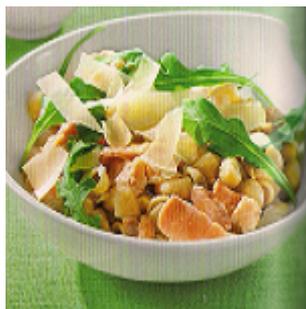


Recette cuisine fitness : idée de menu



Recette cuisine fitness : idée de menu d'un jour

Pas toujours inspiré pour savoir quoi manger, vous faites vos courses sans savoir quoi prendre . Ce menu d'un jour tend vers l'équilibre et vous donnera peut être des idées.

Petit déjeuner

Café

Pain énergétique au yaourt

Orange

Déjeuner

Pâtes au saumon et à la roquette

Fruits

Goûter

Pain aux fruits

Yaourt nature

Dîner

Quiche au poulet

Salade verte

Yaourt sucré

LISTE DES COURSES POUR CE MENU

Pour le pain énergétique au yaourt

30g de millet 10g de farine de blé, 20g de graines de sésame, 30g de graines de tournesol, 20 gde graines de lin, 300g de farine de blé complet , 1 sachet de levure sèche, 1 cuillère à soupe de miel, 1 1/2 cuillères à café de sel, 30g de beurre, 150g de yaourt, Beurre et farine pour le moule

Pour les pâtes au saumon et à la roquette

175g de macaroni, 250 gde filet de saumon , 2 cuillères à soupe de jus de citron , 200ml de crème fraîche liquide , 1 échalote , 1 botte de roquette , 50g de parmesan , 1 cuillère à soupe de beurre , Sel , Poivre

Pour le pain aux fruits et figues séchées

75 gde cassonade ,1 cuillère à café de cannelle ,100 gde figues séchées , 175 g de flocons d'avoine ,150 gde raisins secs , 2 cuillères à soupe de malt sec ou liquide (facultatif) , 300 ml de jus de pomme non sucré ,175 gde farine de blé complet , 3 cuillères à café de levure , Beurre pour le moule

Pour la quiche au poulet

3 œufs,100 gde farine , 1 demi-litre de lait , 1 pincée de sel ,100g de gruyère , 150g de blanc de poulet , 1 tomate , Herbes de Provence

Vous avez des idées de recettes cuisine fitness , n'hésitez pas à les proposer.

**Recette cuisine fitness :
pain aux fruits et figues**

séchées



Avec cette recette cuisine fitness pour le petit déjeuner démarrons d'un bon pied la journée . Bien sûr que ce pain aux fruits fourré à la figue séchée nécessite une préparation la veille, mais quel plaisir pour les papilles .

Recette cuisine fitness : Pain aux fruits fourré à la figue séchée

Préparation : 30 mn		Cuisson : 1 h		Calories: 148 par portion	
Ingrédients			Préparation		

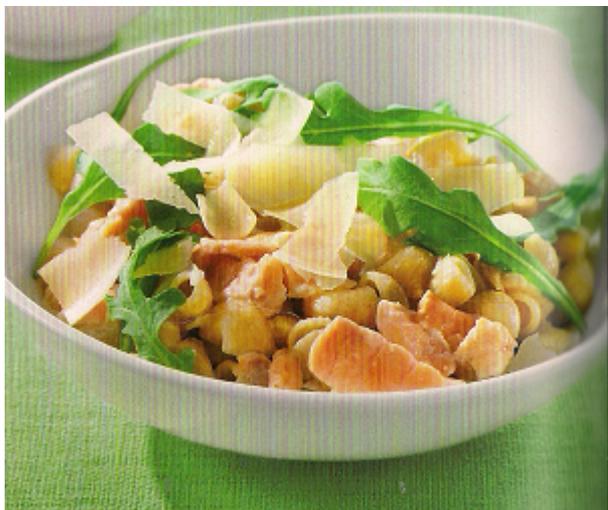
<p>1 cuillère à café de cannelle 75 g de cassonade 100 g de figues séchées 175 g de flocons d'avoine 150 g de raisins secs 2 cuillères à soupe de malt sec ou liquide (facultatif) 300 ml de jus de pomme non sucré 175 g de farine de blé complet 3 cuillères à café de levure Beurre pour le moule</p>	<p>1° Hacher finement les figues séchées et les mélanger avec des flocons d'avoine, la cassonade, la cannelle, les raisins secs et l'extrait de malt. 2° Incorporer le jus de pomme non sucré. Ajouter la farine et la levure et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. 3° Préchauffer le four à 180° 4° Graisser un moule à cake et y mettre la pâte en l'étalant bien . Cuire au four environ 30 mn à 1 heure. 5° Démouler sur une grille, laisser refroidir puis couper en tranches . Servir avec de la confiture de fruits.</p>
--	--

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness : gâteau Flognarde aux pommes



Recette cuisine fitness : pâtes au saumon et roquette



Recette cuisine fitness : Pâtes au saumon et à la roquette
pour 4 personnes

Un bon plat de pâtes au poisson facile à réaliser .

