

Recette Cookeo : moules à la tomate



Après les avoir cuisinées à la marinière et au cookeo voici une version de moules à la tomate .Toujours très rapide et facile à exécuter.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de moules décortiquées congelées

250 ml de vin blanc

Persil haché congelé

150 g d'oignons congelés

4 cuillères à soupe de concentré de tomates

3 cuillères à café de curry

Sel

Poivre

Préparation des moules

Allumez votre appareil et choisissez la fonction Ingrédients puis poissons et crustacés et enfin moules. Faites ok et indiquez la quantité de moules (600 g).

Ajoutez les ingrédients :les moules ,les morceaux d'oignons,le vin blanc. Vous pouvez également saler et poivrer.

Le temps de cuisson proposé est de 3 mn . Faites ok puis fermez le couvercle .

Quand la cuisson est terminée saupoudrez de curry selon votre convenance et ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates.

Servez chaud avec des légumes de votre choix . Vous pouvez réaliser cette recette bien sûr sans le Cookeo . Vous pouvez également utiliser la fonction de cuisson différée.

Bon Appétit à tous et n'hésitez pas à faire vos remarques.

9 aide-minceur pour cuisiner léger et ne pas prendre de

poids



La nature est tellement bien faite qu'elle nous propose toujours des solutions aux petits maux de tous les jours. Même en termes de perte de poids. Il existe en effet des plantes aide-minceur

1 .La bardane

Cette plante présente la particularité d'avoir une action drainante. Elle permet de purifier l'organisme et de détoxifier le corps. La bardane favorise la diurèse, elle favorise l'absorption des aliments et des graisses.

2.Le fucus vésiculeux

Le fucus vésiculeux est une algue qui brûle les graisses, elle favorise la digestion et permet de couper la faim.

3.Le guarana

Lorsque l'on veut perdre du poids on a souvent faim car notre corps est en manque d'aliments. Le guarana venu du Brésil permet de couper la faim .Le guarana permet de garder du tonus et de la vitalité lors de la poursuite d'un régime.

4. Le fenouil

Le fenouil n'est pas toujours très apprécié mais il a un effet diurétique. Il permet de lutter par exemple contre la cellulite. Il existe des extraits de racines de fenouil qui permettent de le consommer en boisson.

5. Le konjac

En étant composé de fibres (glucomannane) il peut absorber 100 fois son poids en eau. En se gonflant dans l'estomac, il permet de couper la sensation de faim. On le trouve sous forme de compléments alimentaires ou on peut le cuisiner dans des soupes ou des salades.

6. L'agar agar

Un ingrédient provenant d'une algue rouge, sans saveur, il remplace la gélatine et peut servir pour épaissir des soupes ou des confitures. On le trouve en poudre ou en barres ou en paillettes.

7. Fromage blanc c à 0%

Pourquoi ne pas remplacer la crème par du fromage blanc pour réaliser vos sauces. Il possède en effet moins de calories.

8. Sirop d'agave

Ce sucre naturel provient d'un cactus du Mexique. Son pouvoir sucrant est très élevé car il est riche en fructose. Il possède un faible index glycémique et peut donc remplacer le sucre.

9. Graines de chia

Encore un aide-minceur qui nous vient du Mexique. Les graines de Chia sont produites par une sorte de sauge. Ces graines sont très riches en fibres et antioxydants. Elles absorbent plus de 7 fois leur poids en

eau et coupent également la faim.

Vous pouvez ajouter ces graines dans vos soupes, yaourts, légumes. Les graines s'imprégneront de la saveur du plat en se transformant en gel.

Retrouvez tous ces aide-minceur dans la vidéo qui suit .

Top 10 des aliments minceur

Quand on dit aliments minceur cela signifie quoi finalement ? Des aliments minceur feraient maigrir par leur composition ou bien seraient des aliments qui permettraient de ne pas prendre de poids ? En tout état de cause venez découvrir ces 10 aliments minceur, je suis sûr que vous en connaissez déjà beaucoup

1 La pomme

Avec environ 40 calories ce fruit permet non seulement de couper la faim mais aussi elle dissout une partie des lipides permettant ainsi leur élimination. La pectine est plus concentré dans la peau alors éviter d'éplucher la pomme.

