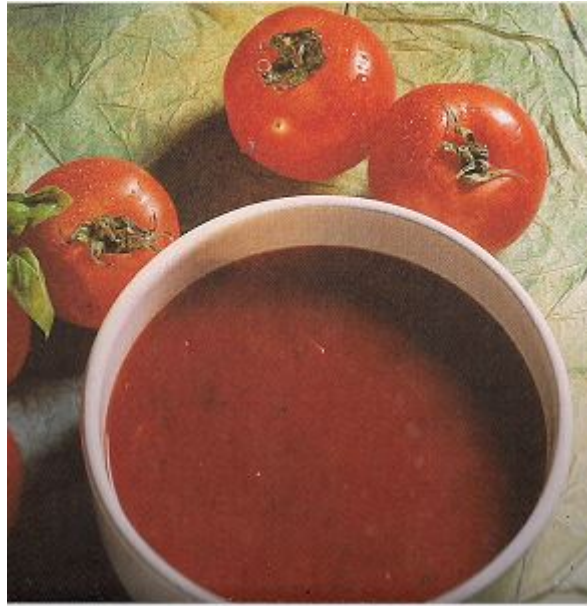


Recette cuisine fitness: 2 potages à base de tomates



Recettes cuisine fitness : 2 potages à base de tomates.

Temps de préparation 10 minutes
minutes

Temps de cuisson 25

Calories : 40
g

Protides :1,5 g
glucides :7,2 g

lipides : 0,5

Ingrédients (4 personnes)

6 tomates

2 échalotes hachées

4 feuilles de basilic

5 brins de persil

1 litre de bouillon de poule dégraissé.

1 cuillère à dessert de beurre allégé

Sel

Poivre

Préparation

1° Sur feu doux, faire comploter les tomates pelées et épépinées ainsi que les échalotes, basilic et persil ciselé, dans le beurre fondu.

2° Laisser cuire 10 à 15 minutes en surveillant afin que cela n'attache pas.

Ajouté le bouillon de poule chaud. Saler modérément, et poivrer. Prolonger la cuisson de 10 minutes. Mixer et servir.

Il est possible de rajouter en fonction de vos apports caloriques de la journée ou de vos envies de la crème fraîche et même pourquoi pas quelques croûtons.

Recette de cuisine fitness: potage à la bière

&lt;A

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F29f44ac8-5400-431c-84a5-374b0966f4b8&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr



Recette cuisine fitness : Soupe de tomate minute

Temps de préparation 35 minutes
minutes

Temps de cuisson 5

Calories : 63 **Protides : 2 g** **lipides : 0**
g **glucides : 11,5 g**

Ingédients (4 personnes)

1 kg de tomates

1 Melon

2 échalotes hachées

Quelques feuilles de basilic

1/2 litre de bouillon de bœuf ou de volaille

1 dl de Monbazillac

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

Sel

Poivre

Préparation

1° Mixer les tomates émondées et épépinées dans une casserole, ajoutez le bouillon, le Monbazillac et laisser cuire 5 minutes.

2° Prélever des boules sur le melon à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes. Les disposer dans le fond des assiettes creuses. Verser la soupe, saupoudrer de feuilles de basilic finalement ciselées et servir aussitôt.

Bonne dégustation avec ces deux recettes cuisine fitness.

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes

& amp; lt; A

HREF= »[## Recette de cuisine fitness: potage à la bière](http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw& amp; amp; ServiceVersion=20070822& amp; amp; Marketplace=FR& amp; amp; ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F5b860b55-b581-4493-81b2-51389b8cc8b0& amp; amp; amp; Operation=NoScript »& amp; amp; gt; Widgets Amazon.fr& amp; amp; lt; /A& amp; amp; gt;</p><hr/></div><div data-bbox=)



Une recette cuisine fitness plus calorique que d'autres potages mais qui fournit des protéines, ainsi que des glucides.

Temps de préparation 30 minutes
minutes

Temps de cuisson 10

calories : 224
g

Protides :7,5 g
glucides :27,5 g

lipides : 6,6

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile

2 tranches de pain de campagne

2 jaunes d'oeufs

2 cuillères à soupe de farine

$\frac{1}{2}$ l de lait écrémé

$\frac{1}{2}$ l de bière blonde

Cerfeuil

Sel

Poivre

Préparation

1° Faire dorer les croûtons dans l'huile. Garder au chaud. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, la farine et 1dl de lait. Ajouter la bière et le lait restant. Filtrer. Verser dans une casserole. Porter sur le feu et chauffer doucement en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler légèrement. Poivrer.

2° Servir dans des bols chauffés. Parsemer de croûtons de pain et de pluches de cerfeuil.

Vous avez-vous aussi des recettes cuisine fitness à proposer ? N'hésitez pas à les soumettre.

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes

<A

»http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FR%2Fsrc-21%2F8010%2F5b860b55-b581-4493-81b2-51389b8cc8b0&Operation=NoScript »>
t;Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes



Une recette cuisine fitness simple à réaliser, peu calorique.
Idéale pour affronter l'automne et l'hiver.

