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.