2 Le thé vert

Pour les amateurs de tisane, le thé vert assimile grâce à ses tanins les graisses. Bien évidemment évitez de consommer avec du sucre. Bon faut aimer le goût !!!



3 Le son d'avoine

Le son d'avoine permet de couper l'appétit. Il peut s'intégrer dans des salades ou des yaourts. 280 calories pour 100 g

4 L'ananas

Ce fruit brûle les graisses mais permet aussi de faciliter la digestion

5. Le citron

Le citron est vraiment un fruit qui possède d'innombrables vertus que ce soit en termes d'alimentation mais aussi en termes de santé ou de ménage. Avec l'acide citrique qu'il contient il permet de digérer et de dégrader les lipides et les protéines . 25 calories pour 100 g

6 La cannelle

Une épice certes mais qui réussit à réduire le taux de sucre dans le sang .Elle permet également de limiter les envies de grignoter

7 . L'aubergine

Un légume riche en pectine qui absorbe les graisses. Un aliment peu calorique à cuisiner bien sûr sans excès d'huile ou de graisses 35 calories

8 Le concombre le top des aliments minceur

Le champion toutes catégories en terme de calories 10 calories pour 100 g. Pas d'hésitation consommez le en salade, soupe froide.

9 La pastèque

Pratiquement et uniquement composée d'eau, elle présente peu de calories. Elle permet de vous désaltérer 30 calories pour 100 g



10 La poire japonaise

Connaissez vous la poire japonaise ou Nashi, une poire en forme de pomme qui vient du japon. Elle possède des effets diurétiques. Se consomme cru ou cuite en compote par exemple

Carottes et céleri : une sacré poêlée



Le céleri n'a pas toujours les faveurs de nos assiettes mais il possède cependant des vertus pour notre santé .Il est en effet utilisé depuis le XIX comme plante médicinale. Ce légume possède un arôme vraiment particulier et parfume vos plats .Il contient beaucoup de fibres, de minéraux et d'oligoéléments mais aussi des vitamines A et C.

Pour notre santé il faciliterait le transit intestinal, il préviendrait des accidents cardiaques et proposerait des vertus aphrodisiaques.

Pour cette recette il est mélangé avec de la carotte légume un peu plus sucré. C'est un légume au goût agréable qui vous propose de la douceur. Lui aussi est un allié santé, il est l'ami de notre peau et contient lui aussi des vitamines comme la B, C, D, et E. Au final un régal. Laissez-vous tenter.

Ingrédients pour 4 personnes

1 céleri

12 carottes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation du céleri et des carottes

1. Epluchez et coupez les carottes en fines rondelles
2. Lavez le céleri. Enlevez les membranes (fils) en cassant les extrémités puis vous n'avez qu'à tirer pour enlever les fils .Vous pouvez affiner en utilisant un couteau. La réussite de cette recette passe par l'absence de fils ou membrane. Coupez le céleri en fins morceaux.
3. Coupez les feuilles et conservez-les.
4. Versez les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un faitout ou une poêle, puis ajoutez les morceaux de carottes. Faites les revenir 2 à 3 mn puis mélangez avec les morceaux de céleri
5. Versez de l'eau dans le faitout pour recouvrir de moitié et écrasez le cube de bouillon de bœuf au dessus du faitout. Ajoutez les feuilles du céleri.
6. Faites mijoter jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'eau
7. Salez et poivrer selon votre convenance.

Vous avez tenté cette recette, elle vous a plu ? Faites moi part de vos remarques dans les commentaires.

Régime index glycémique : un régime progressif



Le régime index glycémique propose de vous faire perdre du poids progressivement, sans privation. Il s'agit tout simplement de bien choisir ses aliments. Mais sur quelle base sélectionner les aliments qui seront présents dans votre alimentation ? Il ne s'agira pas de traquer uniquement les sucres mais de bannir les aliments qui font monter le taux d'insuline et de glycémie responsables du stockage des graisses dans notre corps.

