

Spaghettis au citron: plaisir et énergie avant la compétition



Il est prouvé qu'un apport en glucides lents avant une compétition va permettre de constituer des réserves en glycogène. Ce glycogène est fondamental pour l'activité physique et le sport. Il fournit la source d'énergie principale. On trouve principalement les sucres lents dans les pâtes, le riz, la pomme de terre et le pain .Il faut au minimum 12 heures pour que le glycogène se fabrique. Alors ne vous contentez pas de manger des féculents le jour même de la compétition. Il faut en consommer environ 48 heures avant .Il faudra aussi bien sûr refaire le plein après la compétition.

Attention de ne pas consommer un autre type de sucre : **les sucres rapides** contenus dans les pâtisseries, confitures. Ils sont plutôt à consommer lors de votre activité. Mais pour l'heure consacrons notre attention sur les sucres lents et notamment avec cette recette de spaghettis au citron. Pourquoi ne pas allier le plaisir de manger et la nécessité de faire

le plein d'énergie. Pour compléter votre repas ajoutez une viande, ainsi qu'un fruit et un laitage pour parfaire l'équilibre .Cette recette de spaghettis au citron est rapide à réaliser et facile à préparer. Alors n'hésitez pas, lancez-vous !!

Spaghettis au citron

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis/2 citrons/persil/sel/poivre/20 cl de crème fraîche allégée/1 cuillère à soupe d'huile d'olive/1 gousse d'ail

Préparation

Portée de l'eau à ébullition dans une casserole, plongez les spaghettis et faites-les cuire selon les indications de l'emballage.

Dans une poêle ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites cuire la gousse d'ail coupée en morceaux .Rapez le zest des citrons et déposez les dans la poêle .Ajoutez 20 cl de crème fraîche . Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Lavez et ciselé le persil et mélangez avec les autres ingrédients.

Egouttez les spaghettis et mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud.

Si vous n'aimez pas les spaghettis au citron, peut être aimerez cette recette de **spaghettis à la bolognaise** .Avez vous aussi des recettes de spaghettis à nous proposer. N'hésitez pas.

Brocoli et diététique sportive du vert dans nos assiettes



Le **brocoli** est cultivé depuis le moyen Age en Italie. C'est Catherine de Médicis qui introduisit ce légume vert souvent un peu boudé mais qui possède des vertus pour notre santé.

Le brocoli aurait la particularité de prévenir contre la formation de cancer. Il protégerait de l'anémie et réduirait le risque de maladies cardio-vasculaire et lutterait contre le vieillissement cellulaire. Ce légume est un allié idéal pour les assiettes de nos sportifs, ses apports .mettront du vert dans nos assiettes.

Atouts nutritionnels

Le brocoli présente peu de calories (25 calories pour 100 g). Il apporte 4 g de

protéines, 2.5 g de glucides et peu de lipides 0.6 g.

Côté nutriments il apporte des fibres 3 g, du Bêta carotène 0.63mg, de la vitamine B9 0.11mg, de la vitamine C 110 mg, de la vitamine E 1 mg, du calcium 93 mg, du fer 1.4 mg, du magnésium 25 mg, du potassium 370 mg.

Choix et conservation

Les brocolis se conservent dans le frigo 4 à 5 jours. Il est un légume d'hiver mais nous le trouvons sous forme congelée. Pour le choix des brocolis choisissez les bien fermes et de couleur verte.

Préparation et cuisson

Le brocoli est très facile à cuisiner et demande peu de temps de préparation. Vous pouvez le cuire à la vapeur, dans l'eau ou frit. Pour nos sportifs il se marie parfaitement avec des pâtes ou du riz par exemple. Vous pouvez également le cuisiner en gratin, en purée en soupe en terrines. Les possibilités sont nombreuses.

Une recette de flan de brocolis



En **cliquant sur ce lien** découvrez une recette de flan de brocolis sur mon blog de recettes.

Conclusion

Le brocoli est un légume bénéfique pour notre santé et est un apport intéressant pour l'alimentation des sportifs. Même si les enfants grimacent à l'évocation de son

nom, en le cuisinant un tantinet il se consomme volontiers.

