

# Recette rapide : salade sauce roquefort



Les salades pour l'été .L'été cette saison qui normalement garantit de la chaleur à nos corps et nos esprits ne revêt pas la même signification pour les uns ou pour les autres. Certains sont encore au travail en attendant leur tour pour partir un peu et les autres qui sont déjà en vacances. Pour ces derniers les solutions sont nombreuses en terme de diététique e d'activités physiques. Soit vous continuez à pratiquer vos sports favoris ou d'autres différents de vos habitudes et à faire attention à ce que vous manger, soit c'est le relâchement total ou presque et vous profitez de la vie. Pour vous aider à faciliter votre vie quotidienne Sport et Regime. Com commence une série d'idées de recettes salade et de recettes rapides et légères. Alors bonne appétit à tous et bonnes vacances.

**Préparation 15 mn Calories 260**

**Ingrédients pour cette recette rapide pour 4 personnes**

1 salade

200 g de carottes

50 g de noix

50 g de roquefort

100 g de crème fraîche

Sel

Poivre

1 caissette de cresson

2 cuillères à soupe d'huile de noix

### **Préparation pour cette salade**

1° Nettoyez bien sûr la salade au risque de retrouver des corps étrangers pas trop agréables à absorber et coupez la en morceaux.

2° Epluchez les carottes et soit vous les coupez en rondelles ou vous les râper. C'est comme vous le souhaitez. Cela ne change rien au goût mais à la présentation c'est différent.

3° Grillez les noix sans matières grasses dans une poêle, les retirer du feu, laissez les refroidir (5 mn ou jusqu'à une odeur agréable)

4° Ecrasez le Roquefort avec une fourchette, ajoutez la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe d'huile de noix, salez, poivrez.

5° Placez la salade dans un saladier, coupez le cresson avec des ciseaux et nappez de sauce.



Que choisir d'autre comme recette rapide ou aliment pour obtenir un repas équilibré ? Que manque t-il ? Pour ma part je rajouterai une

grillade de viande blanche ou de viande rouge et un fruit pour clôturer cette recette rapide de salade. Et vous que feriez vous pour équilibré ce repas ?

*Jean Philippe*



---

**Comment se préserver au**

# quotidien pendant la canicule ?



Canicule ou pas ? Le climat en France est il en train de changer. Il faut avouer que ces derniers temps nous ne savons quoi penser. Un hiver maussade et humide qui a duré longtemps et un début d'été sous le signe de fortes chaleurs et à priori ça va chauffer

encore .Je ne voudrai pas porter la poisse mais je crois que l'on nous annonce une phase caniculaire. Alors qu'un plan doit normalement être prévu par nos autorités il nous semble bon de rappeler quelques consignes pour se préserver de la canicule si toutefois elle arrive .Des consignes simples et pleines de bon sens mais encore faut il parfois se les rappeler . Le plus grand risque en cas de canicule c'est la déshydratation.

## Signes de la déshydratation

?Perte d'élasticité cutanée, yeux enfoncés.

?Etat de choc, diminution ou perte de conscience, urines rares ou inexistantes, extrémités froides, pouls faible et rapide, pâleur.

?Chez le bébé on peut éventuellement observer une absence de larmes alors qu'il pleure, une bouche sèche, une couche qui n'est pas mouillée pendant plus de 8 heures

**En cas de doute et si vous rencontrez ces symptômes appelez immédiatement le 15.**

# **Personnes plus sensibles en temps de canicule**

?Attention aux personnes âgées, aux bébés et aux enfants ainsi qu'aux personnes présentant des pathologies particulières (maladies cardiaques par exemple).

?Amis sportifs faites attention à ne pas courir en plein soleil sans vous hydrater .Pratiquer plutôt des sports aquatiques.

## **Consignes pour faire face à la canicule**

### **1° Evitez les heures les plus chaudes de la journée pendant la canicule**

Il est préférable de sortir avant midi et après 16 heures. Et pourquoi pas lorsqu'on peut, se reposer avec une bonne sieste réparatrice volets fermés.

### **2° Se protéger de la chaleur à l'intérieur**

?Fermer les volets, les rideaux.

?Tenter de faire des courants quand il y a un peu de vent.

?Si vous avez un ventilateur utilisez-le.

?Une astuce du Sud de la France installez aux rideaux des draps mouillés.

### **3° Habillez vous de façon légère**

Logique mais il faut y penser portez des vêtements de couleur claire plutôt que sombres qui absorbe la chaleur. Et protéger vous les yeux avec es lunettes de soleil.

### **4° Pensez à vous rafraîchir souvent pendant la canicule ou les fortes chaleurs**

?Souvent en Hiver quand je vais dans les grandes surfaces pour faire mes courses je me dis souvent (et en passant vers les rayons frais) que c'est là que je devrais venir en cas de canicule ou de fortes chaleurs. Et pourquoi ne pas rechercher des salles climatisées comme les cinémas etc.... Une idée peut être à approfondir.

?Prenez des douches, plongez vous dans une piscine si vous en avez une et ne vous sécher pas en sortant.