Principe du régime index glycémique

Les aliments sont composés de sucre en plus ou moins grande quantité, ces sucres ont la possibilité de faire augmenter le taux de sucre dans le sang ce qui constitue l'index glycémique .Le régime index glycémique privilégie des aliments avec un index glycémique inférieur à 55.

Exemples d'aliments à IG (index glycémique bas) < à 20

Légumes : champignons, chou, concombre, poireaux, épinards

Fruits : citron, framboises, groseilles, myrtilles

Poissons : maquereau, crevette, bar, sole

Viandes: dinde, poulet, porc

Les différentes étapes du régime index glycémique

Phase 1

L'accent est posé sur la rapidité de la perte de poids. Jusqu'au 6^e jour vous ne consommez que des aliments à index glycémique inférieur à 20.

Phase 2 : on déstocke

Des aliments reviennent dans votre alimentation. Vous pouvez consommer des aliments à IG inférieur ou égal à 55

Phase 3 : stabilisation du poids

La phase trois correspond à la phase de stabilisation du poids en gardant les habitudes acquises les semaines précédentes. Vous pouvez intégrer des aliments à IG modéré (55-70) mais pas plus de 4 fois par semaine.

Exemple de petit déjeuner

3 tartines de pain aux céréales avec un peu de beurre

1 orange

1 thé nature

Déjeuner

Salade de lentilles

Pavé de saumon,

Epinards

Compote sans sucres ajoutés

Dîner

Soupe

Escalopes de poulet

Riz basmati

Fromage blanc et coulis de fruits rouges

Que pensez de ce régime ?

Ce régime présente l'avantage d'être progressif avec une perte de

poids de 300 g environ par mois. Plus qu'un régime pour perdre du poids il permet de se construire une meilleure alimentation. Il peut paraître compliqué au départ mais il existe sur le net ou dans des livres des tableaux d'aliments avec leurs index glycémiques. Avec un peu de pratique on arrive à se construire des repas rapidement sans se prendre la tête.

Recette de maquereaux en papillote sur plancha



Ce poisson (le maquereau) a tout pour plaire, il est très bon à déguster, ne possède pas beaucoup d'arrêtes et reste très abordable niveau prix. Avec peu de chose il est bon à consommer.

Ingrédients pour ces maquereaux

200 g de carottes en rondelles congelées

Ingrédients pour ces maquereaux

4 maquereaux

Poivre

1 citron

1 verre de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à café de fumet de poisson

Préparation des maquereaux

Faites chauffer votre plancha.

Videz et nettoyez les maquereaux si vous ne l'avez pas fait faire par votre poissonnier et déposez les sur du papier absorbant.

Faites chauffer une casserole d'eau ,portez à ébullition puis plongez les carottes dans l'eau bouillante.

Egouttez les rondelles de carottes dès la reprise de l'ébullition.

Préparez des papillotes avec du papier d'aluminium.

Dans un bol versez un verre de vin blanc,le jus d'un citron pressé, du poivre ,les 2 cuillères d emoutarde et les 2 cuillères à café de fumet.

Placez le maquereau dans les papillotes et ajoutez des rondelles de carottes ,versez de la sauce et fermez la papillote Quand toutes les papillotes sont fermées déposez les sur la plancha chaude.

Faites cuire 20 mn et servez chaud avec un légume de votre choix.

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.

**Recette cookeo légère :
rognons au vin rouge**



Le Cookeo reste un allié cuisine indéniable. Certains puristes pourront dire que ce n'est pas avec ce genre d'appareil que l'on fait de la grande cuisine, c'est certain mais son intérêt majeur ce n'est pas de faire des plats sophistiqués. En effet, sa fonction de cuisson différée permet un gain de temps certain pour les personnes et les familles actives. Pour ma part grâce au Cookeo je gagne environ 20 mn pour déjeuner car je le programme pour que mon plat soit cuit lorsque j'arrive sur les coups de midi. Il ne reste plus qu'à mettre la table et le tour est joué. Du côté de la qualité des plats il suffit de faire fonctionner son imagination pour trouver des recettes traditionnelles adaptables au Cookeo. Pour cette recette Cookeo, il s'agit d'une recette de rognons au vin rouge. Je dois avouer que je ne me lasse guère de ce style de plat qui présente la particularité d'être léger, facile et rapide à réaliser et surtout peu onéreux.