Spaghettis bolognaise : pour vous préparez à l'effort



Longtemps tenues responsables de la prise de poids, les pâtes ont été réhabilitées et à juste titre car elles permettent de fournir de l'énergie à notre corps et notamment du glycogène. Elles permettent également d'offrir une notion de satiété et permettent donc de ne pas avoir faim entre les repas. Elles évitent le grignotage. Pour les sportifs qu'ils soient de haut niveau ou pratiquants de loisir les pâtes et les spaghettis sont des alliées énergie. Des recettes de pâtes ou de spaghettis il en existe de nombreuses, en voici une fortement connue: les Spaghettis **bolognaise**.

Ingrédients pour ces Spaghettis bolognaise

200 g de viandes hachées

400 g de spaghettis

Champignons de Paris 200 g

1 oignon

Persil

Sel poivre

1 carotte

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation pour ces Spaghettis bolognaise

1. Epluchez et coupez l'oignon. Epluchez votre carotte et coupez-la en rondelles. Lavez et coupez vos champignons de Paris en morceaux.
2. Dans un faitout faites cuire 10 mn vos légumes et l'oignon avec 500 ml d'eau.
3. Mixer les légumes dans un robot et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
4. Faites cuire 10 mn dans un faitout avec un cube de bouillon de bœuf. Puis ajouter la préparation de légumes et de tomates avec la viande, mélangez. Laissez mijoter à feu doux pendant la cuisson des pâtes
5. Faites cuire vos pâtes dans de l'eau en suivant les instructions inscrites sur le paquet. Egouttez et mélangez avec la sauce réalisée.

Pour une recette plus rapide à réaliser opter pour des légumes congelés. La qualité sera moins bonne certes mais les légumes congelés restent tout de même de qualité. Vous n'êtes pas non plus obligé de mixer les légumes. Les légumes ont été mixés pour que mes enfants mangent des légumes sans s'en apercevoir : une stratégie finalement payante.

Bon appétit à tous. Si vous avez des recettes de spaghettis à proposer n'hésitez pas.

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

Recette cookeo moulinex : thon à la tomate



Une recette cookeo

moulinex express. Cette recette est vraiment très simple à réaliser. Il vous suffit de mettre les ingrédients dans la cuve et votre appareil fait le reste. Pour ceux qui ont un emploi du temps chargé, vous pouvez programmer sans problème votre cuisson. Il suffit d'utiliser la fonction cuisson différée et de choisir l'heure de fin de cuisson. En résumé c'est rapide c'est bon et c'est léger alors pourquoi se priver. Si vous n'avez pas de cookeo alors faites la recette tout de même. C'est expliqué dans l'article.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de steaks de thon

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

100 g d'oignons congelés

1 petite boîte de tomates concassées

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo moulinex Cuisson 10 mn

1. Allumez votre Cookeo celui-ci se place en mode « Ingrédients »

2. Placez tous les ingrédients dans la cuve : les steaks de thon, les tomates concassées, les oignons. Salez, poivrez selon votre convenance. Plongez un cube de bouillon de bœuf.

3. Versez 500 ml d'eau. Puis choisissez la fonction manuelle avec un départ immédiat et une cuisson rapide. Sélectionnez votre temps de cuisson 10 mn.

4. Fermez le couvercle de votre cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.

5. Quand la cuisson est finie ouvrez votre appareil et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Astuce pour cette recette cookeo moulinex

Si vous n'avez pas de cookeo vous pouvez tout de même réaliser facilement cette recette. Il vous suffit de mettre les ingrédients dans un faitout à la place de la cuve du cookeo. Pour le temps de cuisson rallongez-le. Passez à 30 mn.

Bon appétit à tous avec cette **recette cookeo moulinex**.