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson** : 45 min

Valeur calorique : 467

Ingrédients :

175g de macaroni

Sel

250 gde filet de saumon

Poivre

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de beurre

1 échalote

200ml de crème fraîche liquide

1 botte de roquette

50g de parmesan

Préparation

1° Faire cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée. Laver et essuyer les filets de saumon puis les couper en fines lanières. Saler, poivrer, et arroser de jus de citron.

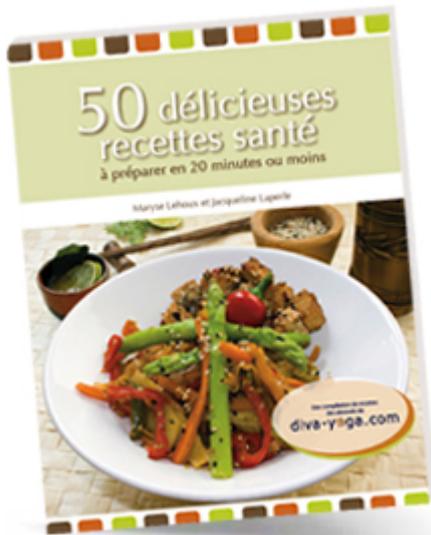
2° Faire fondre le beurre dans une poêle. Eplucher l'échalote, la hacher et la faire revenir. Retirer les pâtes du feu, égoutter et les incorporer aux échalotes. Ajouter la crème fraîche et incorporer les lanières de saumon. Laisser mijoter à feu doux. Saler et poivrer.

3° Laver et essorer la roquette. Prélever des copeaux de parmesan. Répartir les pâtes dans les assiettes. Parsemer de roquette et de parmesan et servir

Régalez vous avec cette recette cuisine fitness.

Fricassée de coquillages au vin blanc

Daurade royale au vin blanc



Recette cuisine fitness: pain énergétique au yaourt



Recette cuisine fitness : Pain énergétique au yaourt pour 4 personnes

Un pain qui devrait vous donner suffisamment d'énergie pour le début de la journée.

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 45 min

Valeur calorique : 150

Ingrédients :

30g de millet

10g de farine de blé

300g de farine de blé complet

1 sachet de levure sèche

1 cuillère à soupe de miel

1 11/2 cuillères à café de sel

30g de beurre

30g de graines de tournesol

20 gde graines de lin

20g de graines de sésame

150g de yaourt

Beurre et farine pour le moule

Préparation

1° Laisser tremper le millet toute la nuit dans l'eau.

Retirer l'excédent d'eau. Mélanger la farine de blé, la levure sèche, le miel, le sel et le beurre jusqu'à l'obtention d'une pâte. Incorporer les graines de tournesol, de lin, et de sésame, ainsi que le millet, le yaourt et 180 ml d'eau et bien pétrir. Laisser reposer la pâte dans un endroit chaud.

2° Pétrir à nouveau la pâte, la mettre dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, laisser reposer 15 mn.

Préchauffer le four à 220° . Placer un récipient d'eau en bas du four. Enfourner le pain sur la plaque la plus basse du four et laisser cuire pendant environ 45 mn.

Bonne journée avec cette recette cuisine fitness.

Recette cuisine fitness: omelette aux champignons

Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et épinards



Recette cuisine fitness : omelette aux champignons



Recette cuisine fitness : Omelette aux champignons et à la ciboulette

Un plaisir simple, rapide à cuisiner, économique et peu calorique . Alors pourquoi se priver !!!

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 15 mn

Valeur calorique : 272 par portion

Ingrédients : (pour 16 parts)

400 g de champignons

1 cuillère à soupe d'huile de colza

1 oignon

1 gousse d'ail

8 œufs

100 ml de lait

Sel

Poivre

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

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

1° Laver essuyer puis couper les champignons en quartiers ; les faire revenir dans l'huile de colza chaude. Eplucher l'oignon et l'ail, les hacher et les faire revenir avec les champignons. Retirer de la poêle l'équivalent des trois quarts du mélange.

2° Battre les œufs avec le lait, saler et poivrer. Verser un quart sur les champignons. Laisser cuire à feu moyen, pendant 8 minutes, couvrir ou bout de 5 minutes.