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 30 minutes

calories : 78
1,1 g

Protides : 2,2 g
glucides : 14,7 g

lipides :

Ingédients

250 gde carottes

200 gde navets

1 branche de céleri

1 gros oignon

1 poireau

1 cuillère à soupe de beurre allégé

Bouquet garni ficelé : laurier, thym, persil

Sel

Poivre

Préparation

1°Peler et laver les légumes. Les émincer très finement : carottes, céleri et navets en petits dés, poireau en rondelles d'un centimètre, oignon en lamelles.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Faire blondir très doucement l'oignon et le poireau. Ajouter les autres légumes et le bouquet garni.

Salez, poivrez, et mouiller avec 2 litres d'eau chaude. Couvrir et laisser cuire à feu moyen 30 minutes.

2°Présentation : avant de servir, ôter le bouquet garni, et parsemer d'une cuillère à dessert de cerfeuil ciselé. Pour un potage un peu plus onctueux, mais plus calorique, ajouter un peu de crème fraîche.

Vous avez-vous aussi des recettes cuisine fitness à proposer ? N'hésitez pas à les soumettre .

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème

<A

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F5b860b55-b581-4493-81b2-51389b8cc8b0&Operation=NoScript »&Widget s Amazon.fr

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème



Avec cette recette cuisine fitness, découvrons un légume peu calorique, bon au goût et qui fournit à notre corps des anti-oxydants nécessaires pour lutter contre le vieillissement.

Temps de préparation : 15mn
cuisson : 20 mn

Temps de

Calories 222 **Protides** 5 g **Lipides** 17 g **Glucides** 10g

Ingédients (4personnes) :

1 oignon

1cuillère à soupe de beurre

500 gr de potiron

2 carottes

1 litre de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Noix de muscade

Gingembre en poudre

Amandes effilées grillées et crème fraîche pour la décoration

Préparation

1° Eplucher puis hacher l'oignon. Le faire venir dans le beurre chaud. Laver et sécher le potiron, enlever les pépins et couper le potiron en dés. Laver et peler les carottes, puis les couper en dés. Ajoutez les dés de potirons et de carottes à l'oignon et laisser cuire à feu doux.

2° Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition, puis laisser cuire 15 minutes à feu doux.

3° Mouliner la soupe pour qu'elle soit onctueuse. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et le gingembre moulu. Garnir de crème fraîche, parsemer d'amande et servir.

Peut-être possédez vous une recette cuisine fitness à base de potiron ? N'hésitez pas à me la proposer.

Recette cuisine fitness : Gaspacho ou soupe froide

Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness

:Gaspacho ou soupe froide



Gaspacho ou soupe froide pour 4 personnes

Valeur calorique : 115

Ingrédients :

- 1 verre de jus de tomate
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 tranche de pain de mie
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'aspartame
- 1 cuillère à soupe de basilic haché
- 1 gousse d'ail

Sel et poivre

Préparation

1° Dans un bol mixeur, placer le jus de tomate, le jus de citron, l'ail, l'aspartame, le basilic et l'huile d'olive, et mixer. Verser dans une soupière.

2° Découper en très petits dés le concombre, le poivron, les tomates épluchées et épépinées, ajouter le tout dans la soupière et rectifier l'assaisonnement.

3° Faire griller le pain de mie au four, ou le passer dans une poêle légèrement huilée, et le découper en dés.

4° Repartir le gaspacho dans des bols préalablement rafraichis, saupoudrer d'oignons émincés, de persil et de croutons

5° Vous pouvez préparer le gaspacho le matin et le conserver au réfrigérateur jusqu'au soir. Ajouter alors le persil et le pain au moment de servir

Cette soupe froide est très agréable l'été, servie en entrée pour remplacer la crudité du repas.



Recette simple: courgette vache qui rit

✖ *Recette simple: soupe courgettes poireaux vache qui rit*

Facile à faire, économique et peu calorique : une recette simple pour notre santé. On peut déguster cette soupe à toutes les saisons. Le bon potage pour le soir pour commencer un repas léger et équilibré.

Préparation : 10 mn Cuisson :
15 min Calories : 10

Ingrédients pour cette recette simple:

?1 l d'eau

?1 bouillon cube de poule

?700 g de courgettes

?2 poireaux

?2 Vache qui rit ou équivalent

?Sel et poivre

?1 Cuillère à soupe de crème fraîche

Préparation pour cette recette simple

- 1° Epluchez et lavez les courgettes
- 2° Coupez les courgettes en rondelles assez large et faites les cuire à l'eau 10 à 15 min
- 3° Quand les courgettes sont presque cuites, ajoutez le fromage fondu et la crème fraîche
- 4° Salez et poivrez puis passez au mixeur

Astuces pour cette recette simple

Le choix des légumes peut être très varié car le fromage va avec beaucoup de légumes. Il s'agit de combiner au mieux les saveurs des légumes.

Pour les amateurs de soupe plus relevée, vous pouvez ajouter des oignons ainsi que pourquoi pas mais à faible dose de l'harissa.

Chacun pourra aussi jouer sur les épices.

Liste des courses pour cette recette simple

- ?1 bouillon cube de poule
- ?700 g de courgettes
- ?2 poireaux
- ?2 Vache qui rit ou équivalent
- ? Crème fraîche

Une recette simple et super rapide. Vous en avez-vous aussi proposez les !!!

Widgets Amazon.fr