Recette cuisine fitness : gâteau aux mûres et pommes



Recette cuisine fitness : gâteau au blé complet aux mûres et pommes

cette recette de gâteau peut se faire avec des fruits de saison .

Temps de préparation :40 mn Temps de cuisson : 45 mn

Protides : 6g Glucides : 44g Lipides : 8g

Calories :280g

Ingrédients

Pour 10 parts environ

350g de pommes

3cuillères à soupe de jus de citron

300 gde farine de blé complet

3 ½ cuillères à café de levure chimique

1 cuillère à café de cannelle

150 gde sucre

1 œuf

200 gde fromage frais maigre

175 gde mûres

60g de sucre roux en morceaux

Beurre pour le moule

Temps de préparation : 40 mn Temps de cuisson : 45mn

Calories : 280 par portion Protides ; 6g Lipides : 8g Glucides : 44g

Préparation

1° Eplucher les pommes et extraire le trognon et couper en petits morceaux la chair. Les arroser immédiatement de jus de citron et les faire cuire dans une casserole. Faire mijoter en remuant puis laisser refroidir.

2° Tamiser la farine avec la cannelle et la levure chimique, puis incorporer le sucre. Incorporer l'œuf et le fromage frais et les pommes cuites. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

3° Préchauffer le four à 190°. Incorporer à la pâte115 gde mûres nettoyées. Ecraser le sucre roux avec un rouleau à pâtisserie et le saupoudrer dans à moule à cake beurré. Répartir les mûres restantes dans le moule et les recouvrir de pâte.

Cuire au four 45 mn. Laisser refroidir, puis démouler.

Voilà une recette cuisine fitness de gâteau à déguster aussi

bien au petit déjeuner qu’au goûter.

Recette cuisine fitness : pain aux fruits et figues séchées

Recette gâteau Flognarde aux pommes

COMMENT PERDRE 7 KILOS



Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness :Salade de pois gourmands aux crevettes



Recette cuisine fitness :Salade de pois gourmands aux crevettes pour 4 personnes

Valeur calorique : 201

Ingrédients :

500 g de poids gourmands

300 g de crevettes roses décortiquées

2 gousses d’ail frais

1 citron vert

2 cuillères à soupe de ciboulette

2 oignons blancs

2 cuillères à soupe d’huile de colza ou d’olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe de vin blanc sec

2 pincées de paprika

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Dans un bol piler les gousses d’ail avec le paprika, le sel et le poivre.

2° Ajouter a ce mélange le vin blanc sec, le jus de citron et une cuillère à soupe d’huile

3° Inciser la partie ventrale des crevettes, les placer fans un plat creux, les arroser de sauce et laisser le tout mariner 30 minutes, en remuant régulièrement.

4° Effiler les pois gourmands et les cuire à découvert dans de l’eau bouillante salée 6 à 7 minutes afin de les garder un peu fermes.

5° Les égoutter et les couper en 2 ou 3 morceaux.

6° Emincer les 2 oignons blancs

7° Dans un saladier, mélanger le vinaigre avec du sel et du poivre, ajouter le restant de l’huile, les oignons émincés et ajouter les pois gourmands encore tièdes.

8° Remuer longuement et incorporer les crevettes avec leur marinade.

Placer quelques minutes au frais avant de servir cette recette cuisine fitness.

VOUS AUSSI CONSTRUISEZ VOTRE BLOG EN CLIQUANT ICI