3° Réserver l'omelette au chaud et préparer 3 autres omelettes . laver la ciboulette et la ciseler.

4° Servir chacune des omelettes avec une cuillère à soupe de crème fraîche et un quart de ciboulette

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness: La ratatouille

Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes

Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon



Recette cuisine fitness: La ratatouille



Recette cuisine fitness : Ratatouille pour 4 personnes

Il est encore temps de faire soi même sa ratatouille avec les légumes de notre propre jardin avant que l'automne prenne vraiment sa place.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 45 min

Valeur calorique : 150

Ingrédients :

500 g de courgettes

500g d'aubergines

3 tomates

2 oignons

2 gousses d'ail

1 poivron rouge

1 cuillère à café d'herbes de Provinces

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Passé tous les légumes à l'eau fraîche

2° Eplucher à l'aide d'un couteau économe les aubergines et les courgettes en laissant des bandes de peau régulières.

3° Couper en morceaux les aubergines, les courgettes et les poivrons

4 ° Graisser une cocotte avec un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu vif l'oignon émincé, le poivron et les aubergines

5° Réserver dans un saladier et renouveler l'opération avec les courgettes et les tomates (quelques minutes suffisent).

6° Remettre l'ensemble des légumes dans la cocotte, ajouter l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre.

7° Cuire à feu moyen pendant 40 à 45 minutes, en remuant de temps en temps ou, dans le cas d'un autocuiseur, 12 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

8° Selon le goût, parfumé de basilic frais au moment de servir.

NB : la ratatouille peut se déguster chaude ou froide.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness: Muesli au lait fermenté et fruits rouges

Recette cuisine fitness: l'ebook 50 recettes



Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et épinards



Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et d'épinards pour 4 personnes.

L'automne va pointer le bout de son museau de nouveaux légumes vont apparaître, alors pourquoi ne pas tester cette recette

fitness .

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 225 Kcal / 944 Kj

Ingrédients :

3 cuillères à soupe de graines de

courge

200 g de chair de potiron

175 g d'épinard frais

24 tomates cerise

175 g de feta

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Griller à sec les graines de courge dans une poêle à revêtement antiadhésif, de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles prennent une

légère couleur brune. Laisser refroidir sur du papier absorbant

2° Couper en dés la chair du potiron et la cuire quelques minutes à

la cocotte minute. Elle doit rester ferme. Laisser ensuite refroidir. Trier, parer et laver soigneusement les feuilles d'épinard

et les essorer.

3° Laver les tomates, les couper en deux et les débarrasser de leur pédoncule. Détailler le fromage de brebis en dés.

4° Répartir les feuilles d'épinard entre les assiettes. Y dresser le potiron, les tomates et

la feta. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre et la verser sur la salade. Servir garni avec les graines de courge grillées.

Si vous avez-vous aussi des recettes fitness (légères, économiques et équilibrées) n'hésitez pas à les proposer .

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel



Recettes cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin

Recette cuisine fitness: Muesli au lait fermenté et fruits rouges

Affichez votre bannière en cliquant [ici](#)



Cette recette cuisine fitness pour le petit déjeuner est rapide à réaliser : Muesli au lait fermenté et aux fruits rouges. Cette recette permet de se régaler et de fournir l'énergie nécessaire pour faire face à nos activités de la journée . Outre son apport calorique ce petit déjeuner donne beaucoup de plaisir à nos papilles et ce dès le matin .

Recette cuisine fitness : Muesli au lait fermenté et aux fruits

Préparation : 15 mn **Cuisson** : 10 mn **Calories** : 174 par portion

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 3 cuillères à soupe de graines de lin
- 300 g de fruits (fraises, myrtilles ou framboises)
- 100 g de flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe de miel
- 600 ml de lait fermenté

Préparation

1° Laver, sécher délicatement et éplucher les fruits, puis les couper en petits morceaux. Faire griller à sec les graines de tournesol ainsi que les flocons d'avoine sans cesser de remuer dans une poêle. Ajouter les graines de lin puis retirer du feu .

2° Bien mélanger le miel et le lait fermenté, puis incorporer les fruits.

3° Dresser le mélange à base de flocons d'avoine dans des assiettes, puis

napper de fruits et de lait .

Voilà le tour est joué et la journée peut démarrer avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n'hésitez pas à me les proposer.