Calcul de la valeur calorique du plat					
	total :	852	183,7	27,775	7,815
par portion	4	213,00	45,93	6,94	1,95

ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Steak de thon	600	750	180	7,2	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
tomates	125	25	1	4,375	0,375
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

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

Jean Philippe

Recette cookeo rapide :

mincerettes de porc à la tomate



Un classique du genre avec votre cookeo. Il suffit d'ajouter les ingrédients un à un dans la cuve et le tour est joué. Une recette cookeo rapide, facile à réaliser, très économique et diététique. Peu de matières grasses et seulement 133 calories. Cet appareil commence réellement à me plaire.

Ingrédients cette recette cookeo rapide

400 g de mincerettes de porc

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

500 ml d'eau

Sel poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 g de carottes congelées

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo diététique

1. Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bœuf, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de moutarde
2. Allumez votre Cookeo ; Celui est positionné sur « Ingrédients »
3. Ajoutez les ingrédients dans la cuve : les carottes, les champignons, les oignons, les mincerettes .Versez le bouillon sur les ingrédients. Choisissez la fonction manuelle puis faites OK. L'appareil demande si vous souhaitez un « départ immédiat » (faire cuire tout de suite) faites OK
4. Choisissez ensuite la fonction cuisson rapide faites ok et affichez le temps de cuisson 10 mn.
5. Fermez et verrouillez cookeo. L'appareil se met en préchauffage et va cuire votre recette.
6. Ouvrez Cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez.
7. Servez chaud.



Ajoutez vos ingrédients



Sélectionnez le menu « manuel »



Réglez le temps de cuisson



Choisissez départ immédiat ou différé



L'appareil préchauffe



La cuisson démarre



La cuisson se termine

Calcul de la valeur calorique du plat	total				
	:	531,4	47,87	148,95	21,32
par portion	4	132,85	11,97	37,24	5,33
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Mincerettes de porc	400	272	30,4	112	16
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2

champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
Carottes	200	70	2	14,4	0,6
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24
oignon	100	41	1,3	9	0

Avez vous vous aussi une recette cookeo rapide à proposer?

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

Jean Philippe

Recette cookeo express : rôti

de veau au vin rouge



Toujours à la recherche de bons petits plats, légers et diététiques. Cette recette devrait vous convenir. C'est un essai, la plupart du temps le veau est préparé avec une base de vin blanc pour ce jour je tente avec un verre de vin rouge, un peu à la façon « bourguignon ». Cette recette présente l'avantage d'être rapide à préparer 10 mn à peine avec un temps de cuisson de 35 mn ce qui laisse le temps de pratiquer une activité physique.

Ingrédients pour 4 personnes

600 gr de rôti de veau

300 g de champignons de Paris congelés

300 g de rondelles de carottes congelés

Persil congelé

Sel

Poivre

1 verre de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

100 g d'échalotes congelés

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo express

1 . Enlevez le gras du rôti ainsi que la ficelle et découpez votre rôti en morceaux.

Faites décongeler les légumes.

2. Allumez votre **cookeo** et ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les échalotes, le rôti de veau, les carottes, les champignons, le persil. Le concentré de tomate sera ajouté en fin de cuisson.

3. Couvrez les ingrédients avec de l'eau (500ml) et le verre de vin rouge et plongez un cube de bouillon de bœuf. Faites Ok

et l'appareil cookeo demande si vous souhaitez une cuisson rapide vous faites OK puis un départ immédiat vous faites OK, Fermez le couvercle de l'appareil se met en préchauffage pour lancer la cuisson.

4. Une fois la recette cookeo express cuite vous éteignez votre cookeo et vous pouvez ouvrir votre cookeo et ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.



Ajoutez vos ingrédients



Sélectionnez le menu « manuel »



Réglez le temps de cuisson



Choisissez départ immédiat ou différé



L'appareil préchauffe



La cuisson démarre



La cuisson se termine

Remarque

Si vous n'avez pas de cookeo pas de panique, la cuisine traditionnelle peut faire l'affaire sans aucun problème en faisant cuire ce plat dans un faitout en rallongeant le temps de cuisson (1h30 environ).

