

Spaghettis poulet tomates cookeo



Spaghettis poulet tomates cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de spaghettis

400 g d'escalopes de poulet

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

200 g de tomates cerises

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Eau pour recouvrir les ingrédients

Poivre

Préparation

Coupez le poulet en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau

Coupez les spaghettis en 2

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huiles est chaude faites revenir les morceaux de poulet.

Ajoutez les tomates cerises dans la cuve.

Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. Emiettez un cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2

Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et redéposez les ingrédients dans le cookeo puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde et le concentré de tomates mélangez .

Servez chaud

frameborder= »0">

Duo fleurettes aux dés de jambon au cookeo



Ingrédients

pour 4 personnes

600 g de duo de fleurettes congelé

200 g de dés de jambon

100 g d'oignons congelés

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

300 ml d'eau

Préparation de ce duo fleurettes

Mode dorer

Faites revenir les oignons et l'ail découpé en morceaux dans de l'huile d'olive. Ajoutez les fleurettes, les dés de jambon et le cube de bouillon de boeuf.

Salez et poivrez. Versez l'eau .

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 5 mn . Servez chaud.

Recette légère : tomates farcies au poulet et au riz



tomates farcies au poulet et au riz

Vous aimez les tomates farcies ?

Pour changer des traditionnelles tomates farcies à la chair à saucisses voici une variante avec du poulet et du riz . Un goût différent certes mais sympathique tout de même. De plus cette recette est très légère alors pourquoi se priver ? Pour le détail de la recette c'est ici <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/08/tomates-farcies-au-poulet-et-au-riz.html> ou sur la vidéo qui suit

t

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.

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 farçi aux fruits secs *by Toulouse Infos*

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. Alternner 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.

Widgets

Amazon.fr

Widgets

Amazon.fr

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 laissez 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 voyez 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*

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 boîte 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 boîte 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 mijoter 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



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 pâtes 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*

Jean Philippe

Recette boulettes japonaises et plancha de la légèreté à table



Recette boulettes de viande : même quand il ne fait pas beau la plancha peut s'utiliser en intérieur en la plaçant sous la hôte de votre cuisine. Elle va nous permettre d'adopter un mode de cuisson léger sans ajout de matières grasses pour cette recette boulettes japonaises. Une recette relativement simple à réaliser avec peu d'ingrédients et relativement peu onéreuse. Il vous suffira pour cette recette boulettes de rajouter des légumes à votre convenance. Pour l'heure j'ai choisi des haricots plats d'Espagne avec des champignons cuits dans un premier dans un bouillon puis finis de cuire à la plancha. Une recette japonaise revisitée à la sauce Sport et Regime.com.

Ingrédients de cette recette boulettes de viande



400 g de viande hachée

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

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de soja

Sel et poivre

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de moutarde

400 g de haricots plats d'Espagne

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

1 bouillon de cube de légumes

Préparation de cette recette boulettes de viande

1° Lavez le persil et coupez les tiges. Gardez les feuilles uniquement.

2° Pelez l'ail et hachez le avec le persil.

3° Mélangez la viande avec le persil et l'ail dans un saladier. Puis ajoutez la cuillère de sauce soja, de curry, de

moutarde, ainsi que le sel et le poivre. Cassez l'œuf et mélangez avec l'ensemble de la préparation.

4° Mettre au frigo en couvrant le saladier pendant au moins 15 minutes

5° Plongez les haricots verts d'Espagne, les oignons et les champignons dans une casserole d'eau avec 1 cube de bouillon de légumes. Laissez cuire 5 mn.

Egouttez l'ensemble de la préparation

6° Faites cuire les légumes sur la plancha et réservez ma viande au four

7° Préparez les boulettes puis installez-les sur des brochettes en bois.

8° Faites chauffer la plancha et faites cuire les brochettes

9° Placez les brochettes sur le côté de la plancha et faites revenir les légumes.

10° Servez l'ensemble

Liste des courses pour cette recette japonaise

400 g de viande hachée

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

2 gousses d'ail

Soja

Curry

Moutarde

400 g de haricots plats d'Espagne

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

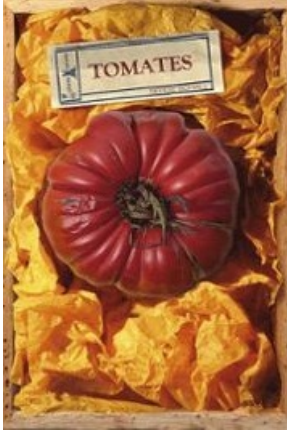
1 bouillon de cube de légumes

Des suggestions pour cette recette japonaise. N'hésitez pas à me contacter ou à commenter.

Recette boulettes de viande japonaise cuites à la plancha by *jphil3600*

Jean Philippe

Tomates farcies: une recette pour perdre du poids



Les tomates farcies , un plat qui permet perdre du poids au tout au moins pour ne pas en prendre et apporter à notre corps ce dont il a besoin .Un rééquilibrage de notre alimentation en qualité et en quantité qui devrait nous permettre de perdre du poids et de retrouver de l'énergie .Les tomates farcies un classique du genre . L'avantage de ce plat c'est qu'à la maison tout le monde en mange enfants y compris. Les tomates farcies est un plat qui sent bon le sud et la chaleur même si des tomates (originaire d'Amérique du sud) on peut en avoir partout en France l'été. Autrefois plat d'accompagnement les tomates farcies deviennent un plat principal que l'on peut agrémenter avec des pâtes ou du riz.