Ingrédients pour cette recette cookeo

600 g de rognons de bœuf en cube

200 g d'oignons congelés

400 g de champignons de Paris congelés

1 petite boîte de tomates en dés

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

Sel

Poivre

Préparation de cette recette cookeo

1. C'est parti on démarre notre Cookeo et cela va aller tout seul, un jeu d'enfant. Sélectionnez la fonction « dorer » pour commencer cette recette. Votre appareil se place en préchauffage. Pendant le préchauffage ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. Faites dorer les oignons pendant 2 mn puis c'est au tour des rognons qui vont rejoindre les oignons.
3. Pendant que les oignons et les rognons cuisent nous allons en profiter pour préparer un bouillon. Nous allons tout d'abord écraser le cube de bouillon de bœuf qui va être mélangé à 500 ml d'eau. Ajoutons ensuite une cuillère à soupe de moutarde. Le bouillon peut être versé dans le Cookeo ainsi que le verre de vin rouge, le sel, le poivre la petite boîte de tomates en dés.
4. Ajoutez ensuite les champignons puis sélectionner la fonction « cuisson rapide » et « départ immédiat » et choisissez 15 mn. Fermez le couvercle et c'est parti pour la cuisson.
5. Ouvrez le couvercle de votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

6. Vous pouvez maintenant servir avec un légume de votre choix

Des questions sur cette recette cookeo . N'hésitez pas !!!

[googleef85a95477c7679d.html](https://www.google.com/search?q=googleef85a95477c7679d.html)

Menu spécial fractionné : un exemple pour la journée du lundi



Soyons bien d'accord l'équilibre alimentaire se constitue sur la journée mais aussi sur la semaine. Le menu qui vous est proposé ici, est un menu spécial fractionné qui s'adresse à des personnes qui pratiquent de l'interval training ou du

fractionné mais aussi à tous ceux qui veulent perdre du poids .Ce menu est équilibré (on y trouve tous les groupes alimentaires). Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez plus de féculents. Le but du jeu n'est pas de s'affamer mais de perdre du poids en douceur, sans se fatiguer .Ne sautez pas de repas, tous sont importants pour vous apporter l'énergie dont votre corps a besoin.

Composition de ce menu spécial fractionné

PETIT DEJEUNER

Libre à vous de le constituez comme vous le souhaitez mais celui-ci est très important, surtout ne le négligez pas .Il doit comprendre :

Une boisson chaude

Un fruit ou un jus de fruit

Un produit laitier (yaourt, lait par exemple)

Des fibres et des céréales

DEJEUNER

Un déjeuner très rapide à réaliser et qui devrait vous plaire.

Carottes râpées sauce au citron

Steaks de porc tomate

Champignons de Paris Riz

Yaourt nature sucré

Compote de pommes

pain

Ingrédients et préparation pour les carottes râpées

600 g de carottes / sel /poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo

Ingrédients et préparation pour les Steaks de porc aux champignons et le riz

4 steaks de porc/ 400 g de champignons de Paris congelés/3 cuillères à café de concentré de tomate/1 cube de bouillon de bœuf/ Sel/ Poivre

Dans un faitout versez 500 ml d'eau et plongez un cube de bouillon de bœuf et mélangez. Plongez les steaks de porc dans l'eau et laissez cuire 20 mn .Au bout de 10 mn de cuisson plongez les champignons de Paris congelés. En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez les cuillères de concentré de tomates.

Pendant la cuisson de la viande et des champignons faites cuire le riz.