L'avantage du **cookeo** est que vous n'avez pas à surveiller la cuisson et vous pouvez donc pratiquer des activités diverses. Vous pouvez même programmer la cuisson. Cette fonction est celle que j'utilise le plus. Cela me permet lorsque je finis de travailler à 12 h d'arriver chez moi et de n'avoir plus que la table à mettre. En plus la cuisine est parfumé ça donne envie de manger. Cela permet de ne pas avoir à perdre de temps pour la préparation. Donc moins de stress et plus de temps. Pas mal non ???

Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

Recette cookeo express et diététique : rognons à la tomate



Pour les amateurs de recettes rapides à exécuter, vous n'allez pas être déçus. Cette recette est vraiment super simple à réaliser .Une rapidité déconcertante. Pour cette recette cookeo express, il n'y a pas de matières grasses rajoutées, on passe en mode cuisson directement. Il suffit d'ajouter un à un les ingrédients. Au final une recette délicieuse.

Ingrédients pour 4 personnes de cette recette cookeo express

400 gr de rognons de bœuf découpés

200 gr de carottes congelées

400 gr de champignons de Paris congelés

1 pincée de piment

100 gr d'oignons congelés

4 cuillères à café de concentré de tomates

1 verre de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation 5 mn pour cette recette cookeo express

1. Préparez un bouillon avec 200 ml d'eau ,1 verre de vin rouge, du sel, du poivre ,1 pincée de piment ,1 cube de bouillon de bœuf .Mélangez le tout.

2. Allumez votre appareil cookeo celui-ci affiche les ingrédients. Vous ajoutez tous les ingrédients de votre recette, les oignons, les champignons de Paris, les rognons de bœuf, les carottes. Versez ensuite le bouillon dans la cuve du cookeo.

3. Passez en fonction « manuel » faites OK et sélectionnez cuisson rapide puis vous validez et choisissez votre temps de cuisson ici 10 mn. Puis faites « départ immédiat » cliquez OK .Fermez le couvercle et le tour est joué.

4. La cuisson est terminée il faut éteindre votre cookeo puis vous ajoutez les 4 cuillères à soupe de concentré de tomates. Servez chaud.

Remarque pour cette recette cookeo express

Chacun peut personnaliser cette recette en jouant sur les piments (Cayenne, Espelette), on peut même rajouter pourquoi pas de la moutarde. A vous de voir comment accommoder à votre goût.

Le choix des ingrédients pour la plupart sont des aliments congelés certes. On peut si on a plus de temps jouer dans le frais mais en sachant que le temps de préparation sera plus long.

Je rassure tout le monde cette recette cookeo express peut être réalisé sans le cookeo . Il suffit de suivre la recette mais en faisant tout cuire dans un faitout par exemple .Cuisine traditionnelle ou moderne ? Chacun fait ce qui lui plait non ?

Calcul de la valeur calorique du plat	total				
	:	779,6	75,07	34,35	31,32
par portion	4	194,90	18,77	8,59	7,83
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
rognons de boeuf	400	492	60	0	28
oignon	100	41	1,3	9	0
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
Carottes	200	70	2	14,4	0,6
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

vin rouge 12°	100	67	0	0,2	0
---------------	-----	----	---	-----	---

Recette express cookeo rognon tomate *par jphil3600*

Jean Philippe

**Recette cookeo diététique :
paupiettes de porc à la
tomate**



Vous trouverez ici une recette rapide à réaliser pour un repas diététique et équilibrée Même si cette recette cookeo comporte quelques lipides qui sont tout de même indispensables à notre organisme. Il suffira d'équilibrer sur les autres repas .

Ingrédients pour 4 personnes pour cette recette cookeo

4 paupiettes de porc

400 g de champignons de Paris congelés

100 g d'oignons congelés

1 cube de bouillon de boeuf

1 petite boîte de tomates concassées

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

4 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo 5 mn cuisson 15 mn

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf, 2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. **Incorporez vos ingrédients** . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction **cuisson rapide** puis faites **OK**. Programmez le **temps de cuisson** ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un **départ immédiat** de cuisson vous faites **OK** . Ensuite vous pouvez **fermer le couvercle**, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .