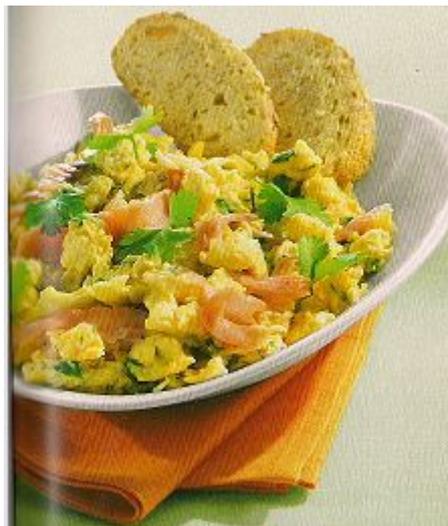
Jean Philippe



Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon

Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes

Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon



Un coup de recette cuisine fitness dès le matin au petit déjeuner. Et pourquoi pas commencer la journée avec une recette salée plutôt que sucrée ? Un bon coup de fouet matinal pour bien démarrer la journée qui s'annonce longue ou bien

pour se régaler dès le matin en période de vacances. Un apport important en énergie dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Recette cuisine fitness : Œufs brouillés au saumon

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Valeur calorique : 317 par portion

Ingrédients :

8 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre de Cayenne

2 cuillères à soupe d'aneth frais haché

3 oignons nouveaux

200 g de saumon fumé

3 cuillères à soupe d'huile

Feuilles de coriandre pour la décoration

Préparation

1° Battre les œufs avec la sauce soja, un peu de sel, le poivre de Cayenne et l'aneth frais haché

2° Laver, sécher, éplucher et émincer les oignons.

3° Couper le saumon fumé en lanières

4° Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter les œufs battus, les lanières de saumon, et faire cuire à feu doux, jusqu'à ce que les œufs prennent une consistance crémeuse

5° Servir les œufs brouillés garnis de feuilles de coriandre, accompagnés de tartines de pain complet frais beurrés

Bon début de journée à tous avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n'hésitez pas à me les proposer.



Recette cuisine: Salade foies de volaille et raisin



Voici une recette cuisine, peu calorique et facile à réaliser.

Salade aux foies de volaille et au raisin pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 mn

Valeur calorique : 503 cal / 2112 Kj

Ingrédients :

450 g de foies de volaille

4 cuillères à soupe de farine

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 botte de radis

2 oranges

100 g de mâche

1 poire

100 g de raisins noirs

3 cuillères à soupe de vin rouge

1 jus de citron

5 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin

Préparation

1° Laver les foies de volailles, les sécher et les saupoudrer de farine.

2° Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les foies. Saler et poivrer.

3° Pendant ce temps, laver les radis et les émincer. Peler les oranges à vif et prélever les quartiers. Laver la salade et l'essorer.

4° Laver, éplucher la poire, la couper en deux, ôter le

trognon et couper la chair en lamelles. Laver le raisin et couper les grains en deux.

5° Mélanger le vin rouge avec le jus de citron et l'huile de pépins de raisin. Saler et poivrer.

6° Disposer, en décorant, les foies, les fruits et la mâche sur les assiettes, verser la sauce sur le dessus et servir

Bon appétit à tous !!!

A VOIR AUSSI:

Mâche au melon et au blanc de poulet pour 4 personnes

Salade de pois gourmands aux crevettes pour 4 personnes

Salade d'ananas frais au crabe et gingembre pour 4 personnes

Salade de pamplemousse au crabe pour 4 personnes

vous aussi créez votre blog

Courgettes basilic piment ? recette santé



Toujours à la recherche d'une recette santé, de bons plats, peu caloriques et pas chers,voici un plat de légumes qui devrait ravir les papilles . Pourquoi se priver alors que la nature nous offre des possibilités de nous sustenter sans mettre en péril notre santé. La courgette est un légume qui pousse facilement dans nos jardins et qui est facile à cuisiner .

La courgette est un fruit de forme allongée ou ronde, et de couleur verte ou jaune. Elle a l'allure d'un grand concombre. Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume.

Courgettes grillées au basilic et au piment pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 144 cal

Ingrédients :

750 g de petites courgettes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ou balsamique

Quelques feuilles de basilic frais

2 petits piments rouges

Préparation

1° Laver les petits piments puis les émincer après avoir enlevé les pépins.

2° Couper les courgettes en tranches fines dans la longueur et les faire griller sur les deux faces, sur un gril en fonte légèrement huilé (ou bien sur une plaque au four, th 6)

3° Mélanger dans un grand bol l'huile, le vinaigre, le basilic et les piments.

4° Verser le mélange sur les courgettes chaudes et remuer délicatement.

5° Laisser reposer au moins une heure avant de consommer (froid ou tiède).

