

Recette cuisine fitness :

Pain de légumes



Voici encore une recette cuisine fitness peu calorique et facile à faire .

Pain de légumes pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 1 h

Valeur calorique : 180

Ingrédients :

400g de légumes au choix

100g de fromage blanc 0%

20g de lait écrémé en poudre

6 œufs

Sel et poivre

Noix de muscade

Préparation

Préchauffer le four thermostat 5 ou 6

1° Faire cuire les légumes puis les passer au mixeur

2° Mélanger les œufs, le fromage blanc, le lait en poudre, le sel, le poivre et la noix de muscade

3° Faire cuire au bain marie 1h dans une terrine ou un moule à cake

vous pouvez marier ce pain de légumes avec une entrée (salade par exemple)

Champignons à la grecque pour 4 personnes

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

Valeur calorique : 120

Ingrédients :

400g de champignons de paris

2 cuillères à soupe d'huile de colza

4 échalotes

1 oignon

15 grains de coriandre

1jus de citron

2 verres de vin blanc sec

$\frac{1}{2}$ feuille de laurier

2 brins de thym

Sel et poivre

Préparation

1°Débarrasser les champignons de leur terre puis nettoyer les à l'eau courante.

2° Plonger les champignons dans une eau vinaigrée, les sécher sur du papier absorbant puis découper en morceaux réguliers.

3° Mettre l'huile dans une cocotte, puis faire chauffer

4° Couper les oignons et les échalotes et les faire revenir dans l'huile chaude.

5° Quand les oignons et les échalotes commencent à se colorer, ajouter les champignons avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.

6° Laissez cuire 5 à 6 minutes à feu couvert, puis 6 à 7 minutes à découvert ;

7° Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur.

8° servir frais

Vous pouvez rajoutez à cette recette cuisine fitness une cuillère de concentré de tomates et éventuellement un sucre mais la valeur en calorie augmentera.

Vous aussi créer votre blog