**5° Comme vous éliminez beaucoup d'eau, il faut boire buvez régulièrement et plus que d'habitude pour ne pas subir un coup de chaleur. Mangez des soupes, buvez du thé ou des tisanes.**

**6° En cas de malaise appeler votre médecin traitant ou le 15 pour demander conseil.**

Pour plus d'infos ou pour des questions contacter moi par le biais des commentaires ou [ici](#)

**Attention !!! Ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés (GNR 2012)**

*Jean Philippe*



---

# Le melon un aliment sante et un allié minceur



Aliment sante de saison, le melon va pouvoir faire son apparition dans nos assiettes. Un fruit qui va redonner de la fraîcheur et du goût en bouche .Parfum et saveur garanti .Il en existe de nombreuses variétés, qui ne connaît pas le fameux melon de Cavailon ou encore charentais. Plus qu'un aliment sante pour notre corps, le melon est un allié minceur et possède des vertus en cosmétique naturelle pour notre peau. Il peut se conjuguer en recettes de beauté maison facile à confectionner soi-même.

## Le melon un aliment sante

De part sa composition le melon possède des bienfaits pour notre corps et en tout premier lieu c'est un antioxydant (anti-âge) par la présence de provitamines A et d'oligoéléments et de fibres. Il va permettre avec la provitamine A de favoriser la croissance des cellules mais aussi d'améliorer la vision ainsi que d'aider le système immunitaire.

## **Le melon un aliment sante pour perdre du poids**

On peut consommer et savourer le melon sans modération car il est peu calorique (environ 35 kcal). Une enzyme anti-oxydante présente dans cet aliment santé permettrait de lutter contre l'obésité.

En contenant 90 % d'eau, le melon possède un côté rafraîchissant mais il aide également à purifier les organismes. En tout cas il facilite le transit intestinale c'est pour cela qu'il faut tout de même éviter d'en consommer de façon excessive.

## **Un fruit pour des recettes beauté**

Le melon peut être utilisé pour créer des recettes beauté maison. Il contient effectivement de nombreuses vitamines et oligoéléments (vitamines A, B, C, acide folique et potassium).

Voici une recette beauté rapide à réaliser :

Pour faire un masque au melon (un melon et 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol)

- passer la chair du melon et ses pépins au hachoir et mélanger avec l'huile de tournesol
- Appliquer sur le visage l'ensemble de la préparation et laisser agir 20 mn
- Rincez, séchez le visage sans frotter

## **Un fruit pour des recettes rapides et légères**





## Ingrédients

1 melon

1 concombre

4 tomates

3 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc

Quelques feuilles de menthe pour décorer

1° Epépinez le melon et faites des boules avec une cuillère parisienne

Pelez le concombre et coupez-le en dés. Afin de peler les tomates ébouillantez-les, enlevez les pépins puis concassez la chair

2° Dans un saladier mettez les boules de melon, les dés de concombre ainsi que la tomate, ajoutez du sel ainsi que les 2 cuillères à soupe de menthe. Mélangez bien l'ensemble et laissez macérer.

3° Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la cuillère de menthe restante. Versez la vinaigrette sur la salade et laissez macérer au moins 30 mn.

Alors vous hésitez encore à utiliser cet aliment sante ? Avez-vous d'autres recettes avec du melon à me proposer ?

*Jean Philippe*

---

## **Riz cantonais : une recette rapide et légère**



Riz cantonnais express, une recette rapide à réaliser et qui constitue un repas complet comportant des protéines, des féculents et des légumes verts. Il suffira de compléter par un laitage (fromage ou yaourt) et un fruit pour obtenir plus d'équilibre encore .Pour parfaire cette journée une activité physique d'au moins une demi heure et là on ne joue pas dans la perfection mais on pourrait se sentir satisfait .Alors à vos fourneaux et à vos baskets.

### **Ingrédients pour 4 personnes pour ce riz cantonnais**

?4 tranches de jambon blanc

?100 g d'oignons congelés

?2 cuillères à soupe de soja

?2 œufs

?1 petite boîte de petits pois carottes

?4 verres de riz

?1 cube de bouillon de légumes

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation de ce riz cantonnais**



**Préparation : 10 mn Cuisson 15 mn Calories**

1. Dans une cocotte avec de l'eau plongez un bouillon de cube de légumes et faites cuire le riz
2. Dans une poêle faites revenir les oignons
3. Une fois doré mettez les oignons de côté et faites cuire les 2 œufs que vous avez préalablement battus
4. Egouttez les petits pois et les carottes et faites les revenir dans une poêle ( 5 mn) puis rajoutez les oignons déjà cuits
5. Versez la sauce soja sur l'ensemble de la préparation
6. Coupez l'omelette en morceaux ainsi que les tranches de jambon
7. Incorporez les morceaux de jambon avec le reste de la préparation ainsi que les morceaux d'omelette ,mélangez délicatement tous les ingrédients de la préparation .Faites cuire 5 mn .
8. Egouttez le riz et mélangez le à la préparation , salez, poivrez et servez ce riz cantonais.

