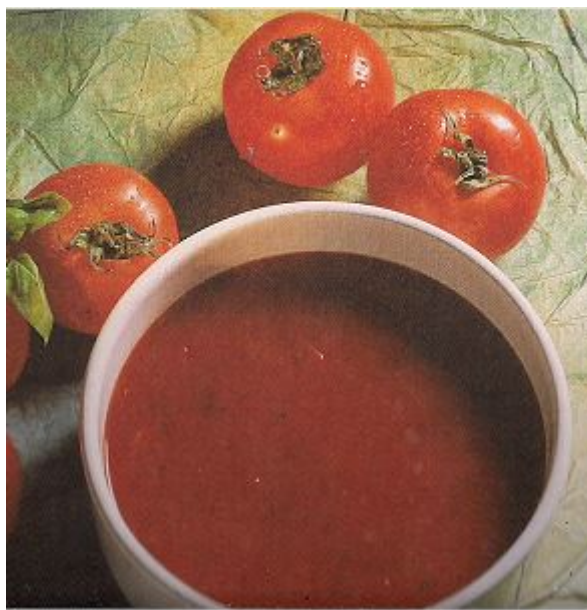


Recette cuisine fitness: 2 potages à base de tomates



Recettes cuisine fitness : 2 potages à base de tomates.

Temps de préparation 10 minutes
minutes

Temps de cuisson 25

Calories : 40
g

Protides :1,5 g

lipides : 0,5

glucides :7,2 g

Ingrédients (4 personnes)

6 tomates

2 échalotes hachées

4 feuilles de basilic

5 brins de persil

1 litre de bouillon de poule dégraissé.

1 cuillère à dessert de beurre allégé

Sel

Poivre

Préparation

1° Sur feu doux, faire comploter les tomates pelées et épépinées ainsi que les échalotes, basilic et persil ciselé, dans le beurre fondu.

2° Laisser cuire 10 à 15 minutes en surveillant afin que cela n'attache pas.

Ajouté le bouillon de poule chaud. Saler modérément, et poivrer. Prolonger la cuisson de 10 minutes. Mixer et servir.

Il est possible de rajouter en fonction de vos apports caloriques de la journée ou de vos envies de la crème fraîche et même pourquoi pas quelques croûtons.

Recette de cuisine fitness: potage à la bière

&lt;A

href= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&amp;ServiceVersion=20070822&amp;MarketPlace=FR&amp;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F29f44ac8-5400-431c-84a5-374b0966f4b8&amp;Operation=NoScript »&gt;Widgets Amazon.fr&lt;/A&gt;



Recette cuisine fitness : Soupe de tomate minute

**Temps de préparation 35 minutes
minutes**

Temps de cuisson 5

**Calories : 63
g**

Protides : 2 g

lipides : 0

glucides : 11,5 g

Ingrédients (4 personnes)

1 kg de tomates

1 Melon

2 échalotes hachées

Quelques feuilles de basilic

1/2 litre de bouillon de bœuf ou de volaille

1 dl de Monbazillac

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

Sel

Poivre

Préparation

1° Mixer les tomates émondées et épépinées dans une casserole, ajoutez le bouillon, le Monbazillac et laissez cuire 5 minutes.

2° Prélever des boules sur le melon à l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes. Les disposer dans le fond des assiettes creuses. Verser la soupe, saupoudrer de feuilles de basilic finalement ciselées et servir aussitôt.

Bonne dégustation avec ces deux recettes cuisine fitness.

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes

&lt;A

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F5b860b55-b581-4493-81b2-51389b8cc8b0&Operation=NoScript »> Widgets Amazon.fr