Remarque

Cette recette peut être effectuée sans cookeo . Les temps de cuisson et de préparation seront plus longs (compter au moins 35 mn). Il vous suffit de suivre le même déroulement que la recette cookeo en plaçant tout simplement vos ingrédients dans un faitout.

<http://sport-et-regime.com/recette-de-cuisine-fitness-paupiettes-de-veau-a-la-tomate>

Calcul de la valeur calorique du plat	total				
	:	1356,6	65,67	23,3	111,23
par portion	4	339,15	16,42	5,83	27,81
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Paupiettes porc	400	1 192	52	2	108
oignon	100	41	1,3	9	0
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
tomates	250	50	2	8,75	0,75
cube bœuf	10	13,6	1,17	1,15	0,48

Recette diététique cookeo: paupiettes à la tomate *par jphil3600*

Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate



Comment réaliser une **recette cookeo** diététique de façon très rapide et succulente. Très simple il vous suffit de suivre les indications de l'article ou de consulter la vidéo qui reprend toutes les phases de la recette. Pour cette recette cookeo diététique nous allons utiliser la fonction « **dorer** » mais aussi « **cuisson rapide** ». Pour réaliser ce plat il vous faudra 5 mn de préparation et 10 mn de cuisson. Faire plus rapide c'est possible mais là c'est tout de même pas mal.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

100 g d'oignon

400 g de champignons de Paris

1 cuillère à soupe de ciboulette

1 pincée de piment fort

Sel

Poivre

500 ml d'eau

1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 Cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation de cette recette cookeo diététique

1. Mettez en marche votre Cookeo. Positionnez vous sur la position « **manuel** ». Celui-ci vous demande le mode de cuisson. Sélectionnez « **dorer** » puis faites ok .L'appareil se met en préchauffage .Ajoutez dans la cuve les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand il est chaud, il vous demande « **ajouter les ingrédients** ».Vous ajoutez alors les oignons et laissez les dorer 5 mn puis faire OK.

2. Cookeo vous demande si vous souhaitez arrêter la fonction « **dorer** ». Vous ajoutez alors les champignons, les escalopes le sel, le poivre, la pincée de piment. Puis faites OK pour arrêter de dorer.

L'appareil vous propose « **cuisson rapide** » vous faites alors OK .Et vous ajoutez le bouillon que vous avez préparé avec l'eau et le cube de bœuf .Faites OK

4. Fermez le couvercle puis choisissez **départ immédiat** et faites OK pour valider. Laissez cuire.

5. Eteignez l'appareil puis ouvrez le couvercle. Ajoutez dans

la cuve les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.
Mélangez et servez chaud.

par portion	4	195,95	27,58	5,35	7,86
ingrédients	poids	Kcal	Protides (gr)	Glucides (gr)	Lipides (gr)
Escalopes de poulet	400	448	96	0	7,2
oignon	100	41	1,3	9	0
moutarde	40	38,8	2,4	2,8	2
champignons paris	400	60	9,2	2,4	2
huile d'olive	20	160	0	0	20
concentré tomates	40	36	1,4	7,2	0,24

Recette cookeo diététique : riz avec programmation



Comment maîtriser sa consommation de sel ?



Le sel est indispensable à notre organisme ,il permet en effet de maintenir l'hydratation du corps mais aussi d'équilibrer la tension artérielle .On trouve naturellement le sel en quantité dans différents aliments comme le pain ,les charcuteries et le fromage mais aussi dans les plats cuisinés Nous avons donc tous tendance à le consommer avec excès .La consommation excessive de **sel est responsable de maladie cardiaque** tels que l'infarctus du myocarde mais aussi augmente également le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral).

Alors comment réduire ces risques et diminuer notre consommation de

sel ?