Il existe de nombreuses variantes dans la réalisation de ce riz cantonais ,mon option s'est portée sur la rapidité de la réalisation ainsi que sur la légèreté du plat . Et vous qu'en pensez vous ?

Recette rapide diététique riz cantonais *by jphil3600*

*Jean Philippe*

---

# Recette entree froide : salade de radis aux fruits



Comment une idée d'entree froide survient parfois? En se levant parfois des envies de cuisiner ou de préparer des plats viennent. « Que vais –je bien pouvoir concocter aujourd'hui pour faire plaisir à tout le monde » .Quelque chose de frais et d'inhabituel, pour changer. Et là allez savoir pourquoi vous regarder ce que vous avez dans votre cuisine et là, une idée vous vient. Pourquoi ne pas faire une entree froide avec des radis et des fruits pour trouver des sensations de fraîcheur avec ses températures qui commencent enfin à remonter et à réchauffer nos corps. Le radis souvent consommé avec du beurre et du sel doit bien pouvoir se marier avec des fruits et pourquoi pas de l'orange. Cela tombe bien il me reste des oranges et quelques pommes alors c'est parti pour une salade de radis avec des pommes et des oranges. D'autant plus que l'on va naviguer sur la vague de la légèreté qui nous permettra peut être de perdre du poids et au moins ne pas en prendre avec des apports nutritionnels intéressants.

# Ingrédients pour cette entree froide et légère

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Une cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

## Préparation de cette entree froide

1° Préparez votre sauce vinaigrette et placez la dans un saladier. Nettoyez les radis puis coupez-les en rondelles. Mélangez les radis avec la sauce.

2° Epluchez et coupez les fruits en morceaux .Rajoutez l'ensemble avec les radis et la sauce. Salez, poivrez, arrosez avec le jus de citron.

3° Lavez la salade verte et ajoutez la dans le saladier.Vous pouvez servir cette entree froide.

## Liste des courses pour cette entree froide

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Jus de citron

Huile d'olive

vinaigre

Au final cette entree froide a eu du succès auprès de toute la famille. Pour ma part je commence à apprécier ces mélanges de sucré et de salé. Cette recette a tout pour plaire et satisfaire car elle permet de perdre du poids pour ceux qui le souhaite tout en se faisant plaisir. Elle est légère et facile à réaliser et est très économique. Et vous qu'en pensez vous ? Pensez aussi à bouger pour vous aider à perdre du poids. Bon courage.

---

## **Recette plancha pour un repas plus diététique**



La plancha je l'ai découverte l'été dernier. Un ami de Millau originaire du pays Basque m'invite un soir pour une dégustation de fruits de mer cuits à la plancha. Bilan toutes les personnes présentes ont été emballées par cet appareil au mode de cuisson particulier.

Une soirée réussie à tous les niveaux et au niveau alimentaire une expérience à renouveler peut être au quotidien car la plancha présente des avantages indéniables. Pour ce jour Sport et Regime.com vous propose de découvrir cet appareil et une recette plancha.

### **La plancha de la chaleur venue d'Espagne**

La plancha connaît un succès avec son mode de cuisson particulier venu d'Espagne. Les aliments pour recette plancha sont cuits sur une plaque chauffée à grande température sans ajouter de matières grasses sauf pour huiler la plaque au départ. Elle propose donc une cuisson plus diététique. Les aliments ne sont pas grillés comme pour le barbecue mais plutôt caramélisés en fin de cuisson.

Il existe 2 types d'énergie pour la plancha : électrique et au gaz. La plancha au gaz est plus coûteuse et correspond plus à un usage pour l'extérieur (environ 150 euros minimum). Pour la version électrique (environ 100 euros) elle est moins encombrante. Pour ma part je l'utilise l'hiver dans ma cuisine au dessus de la hotte.

### **Recette plancha rapide : steaks aux légumes**



## Ingrédients pour cette recette plancha



4 steaks

Huile d'olive

Vin blanc 1 verre

4 tomates

1 poivron vert

1 poivron jaune

Curry

Sel poivre ou piment de Cayenne

2 cuillères à soupe de curry

1 oignon ou 100 g d'oignon congelés

200 g de champignons frais ou congelés

## Préparation de cette recette plancha

1° Préparez la marinade avec l'huile d'olive, le vin blanc, le

sel le poivre et les 2 cuillères à soupe de curry.

2° Lavez les tomates et coupez les en morceaux.

3° Lavez les poivrons et épépinez les et coupez les en morceaux (vous pouvez si vous le souhaitez enlever la peau du poivron).

4° Incorporez à la marinade les champignons et les oignons congelés. Mélangez et laissez mariner une demi-heure.

5° coupez la viande en morceaux

6° Faites cuire les légumes. Mettez les sur le côté de la plancha.