Bon appétit à tous avec cette recette !!!!



Recette gâteau: Bavarois à la fraise léger et diététique



Dans la plupart des régimes les sucreries sont souvent interdites. Pourquoi ne pas se faire plaisir tout de même de temps en temps avec cette recette gâteau présentant peu de calorie. Rapide et facile à réaliser .

Bavarois à la fraise

Préparation : 15 mn **Cuisson** : 0 mn **Calories** : 102

Ingrédients :

400 g de fraises

6 feuilles de gélatine

400 g de fromage blanc 0% battu

4 cuillères à soupe de sucre en poudre

Une pincée de menthe fraîche

200 ml d'eau

Préparation de cette recette gâteau

1°Faites ramollir la gélatine dans un peu d'eau

2°Lavez, équeutez et mixez les fraises avec l'eau

3° Dans une casserole, faire fondre la gélatine égouttée dans le coulis de fraises

4° Laissez refroidir

5° Ajoutez ensuite le fromage blanc et l'édulcorant

6° Versez dans un moule et placez au réfrigérateur pendant une heure

7°Avant de servir, ajoutez les feuilles de menthe

Recette extraite de « le petit guide de mes recettes » éditions amphora

Vous avez-vous aussi des idées de recettes gâteau n'hésitez pas à les proposer !!!!

Jean Philippe



Recette rapide Melon Galia Mâche et blanc de poulet



Voici une recette avec pour base un melon Galia . Le melon Galia est principalement produit dans le Val de Loire . Dans l'assiette il décore à merveille la table avec sa chair vert clair à la peau beige orangée. Au niveau du goût il est subtilement sucré mélangé avec du poulet voilà un plat succulent et peu calorique. A défaut de melon Galia vous pouvez opter pour une autre variété.

Ingrédients :

4 blancs de poulet

Paprika doux

Sel et poivre

2 cuillères à soupe d'huile végétale

$\frac{1}{2}$ melon galia

1 petit melon

4 oignons blancs

2 tomates

400 g de mâche

Jus de melon

1 cuillère à soupe de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

Préparation



1° Laver les blancs de poulet, les sécher et les froter avec du sel, du poivre et du paprika

2° Chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer la volaille sur les deux faces. les retirer de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant. Les laisser refroidir sur

une assiette

3° Ôter les pépins du melon Galia et prélever la chair à l'aide d'une grande cuillère. Récupérer le jus de citron

4° Couper le melon en deux, l'épépiner et prélever la chair également à la cuillère

5° Laver puis sécher les oignons blancs et les couper en rondelles. Laver les tomates, les sécher, ôter les pédoncules et les couper en huit. Bien nettoyer et laver la mâche, puis l'essorer

6° Couper légèrement en biais les blancs de poulet

7° Préparer une sauce avec le jus de melon, le miel, l'huile et le vinaigre. Ajouter sel et poivre

8° Disposer les ingrédients sur les assiettes et servir. Verser en dernier la sauce sur la salade

Recette extraite de « Salades fraîches et croquantes »
éditions NAUMANN ET GOBEL

Jean Philippe



Recette cuisine fitness :

Magret de canard champignons Portobello



Recette cuisine fitness.

Magret de canard fumé aux champignons Portobello pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn Temps de cuisson : 25 min

Valeur calorique : 130 Kcal / 545 Kj

Ingrédients :

200 g de magret de canard fumé

150 g de roquette

4 – 8 champignons Portobello

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

2 gouttes d'essence d'orange

4 cuillères à soupe d'huile de noix

4 cuillères à soupe d'huile d'arachide

1 morceau de gingembre frais (env. 0.5 cm)

Sel et poivre

Préparation

1° Eplucher et laver la roquette, puis la sécher. Ôter les cotés des feuilles et mettre la salade dans un saladier. Brosser et laver les champignons, puis les couper en tranches fines.

2° Pour la vinaigrette, battre la moutarde avec le miel, le vinaigre, l'essence d'orange et l'huile de noix et d'arachide. Eplucher le zingembre et le râper. Saler et poivrer. Badigeonner tout de suite les champignons avec un peu de vinaigrette.

3° Mélanger avec soin le reste de la vinaigrette à la roquette, en veillant à ce que toutes les feuilles soient recouvertes de sauce.

4° Disposer les feuilles sur les assiettes. Répartir les champignons et disposer en éventail les tranches de magret de canard fumé à température ambiante

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel

Le champignon Portobello est un champignon cultivé aux Etats Unis. Il possède une taille imposante et une saveur exceptionnelle.

Construisez vous aussi votre blog en cliquant [ici](#)