1. Ne resalez pas systématiquement vos plats, goûtez avant de rajouter du sel et pourquoi ne pas utiliser différentes épices et aromates.
2. Méfiez-vous de des plats industriels tous faits qui sont souvent très riches en sel, il en va de même pour les pains spéciaux, les paninis les biscottes, des soupes en brique par exemple.
3. Faites vos plats vous-même de telle manière à contrôler les apports en sel mais aussi en matières grasses.
4. Même si vous raffolez des charcuteries, tentez tout de même de réduire leur consommation car les charcuteries sont riches en sel mais aussi en matières grasses d'origine animale.
5. Attention aussi aux fromages, une portion de 30 g doit suffire.
6. Ne sortez pas le sel au moment du repas. Mettez sur la table du poivre, de la moutarde, de l'ail et du persil par exemple pour parfumer vos assiettes.



Pourquoi les moules sont-elles de véritables alliées

minceur ?



Même si les moules sont très iodées, elles sont tout de même des alliées minceurs car elles sont pauvres en calories. Ce coquillage marin est toujours un vrai délice et est encore abordable pour toutes les bourses.

Valeur nutritionnelle de ces alliées minceurs

Les moules apportent au même titre que les poissons des protéines et peu de graisses. Elles apportent des vitamines (B12, B2) et des minéraux. Elles sont riches en zinc et en iode. Alors pas d'hésitation adoptez-les dans votre alimentation. Elles sont de **véritables alliées minceur** au cours d'un régime.

Moules à la provençale



Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules

1 échalote

1 oignon

1 gousse d'ail

1 yaourt nature 0%

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

100 g de lanières de poivron congelées

1 petit verre de vin blanc

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de curry

2 tomates

Préparation

1. Epluchez l'oignon, l'échalote et la gousse d'ail et coupez-les en morceaux. Dans un faitout faites revenir les morceaux d'ail, d'échalote et d'oignon. Ajoutez les lanières de poivron et faites les revenir également.

2. Lavez et coupez les tomates en morceaux puis faites les cuire avec les condiments (ail, oignon etc.)

3. Versez dans le faitout 500 ml d'eau, le verre de vin blanc, le sel, le poivre, les 2 cuillères à soupe de curry, la cuillère à soupe de moutarde, le yaourt nature et la cuillère à soupe de concentré de tomate et mélangez le tout. Faites cuire 15 mn.

4. Lavez les moules. Plongez les dans le faitout et laissez cuire 5 mn. Servez les moules avec un légume de votre choix.



Les poissons gras comme la sardine font- ils grossir ?



Dans la chaîne alimentaire des poissons, il en existe des plus gras que d'autres. **La sardine fait partie** de cette catégorie. La sardine a souvent une mauvaise réputation pour sa mauvaise odeur à la cuisson et par le fait qu'elle se conserve peu de temps au frais.

Mais c'est quoi un poisson gras ?

C'est un poisson qui contient environ 12 % de lipides .Alors ce type de poisson va-t-il vous faire grossir ? Pas spécialement car les graisses que les sardines contiennent sont de bonnes graisses indispensables au fonctionnement de notre corps. Elles contiennent des oméga 3 qui permettent un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Elles sont riches également en fer et en vitamines B3, B12 et D.

Consommées sans rajout de matières grasses les sardines ne présentent pas beaucoup de calories.

Une recette de rillettes de sardine simple à réaliser



Ingrédients pour 4 personnes

300 g de filets de sardines

2 échalotes

2 citrons

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à soupe de moutarde

4 cuillères à soupe de persil haché

Sel et poivre

Mélange 4 baies

Préparation

Hachez vos échalotes et faites les revenir dans une poêle antiadhésive avec un fonds d'eau. Ajoutez le jus de citron recueilli en pressant les 2 citrons en fin de cuisson .Ajoutez

les filets de sardines pour les faire cuire.

Préparez dans un bol, le yaourt à 0%, les 2 cuillères à soupe de moutarde, la cuillère à soupe du persil que vous avez préalablement lavé et haché et la cuillère à, soupe de mélange 4 baies. Salez, poivrez

Ecrasez les filets de **sardines** cuits et mélangez avec la préparation du bol. Placez au frais.

Vous pouvez aussi consommer les sardines en les faisant griller au barbecue par exemple . Il existe de nombreuses façons de les préparer .Et vous comment les consommez-vous ?