7° Dans un bol mettez 2 cuillères de moutarde à café de moutarde, une cuillère à café de concentré de tomates de l'eau et une cuillère à café de miel

6° Faire cuire la viande à la plancha mélangez les légumes et la viande puis arrosez l'ensemble avec la sauce préparée

7° Servez la viande et les légumes avec des pâtes et du riz

N'hésitez pas à tester cette recette plancha elle est tout à fait diététique et vous fera découvrir un mode de cuisson originale.

Recette rapide et diététique à la plancha steaks aux légumes  
by *jphil3600*

*Jean Philippe*

---

# Recette boulettes japonaises et plancha de la légèreté à table



Recette boulettes de viande : même quand il ne fait pas beau la plancha peut s'utiliser en intérieur en la plaçant sous la hôte de votre cuisine. Elle va nous permettre d'adopter un mode de cuisson léger sans ajout de matières grasses pour cette recette boulettes japonaises. Une recette relativement simple à réaliser avec peu d'ingrédients et relativement peu onéreuse. Il vous suffira pour cette recette boulettes de rajouter des légumes à votre convenance. Pour l'heure j'ai choisi des haricots plats d'Espagne avec des champignons cuits dans un premier dans un bouillon puis finis de cuire à la plancha. Une recette japonaise revisitée à la sauce Sport et Regime.com.

**Ingrédients de cette recette boulettes de viande**



400 g de viande hachée

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

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de soja

Sel et poivre

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de moutarde

400 g de haricots plats d'Espagne

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

1 bouillon de cube de légumes

### **Préparation de cette recette boulettes de viande**

1° Lavez le persil et coupez les tiges. Gardez les feuilles uniquement.

2° Pelez l'ail et hachez le avec le persil.

3° Mélangez la viande avec le persil et l'ail dans un saladier. Puis ajoutez la cuillère de sauce soja, de curry, de

moutarde, ainsi que le sel et le poivre. Cassez l'œuf et mélangez avec l'ensemble de la préparation.

4° Mettre au frigo en couvrant le saladier pendant au moins 15 minutes

5° Plongez les haricots verts d'Espagne, les oignons et les champignons dans une casserole d'eau avec 1 cube de bouillon de légumes. Laissez cuire 5 mn.

Egouttez l'ensemble de la préparation

6° Faites cuire les légumes sur la plancha et réservez ma viande au four

7° Préparez les boulettes puis installez-les sur des brochettes en bois.

8° Faites chauffer la plancha et faites cuire les brochettes

9° Placez les brochettes sur le côté de la plancha et faites revenir les légumes.

10° Servez l'ensemble

### **Liste des courses pour cette recette japonaise**

400 g de viande hachée

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

2 gousses d'ail

Soja

Curry

Moutarde

400 g de haricots plats d'Espagne

200 g de champignons

100 g d'oignons congelés

1 bouillon de cube de légumes

Des suggestions pour cette recette japonaise. N'hésitez pas à me contacter ou à commenter.

Recette boulettes de viande japonaise cuites à la plancha by *jphil3600*

*Jean Philippe*

---

# Recette simple et légère : salade de moules marinières



Moules marinières en salade : un peu de fraîcheur de la mer dans vos assiettes. Les moules sont peu caloriques, mais présentent des teneurs en fer, en iode et magnésium intéressantes pour notre corps .Elles peuvent se cuisiner de différentes façons : omelette, gratin, sauce etc.. Pour aujourd'hui elles sont cuisinées en moules marinières pour être consommées froides en salade avec une sauce qui les accompagnera.

**Préparation : 35 mn      Cuisson : 15 min**

## **Ingrédients de cette recette de salades de moules marinières**

?2 kg de moules

? 1 oignon frais

?2 échalotes

?Persil

?6 cuillères à soupe de crème fraîche

?1/2 l de vin blanc

?2 cuillères à soupe      d'huile d'olive

?4 tomates

?1 salade

?Mâche

?Jus de citron

?2 cuillères à soupe de paprika

?1 cuillère à soupe de moutarde

?1 cuillère à soupe de persil déshydraté

?Sel

?Poivre

## **Préparation de cette recette de salade de moules marinieres**

### **Les moules**

**1°** Epluchez l'oignon et les 2 échalotes, les coupez en morceaux puis les hacher au hachoir électrique. Faites les revenir dans une cocotte pour les faire dorer.

**2°** Grattez les moules et ébarbez les puis nettoyez les sous l'eau.

**3°** Versez dans la cocotte et sur l'oignon et les échalotes  $\frac{1}{2}$  l de vin blanc, de l'eau (250 ml) puis salez et poivrez. Ajouter les 2 kg de moules et faites les cuire.



4° Sortez les moules de leurs coquilles après la cuisson .Filtrez le jus de cuisson (conservez le au congélateur il pourra resservir comme fumet sur une autre préparation de poisson) et récupérez les échalotes et l'oignon.

5° Dans un plat disposez les feuilles de mâche puis ajoutez dessus les moules, les oignons et les échalotes.

6° Lavez et coupez les tomates en quartier et disposez dans le plat.