Ingrédients de cette recette de tomates farcies

400 g de viande de bœuf hachée

1 oignon frais

1 échalote

Persil

8 tomates

1/2 l de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

persil 1/2 botte

2 cuillères à soupe mélange 4 baies

Sel

Poivre

Préparation de cette recette pour perdre du poids

1° Disposez la viande hachée dans un récipient.

2° Lavez et effeuillez le persil. Epluchez l'oignon et l'échalote et coupez le tout en morceaux puis passez-les au hachoir.

3° Faites préchauffer votre four

4° Lavez les tomates, coupez les chapeaux (le dessus) et videz les tomates de leur chair. Placez la chair de la tomate dans le bol du robot avec l'oignon et l'échalote. Salez et poivrez et ajoutez le mélange 4 baies et un demi verre de vin blanc. Hachez le tout puis mélangez avec la viande.

5° Placez les tomates dans un plat avec de l'eau au fond (pour la cuisson). Fourrez les tomates du mélange obtenu. Placez les chapeaux sur les tomates.

5° Faites cuire 25-30 mn



Astuces et conseils pour cette recette de tomates farcies

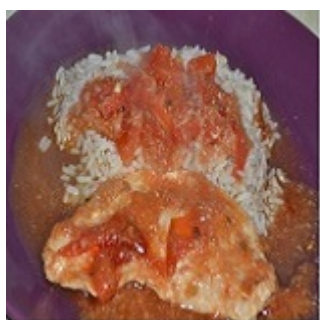
Voici donc une recette rapide de tomates farcies. Une version plus légère car d'habitude j'utilise de la chair à saucisses qui comporte beaucoup plus de gras (mais cependant délicieux il faut l'avouer).

Un petit regret tout de même pour cette recette rapide c'est la qualité des tomates. Effectivement difficile de trouver des tomates de qualité (à moins d'y mettre le prix et encore !!!) au début du printemps il me tarde de voir mon jardin potager me fournir des légumes de qualité. On est toujours mieux servi par soi même.

On peut encore alléger la recette en enlevant par exemple l'huile d'olive mais notre corps a tout de même besoin de matières grasses de qualité et en plus elle donne de la saveur au plat c'est pour cela que je la conserve. Tant pis pour ce petit surplus de calories je compenserai par un peu plus d'activité physique.

Que pensez de cette recette pour perdre du poids ? Comment faites vous vos tomates farcies. ?

Recette simple et légère : escalopes de dinde aux tomates.



Recette simple et légère, bonne au goût et surtout qui va plaire à toute la famille. Par toujours évident avec les enfants. On sait qu'ils aiment généralement les pâtes ou les frites mais les frites côté légèreté ce n'est pas terrible alors restons sur l'idée des pâtes. Après côté viande ils apprécient beaucoup le steak haché et le jambon super comme choix c'est un peu limité. Alors tentons une escalope de dinde tendre avec une sauce tomate et champignons (pour les légumes verts) car

mes enfants raffolent du concentré de tomates si je les écoutais ils en mettraient dans tous leurs plats. Le résultat une recette simple et légère qui a plu à tout le monde et une poêle bien vide en fin de repas.

Préparation 20 mn Cuisson 30 mn Calories 210

Ingrédients de cette recette simple et légère

4 escalopes de dinde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2oignons

Sel

Poivre

300ml de bouillon de poule (1 cube)

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

200 g de champignons

4 tomates

2 pincées de ciboulette déshydratée

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette

simple et légère



1° Pour préparer la sauce champignons, épluchez l'oignon et émincez le.

2° Lavez les champignons sous l'eau puis coupez-les en morceaux

3° Dans une cocotte mettez les champignons et les oignons coupés en morceaux. Mouillez le tout avec 300 ml d'eau, un cube de bouillon de poule, un verre de vin blanc et les 2 pincées de ciboulette. Faites cuire 10 mn.

4° Lavez les tomates et coupez-les en morceaux, puis faites les cuire dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

5° Faites cuire les escalopes de dinde à l'autocuiseur pendant 10 mn.

6° Mixez les oignons et les champignons, saupoudrez d'une cuillère de curry. Salez et poivrez. Vous obtenez ainsi une sauce et vous y rajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

7° Incorporez la sauce obtenue dans la poêle avec les tomates

8° Incorporez les escalopes de dinde dans la poêle également et laissez mijoter à feu doux 10 mn.

9° Servez cette recette simple et légère avec un accompagnement de riz, de pâtes, selon votre convenance.

Astuces pour cette recette simple et légère

On peut rajouter du jus de citron pour les amateurs de goût plus acide.

Lorsque c'est la saison vous pouvez opter pour des tomates cerise que vous coupez en 2.

Le choix de la cuisson s'est porté sur l'autocuiseur car cette cuisson permet d'obtenir un allègement en termes de matières grasses et la viande est extrêmement tendre.

Pour que les enfants apprécient cette recette simple et légère les champignons et les oignons ont été mixés puis mélangés avec de la sauce tomate, ce plat est passé comme une lettre à la poste.

Liste des courses pour cette recette simple et légère

4 escalopes de dinde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2oignons

Sel

Poivre

300ml de bouillon de poule (1 cube)

1 verre de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

200 g de champignons

4 tomates

2 pincées de ciboulette déshydratée

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Régalez vous avec cette recette simple et légère. Des suggestions n'hésitez pas .

Jean Philippe



**Je Mange,
Je Mincis**

Cliquez Ici

Retrouvez votre poids de forme sans peser
les aliments ni compter les calories

The advertisement features a man and a woman smiling. The woman is holding a green apple. In the background, there is a scale and a basket of fresh fruits including lemons, oranges, and apples. The text is in a bold, metallic font.