DINER

Potage aux légumes

Blancs de poulet grillés

Ratatouille

Orange

Pain



Pour le potage vous pouvez opter pour des soupes toutes faites mais attention à la composition surtout au niveau du sel. Si vous aimez cuisiner mais que vous êtes pressé achetez un mélange de légumes pour soupe congelé. Ensuite faites le cuire dans de l'eau. Pour ma part j'y rajoute un cube de bouillon de poule ou de bœuf pour parfumer. Puis il vous suffit de passer l'ensemble des ingrédients au mixeur.

Ingrédients et préparation des blancs de poulet et de la ratatouille

4 blancs de poulet /1 grosse boîte de ratatouille/Sel/Poivre

Faites chauffer une poêle anti adhésive (sinon prenez une poêle avec une noix de margarine) puis faites griller la viande. Lorsque les blancs de poulet sont cuits versez le contenu de la boîte de ratatouille sur la viande et laissez cuire 5 bonnes minutes.

Ce type de menu spécial fractionné vous convient-il ? Avez-vous des suggestions ? N'hésitez pas !!!!

Saute de champignons à la tomate à la poêle ou au cookeo



Pour ce jour un plat de légumes, un sauté de champignons à la tomate que vous allez pouvoir réaliser soit dans un faitout ou une poêle soit au cookeo. Vous savez cet appareil que Moulinex à créer. II vous permet de concocter des plats soit en cuisson immédiate soit en cuisson programmée. Une fonction bien pratique pour les gens qui ont des semaines bien chargées. En tout cas cette recette au cookeo permet d'apporter un équilibre dans un de vos repas du jour soit en étant consommé seul soit accommodé avec des féculents.

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

1 petite boite de tomates en cube

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de paprika

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation dans une poêle ou un faitout

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, sel, poivre. Versez le bouillon dans une poêle ou un faitout et ajoutez les champignons que vous faites cuire 10 mn.
2. Egouttez les champignons.
3. Faites suer les 200 g d'oignons avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les champignons égouttés avec les oignons et faites revenir 5 mn.
4. Saupoudrez la préparation avec les 2 cuillères de paprika et mélangez.
5. Ouvrez la boîte de tomates en cube et ajoutez le contenu dans la poêle, laissez cuire 5 mn. Salez et poivrez selon votre convenance

Préparation de cette recette au cookeo

1. Choisissez la fonction « dorer » puis faites dorer les oignons pendant 2 mn avec l'huile d'olive.
2. Préparez un bouillon avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Versez le bouillon dans la cuve et ajoutez les champignons de Paris ainsi que les tomates en cube, les cuillères de paprika, le sel, le poivre.
3. Sélectionnez « cuisson rapide », mentionnez 15 mn pour la cuisson et « départ immédiat », fermez le couvercle et laissez

agir votre appareil.

Et voilà une recette rapide au cookeo bien rapide à réaliser et qui devrait vous convenir au niveau des saveurs.

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate *by Rousseau Jean Philippe*

Recette cookeo : rôti de porc à la moutarde



Découvrez dans cet article une recette de rôti de porc à la moutarde. Cette recette est facile et rapide à réaliser Elle comporte peu de calories et devrait ravir vos papilles.

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

200 g de carottes congelées

200 g de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à café de miel

Sel

Poivre

Une petite boîte de tomates de tomates pelées

500 ml d'eau 1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de ce rôti à la moutarde

1. Allumez votre appareil, choisissez la fonction manuelle puis « Dorer » l'appareil se met en préchauffage puis vous demande d'ajouter les ingrédients .Vous ajoutez alors les oignons avec de l'huile d'olive et vous les faites dorer
2. Ajoutez le rôti puis faites le revenir 1 mn sur chaque face
3. Ajoutez le reste des ingrédients : carottes, champignons de Paris, tomates pelées.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bouillon de bœuf, 1

cuillère à soupe de moutarde et 1 cuillère à café de miel. Vous pouvez si vous le souhaitez saler et poivrer. Versez le bouillon préparé dans la cuve

4. Arrêtez la fonction « dorer » puis sélectionnez départ immédiat avec une cuisson rapide. Choisissez le temps de cuisson (45 mn) puis fermez le couvercle de votre appareil.