## **La sauce crème fraîche citron paprika de cette recette simple et légère**

Dans un bol mélangez l'ensemble des ingrédients

4 cuillères de crème fraîche

Jus de citron

2 cuillères de paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de persil déshydraté

Sel poivre

## Astuces et conseils pour cette recette simple et légère

Cette recette peut se consommer uniquement comme plat principal pour un soir par exemple en rajoutant les groupes d'aliments manquants. Alors pourquoi pas un fruit pour compléter ou une compote.

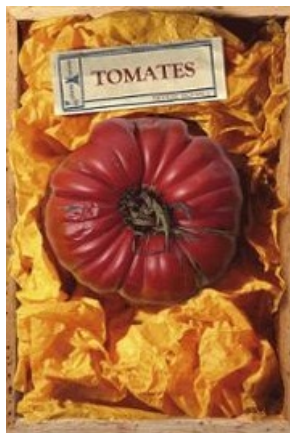
Après ce repas ou avant ce repas, il ne vous restera plus qu'à pratiquer une petite activité physique. Bon appétit avec cette salade de moules marinières et bon courage.



Recette des moules marinières *by David DESCHAMPS*

---

## Tomates farcies: une recette pour perdre du poids



Les tomates farcies , un plat qui permet perdre du poids au tout au moins pour ne pas en prendre et apporter à notre corps ce dont il a besoin .Un rééquilibrage de notre alimentation en qualité et en quantité qui devrait nous permettre de perdre du poids et de retrouver de l'énergie .Les tomates farcies un classique du genre . L'avantage de ce plat c'est qu'à la maison tout le monde en mange enfants y compris. Les tomates farcies est un plat qui sent bon le sud et la chaleur même si des tomates (originaire d'Amérique du sud) on peut en avoir partout en France l'été. Autrefois plat d'accompagnement les tomates farcies deviennent un plat principal que l'on peut agrémenter avec des pâtes ou du riz.

### **Ingrédients de cette recette de tomates farcies**

400 g de viande de bœuf hachée

1 oignon frais

1 échalote

Persil

8 tomates

1/2 l de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

persil 1/2 botte

2 cuillères à soupe mélange 4 baies

Sel

Poivre

## Préparation de cette recette pour perdre du poids

1° Disposez la viande hachée dans un récipient.

2° Lavez et effeuillez le persil. Epluchez l'oignon et l'échalote et coupez le tout en morceaux puis passez-les au hachoir.

3° Faites préchauffer votre four

4° Lavez les tomates, coupez les chapeaux (le dessus) et videz les tomates de leur chair. Placez la chair de la tomate dans le bol du robot avec l'oignon et l'échalote. Salez et poivrez et ajoutez le mélange 4 baies et un demi verre de vin blanc. Hachez le tout puis mélangez avec la viande.

5° Placez les tomates dans un plat avec de l'eau au fond (pour la cuisson). Fourrez les tomates du mélange obtenu. Placez les chapeaux sur les tomates.

5° Faites cuire 25-30 mn



## Astuces et conseils pour cette recette de tomates farcies

Voici donc une recette rapide de tomates farcies. Une version plus légère car d'habitude j'utilise de la chair à saucisses qui comporte beaucoup plus de gras (mais cependant délicieux il faut l'avouer).

Un petit regret tout de même pour cette recette rapide c'est la qualité des **tomates**. Effectivement difficile de trouver des tomates de qualité (à moins d'y mettre le prix et encore !!!) au début du printemps il me tarde de voir mon jardin potager

me fournir des légumes de qualité. On est toujours mieux servi par soi même.

On peut encore alléger la recette en enlevant par exemple l'huile d'olive mais notre corps a tout de même besoin de matières grasses de qualité et en plus elle donne de la saveur au plat c'est pour cela que je la conserve. Tant pis pour ce petit surplus de calories je compenserai par un peu plus d'activité physique.

Que pensez de cette recette pour perdre du poids ? Comment faites vous vos **tomates farcies**. ?

---

## **Regime Okinawa : des individus qui résistent au temps en bonne forme**



### **Regime Okinawa : une tribu d'irréductibles**

Sur cette île Japonaise, de curieux individus résistent au temps et surtout sont toujours en forme. Auraient-ils une potion magique pour déjouer les pièges du temps. De nombreux scientifiques se sont penchés sur les habitants de l'île D'Okinawa et n'ont découvert en fait qu'un seul regime de vie très particulier qui leur permettrait de vivre en toute quiétude. Découvrons la suite des principes fondamentaux de ce

regime qui en se penchant au dessus ressemble de très près aux recommandations alimentaires françaises notamment celle du PPNS avec son slogan manger, bouger et 5 fruits et légumes par jour.

## **Principe 1**

La consommation de viande n'est pas trop présente dans l'alimentation des habitants d'Okinawa. Comme nous le savons tous les graisses animales ne sont pas bonnes pour nos artères. Ils s'orienteront davantage vers les volailles et les poissons (riches en oméga3 et 6 qui fournissent du bon cholestérol)

## **Principe 2**

Le regime Okinawa utilise beaucoup d'herbes et de condiments. Une façon de rendre les plats moins tristes et plus attrayants. Certes les plats sont souvent très relevés (juste ce qui faut). L'ail et l'oignon dont on connaît les multiples vertus sont très présents.

