Recette minceur : coquillettes aux crevettes



Crevettes et coquillettes pour finir l'été en douceur .L'été n'est pas encore fini . De belles journées restent à venir même si la rentrée pointe le bout de son nez et que le chemin de la reprise du travail est proche. La course va bientôt commencé entre le travail et les activités des enfants . Alors pour vous faciliter la vie Sport et Régime vous propose une recette minceur simple à réaliser , rapide et bien fraîche avec des crevettes . On peut se faire plaisir sans grossir.Allez gardons le moral même si c'est la reprise en cuisinant et en dégustant de bons plats.Bonne rentrée à tous !!!

Coquillettes aux crevettes

Préparation 10 mn Cuisson 30 mn Calories 250

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de saumon fumé

3 tomates

300 g de lentilles blondes

Sel poivre

Mélange 4 baies

Un petit oignon blanc

Une gousse d’échalote

Quelques brins de persil

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise

1 pincée d’aneth déshydratée

Préparation

1° Faites cuire les lentilles dans 5 volumes d’eau, pendant 25 à 30 mn après reprise de l’ébullition. Egouttez et laissez refroidir.

2° Epluchez et coupez l’oignon et l’échalote. Lavez le persil et hachez le finement avec l’oignon et l’échalote.

3° Placez les lentilles, l’oignon, l’échalote et le persil dans un saladier ajouter le sel, le poivre et le mélange 4 baies.

4° Lavez et couper les tomates en morceaux et ajoutez les dans le saladier.

5° Coupez le saumon fumé en morceaux et ajoutez le dans le saladier ou dans une assiette.

6° Préparer une sauce vinaigrette dans un bol avec une cuillère de moutarde , 2 cuillères à soupe d’huile d’olive , une cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise puis verser la sauce dans le saladier . Placez le saladier au frais pendant

au moins 30 mn.

Bon appétit à tous avec cette recette minceur vraiment facile à réaliser . Vous aussi vous avez des recettes n’hésitez pas à les proposer .Pensez également à pratiquer une activité physique pour votre santé.

<A HREF= »http://ws-eu.amazon-adsystem.com/widgets/q?ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F3436baf9-24ac-4ba8-a660-fa1ad8fafbcb&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>

Jean Philippe