Vous pouvez servir éventuellement des pâtes ou du riz avec ce rôti à la moutarde si vous souhaitez un apport en féculents. Si vous optez pour les pommes de terre faites les cuire avec le reste des ingrédients après les avoir épluchés et lavés.

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



Curry de poisson minceur : diététique et énergétique



Pour ce jour voici une recette de curry de poisson minceur destinée à ceux qui souhaitent faire un peu attention à ce qu'il mange pour ne pas grossir ou pourquoi pas perdre du poids .Mais cette recette s'adresse aussi à ceux qui veulent un apport en protéines (avec le

poisson) et un apport en glucides ou sucres lents pour faire face aux compétitions ou aux entraînements à venir . Dans tous les cas un délice pour les papilles. Voilà c'est exactement ce genre de recette que j'aime légère et utile et bonne au goût.

Ingrédients

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

Préparation de ce poisson minceur

1. Faites bouillir une casserole d'eau ; Pendant ce temps épluchez et coupez vos carottes en rondelles. Quand l'eau commence à frémir plongez les carottes dans la casserole puis faites cuire jusqu'à la reprise de l'ébullition, puis égouttez les carottes.
2. Coupez et émincez votre oignon et faites le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et faire cuire 5 mn. Ajoutez du persil que vous avez

ciselé et lavé.

3. Ajoutez dans la poêle la cuillère à soupe de curry, le lait de coco avec 200 ml d'eau. Mélangez bien l'ensemble et laissez mijoter 5 mn.
4. Ouvrez votre boîte de tomates pelées et ajoutez au reste de la préparation .Ecrasez les tomates pelées .Laissez mijotez 5 mn .Déposez la cuillère à soupe de moutarde dans la poêle
5. Déposez dans la poêle délicatement les filets de poisson et laissez cuire 10 mn.
6. Servez chaud avec les légumes de votre choix. Du riz Basmati devrait faire largement l'affaire.

Bon appétit à tous. Si vous avez des idées recettes minceur n'hésitez pas à me les proposer.

Recette de Pain au thon – 750 Grammes *by 750 Grammes*

Jean Philippe

Spaghettis primavera : pour renouveler son énergie



Spaghetti primavera :

Dans la série je refais mon plein d'énergie avec les sucres lents, voici une recette de spaghetti primavera uniquement concoctée avec des légumes. De multiples variations peuvent être utilisées au niveau des légumes mais aussi de l'accompagnement de viande. Une recette à consommer que l'on soit sportif ou non. Quoiqu'il en soit ce plat permettra de rester dynamique et performant toute la journée. Il présente également l'avantage d'être facile à réaliser et reste très économique.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghetti

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 oignon

1 courgette

1 aubergine

Sel

Poivre

1 cuillère à café de fromage italien et tomates séchées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation pour ces spaghettis primavera

1. Découpez l'oignon en morceaux. Epépinez et lavez les poivrons et coupez-les également en morceaux .Faites la même opération pour les courgettes et les aubergines.
2. Une fois vos légumes découpés faites les cuire 15 mn dans un cuitvapeur . Egouttez les légumes
3. Faites revenir l'ensemble des légumes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn.
4. Faites bouillir de l'eau dans une casserole puis plongez les spaghettis et laissez cuire 8 mn . Egouttez les pâtes. (commencez la cuisson des pâtes quand les légumes cuisent dans le cuitvapeur au bout de 10 mn)
5. Servez les spaghettis dans des assiettes et ajoutez les légumes revenus dans la poêle. Saupoudrez avec une cuillère de fromage italien et de tomates séchées.

Pour réaliser cette recette n'hésitez pas lorsque vous faites vos courses de rajouter des légumes de saison ou bien encore de profiter de certaines promotions.

Et vous les spaghettis primavera comment les préparez-vous ? Avez-vous des suggestions ? Utilisez-vous des épices ? N'hésitez pas à nous faire part de vos recettes.

Jean Philippe



Spaghettis à la bolognaise – 750 Grammes *by 750 Grammes*