## **Principe 3**

Des légumes et des végétaux en abondance e. C'est à peu près 6 à 7 fruits et légumes par jour que consomme les habitants d'Okinawa (5 recommandés en France). Ils utiliseront souvent le chou, le fenouil, les épinards et les champignons comme souvent le fait la culture des pays du soleil levant.

## **Principe 4**

Le regime Okinawa laisse peu de place aux desserts, éventuellement les fruits de bouche consommés de cette manière sont présents.

Les sucreries ne font donc pas parti de ce regime mais il s'agit d'un autre type de culture. En France ou en Europe le

besoin de sucrerie est toujours présent et en cas de restriction provoque des frustrations qui ne sont pas bonnes pour les chances de poursuite du régime.

## **Principe 5**

A Okinawa c'est 7 portions de céréales et légumineuses par jour sous forme de riz, soja et accompagné de thé pour la boisson. C'est quasiment des portions présentes à tous les repas

## **Principe 6**

Les cuissons diététiques sont privilégiées et parfois on consomme cru. Le cru présente l'avantage de ne pas avoir la question du gras à éliminer à la cuisson. Les cuissons rapides sont privilégiées. Le wok est souvent utilisé pour faire cuire les légumes, ce qui leur permet de conserver leurs vitamines et leurs fibres.

## **Principe 7**

L'agar agar vous connaissez cet allié minceur qui absorbe les graisses, coupe la faim. A Okinawa comme dans tous le Japon il est consommé en grande quantité et fait partie de la cuisine.

## **Recette regime Okinawa : Risotto de cabillaud**



## Ingrédients pour 4 personnes

? 4 filets de cabillaud

?1 courgette

?1 bouillon de cube

?3 cuillères à soupe d'huile d'olive

?persil

?2 échalotes

?1 carotte

?1 cube de bouillon de légumes

?Sel

?Poivre

?riz 250 g

?1 cuillère à soupe de curry

## Préparation

1° Lavez les légumes (courgette et carotte) ; Epluchez les et coupez les en morceaux.



2° Faites chauffer 1 l d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

3° Epluchez les échalotes et hachez les.

3° Dans une poêle avec les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive faire revenir les échalotes hachées le riz qui doit devenir translucide. Versez le bouillon sur le riz puis laissez cuire 15 mn.

5° Dans le même temps faites cuire les légumes dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 mn.

6° Placez les filets de cabillaud et faites les cuire avec les légumes. Saupoudrez avec une cuillère à soupe de curry puis mélangez l'ensemble.

7° Servez la préparation poisson, légumes avec le riz.

Cette recette est une adaptation d'une **recette** du **regime** Okinawa, quelques ingrédients changent mais le principe reste le même. Alors que pensez-vous de ce regime. Pensez vous pouvoir suivre le même type de recettes.

*Jean Philippe*



---

# Recette rapide et légère : gratin de grenadier



## Recette rapide et légère d'un poisson des Abysses

Cette recette rapide et légère pour prouver que l'on peut se concocter des plats pour se faire plaisir sans grossir et rapidement. Le grenadier est un poisson de grandes profondeurs vivant dans des abysses. Il est le plus souvent présenté sous forme de filets et présente une cuisson rapide. Pour cette recette il est marié avec de légumes et sera gratiné. Une recette donc rapide pour la préparation à peine 20 mn, ensuite c'est le four qui fait le reste. Ce plat peut se préparer la veille pour être ensuite réchauffer. Pratique quand on revient du travail et que l'on n'a pas le temps. Là pas d'excuses pour grignoter, il suffit de préparer à l'avance.

**Temps de préparation 20 mn Temps de cuisson 40 mn**

**Ingrédients de cette recette rapide et légère**

?4 filets de grenadier

?4 carottes

?8 pommes de terre

?Sel

?Poivre

?500ml de bouillon de légumes (légumes pour poissons)

?1 verre de vin blanc

?Le jus d'un citron

?1 cuillère à soupe de moutarde forte

?1 cuillère à soupe de fromage à tartiner

?1 yaourt nature

?Gruyère râpé

## **Préparation de cette recette rapide et légère**

1° Lavez et épluchez les légumes (carottes et pommes de terre) puis coupez-les en rondelles.

2° Faites cuire les légumes soit dans un cuitvapeur ou dans une cocotte dans l'eau (20mn)

3° Dans un bouillon et dans une cocotte (500 ml d'eau +  $\frac{1}{4}$  de sachet de cout bouillon de légumes pour poissons+ 1 verre de vin blanc) faites cuire le grenadier environ 10 mn.

4° Egouttez le poisson tout en filtrant et récupérant le bouillon (passez au chinois)

5° Pressez un citron et récupérez le jus

6° Ajoutez au bouillon (filtré et récupéré), le jus de citron, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de moutarde et une cuillère à soupe de fromage à tartiner.

7° Disposez les rondelles de pommes de terre et de carottes dans un plat.

8° Préchauffez le four à 180 °

9° Mélangez le poisson aux rondelles de légumes.

10° Napper l'ensemble du plat de la sauce.

11° Parsemez le plat de gruyère

12° Faire cuire au four 20 mn



## **Astuces pour cette recette rapide et légère**

La sauce citron fait réellement la différence car elle va donner un gout à un plat qui peut devenir fade si on n'y prend pas garde. Si vous avez des enfants et même s'il n'aime pas le poisson là vous avez des chances de leur faire manger du poisson. Pour les miens cela été un réel succès.

Si vous n'avez pas d'enfants à table libre à vous de rajouter des épices pour relever le plat.

# Liste de courses pour cette recette rapide et légère

?4 filets de grenadier

?4 carottes

?8 pommes de terre

?Sel

?Poivre

?500ml de bouillon de légumes (légumes pour poissons)

?1 verre de vin blanc

?Le jus d'un citron

?1 cuillère à soupe de moutarde forte

?1 cuillère à soupe de fromage à tartiner

?1 yaourt nature

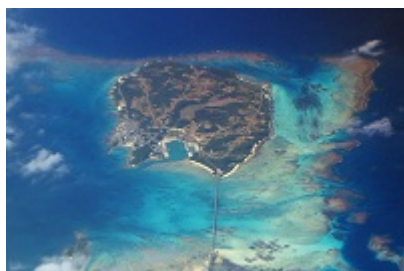
?Gruyère râpé

Bon appétit avec cette recette rapide et légère . Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me les proposer via les commentaires. Un commentaire fait toujours plaisir.

*Jean Philippe*

---

# **Regime Okinawa : recette simple pour vivre vieux et mieux**



**Regime Okinawa : n'est -il pas plus qu'un regime ?**

Qui ne connaît pas cette île du Japon ? Une île aux habitants qui vivent très vieux et en bonne forme. Des habitants qui intriguent ? Que font-ils tout particulièrement pour que la

communauté scientifique cherche à décortiquer leur façon de vivre et de manger .Et bien le secret de tout cela tient en 10 principes de base qui bizarrement se confondent parfois avec les recommandations du PPNS en France. Le regime Okinawa semble ne pas être un regime mais une culture du corps, une façon d'être et de bouger. Il semblerait que le mouvement et les activités physiques sont naturellement présentes .Voici pour aujourd'hui quelques principes fondamentaux de ce regime

## **Principe 1**

Dans nos sociétés de consommation tout va vite, la culture, les communications, la vie quotidienne. Eh Bien le regime Okinawa est un regime de quiétude, « on reste zen » on prend le temps d'apprécier les choses et de discuter et on évite de s'énerver pour des choses futiles. Le regime Okinawa est une culture proche de la culture japonaise.

## **Principe 2**

Dans le regime Okinawa une pratique culturelle conciste à s'arrêter avant la satiété c'est le « hara hachi bu ». On ne sort donc pas ballonné de table et complètement repu. La digestion est plus facile et on gagne de l'énergie.

## **Principe 3**

Non seulement le regime Okinawa propose moins de calories que chez nous en Europe mais les habitants d'Okinawa bougent beaucoup plus. Ils se servent tout simplement de leurs jambes pour marcher. Ils cultivent l'habitude du mouvement

**Recette regime Okinawa revue à la façon Sport et regime.com**



Une recette revue et adaptée. Dans la recette originale il s'agit tout simplement d'un plat de légumes. Afin de constituer un plat équilibré la viande a été rajoutée.

## **Steak haché de volaille aux Brocolis**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

?200 g de brocolis congelés

?200g d'haricots verts congelés

?4 steaks hachés de volaille

?3 échalotes

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cube de bouillon de légumes

?Sel

?Poivre

### **Préparation**

1° Epluchez et hachez les échalotes

2° Faites dorer les échalotes dans une poêle avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3° Préparez un bouillon avec le cube de bouillon de légumes et



500 ml d'eau et ajoutez les brocolis et les haricots verts et faites cuire 10 mn.

4° Mettez la viande dans la cocotte avec l'ensemble de la préparation et faites cuire 10 mn.

5° Mélangez les 2 cuillères à soupe de moutarde à la préparation

6° Servez avec des pâtes ou du riz

En conclusion le regime Okinawa n'est pas un regime restrictif ,il n'est même pas un regime c'est un style de vie , c'est l'homme qui s'est intégré à son environnement .

*Jean Philippe*



# Recette rapide et légère : Thon basquaise façon Okinawa



Cette recette rapide et légère nous invite à un petit voyage à Okinawa, île du Japon où les gens vivent vieux et en bonne santé. Pour ce faire ils ont leurs secrets à eux et notamment ils mangent peu de viandes. Pour la recette rapide que je souhaite vous faire découvrir il s'agit d'un thon basquaise façon Okinawa et un peu transformé par mes soins. Le thon sera cuit avec une plancha pour nous donner des avants goûts de printemps malgré ce temps maussade.

**Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn**

**Ingrédients pour 4 personnes**

?4 tranches de thon

?4 tomates

?1 oignon

?2 aubergine

?2 courgettes

?4 gousses d'ail

?1 échalote

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?2 cuillères à soupe de curry

?2 cuillères à soupe de concentré de tomates

?2 cuillères à soupe de mélange 5 baies

?1 jus de citron

?Sel

?poivre

## **Préparation pour cette recette rapide**

1° Faites mariner le thon dans un plat avec 1 verre de vin blanc, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail que vous avez épluchées, du sel, du poivre ainsi que 2 cuillères à soupe de mélange 5 baies.

2° Mettez la préparation au frigo pendant au moins une heure.

3° Lavez les légumes, les aubergines, les courgettes et coupez les en morceaux. Coupez les tomates en quartiers

4° Epluchez et coupez l'oignon, l'échalote et les 2 gousses d'ail qui vous reste et hachez l'ensemble.

5° Faites dorer l'oignon, l'ail et l'échalote dans une poêle avec les cuillères d'huile d'olive.

6° Ajoutez les courgettes et les aubergines et faites les revenir à feu vif pendant 10 mn puis rajouter les tomates et faites les cuire 10 mn.

7° Récupérez le jus de la marinade et versez le sur l'ensemble de la préparation et prenez soin de rajouter les 2 cuillères à soupe de curry et de concentré de tomates .Laissez mijoter 10 mn et servez avec du riz que vous avez préalablement cuit.

8° Faire cuire le thon sur ne plancha ou une poêle sans rajouter de matières grasses. 5mn devraient suffire à la cuisson de chaque côté



## Liste des courses pour cette recette rapide et légère

?4 tranches de thon

?4 tomates

?1 oignon

?2 aubergine

?2 courgettes

?4 gousses d'ail

?1 échalote

? vin blanc

?huile d'olive

? Curry

? concentré de tomates

? mélange 5 baies

?1 jus de citron

?Sel

?poivre

## Astuces pour cette recette rapide

Pourquoi avoir opté pour ne cuisson à la plancha, tout simplement parce que l'on m'en a offert une et que je n'ai pas eu la patience d'attendre les beaux jours qui se font attendre pour l'essayer. En plus on peut tout à fait s'en servir en plaçant la plancha sous la hotte de votre cuisine, pour éviter les odeurs de cuisson .Le résultat est plus que sympathique je préfèrai presque même la plancha au barbecue.

Je vous laisse tenter cette recette rapide qui j'espère vous fera plaisir .N'hésitez pas à commenter.



---

# Recette encornets ratatouille : régime alimentaire et sport version rapide et légère



Cette recette encornets ratatouille pour se faire plaisir et varier son alimentation. Cette recette encornets est légère et je l'ai concocté de manière à ce quelle soit rapide à réaliser. Une manière d'allier le régime alimentaire équilibrée et sans trop de graisses et une activité physique quotidienne.

Mais l'encornet c'est quoi au juste ? En termes de cuisine il s'agit d'un calmar. Pour les pêcheurs l'encornet est un excellent appât et il se confond souvent avec le poulpe ou la seiche mais des différences existent. Pour ce qui concerne cette recette encornets ce qui nous préoccupe c'est d'appâter et pourquoi pas épater la famille et surtout les enfants.

**Préparation : 10 mn      Cuisson : 40 min**

**Ingrédients pour 4 personnes de cette  
recette encornets**

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou 2 cuillères de crème fraîche

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

?Sel

?Poivre

## **Préparation de cette recette encornets**

1° Préparez un bouillon pour faire cuire les légumes avec 1 verre de vin blanc ,1/2 sachet de court bouillon, 1 l d'eau de manière à recouvrir les légumes.

2° Plongez les légumes dans le court bouillon et laissez cuire environ 30 mn.

3° Incorporer les anneaux d'encornets avec les légumes et laissez cuire à nouveau 10 mn.

4° Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de moutarde , mélangez et servez avec du riz par exemple



## Astuces pour cette recette encornets

Pour cette recette les variantes sont nombreuses. Ici le choix est porté sur la légèreté ainsi que la rapidité de préparation du plat.

Pour accompagner cette recette encornets vous pouvez opter pour du riz ou des pâtes selon votre convenance. Si vous optez pour du riz vous pouvez faire cuire le riz dans l'ensemble de la préparation jusqu'à ce qu'il n'y a plus de jus de bouillon.

Difficile pour cette saison de trouver des produits frais de qualité pour faire une ratatouille alors tant pis je choisis encore des légumes congelés pour me faire plaisir tout de même en hiver.

## Liste des courses pour cette recette encornets

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou crème fraîche

? vin blanc

? Moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

Avec cette recette encornets n'oubliez pas d'équilibrer le repas par une entrée de légumes verts par exemple ainsi qu'un laitage et un fruit.



Côté sport et activité physique n'hésitez pas à pratiquer au minimum une demi-heure de marche et pourquoi pas un petit programme de vélo d'appartement.

*Jean Philippe*