Recette cuisine fitness :Bagels au saumon frais et fromage frais

Comment réussir à constituer des menus chaque jour pour nos enfants .Je tente une expérience en proposant à mes enfants un livre de cuisine le soir au moment du coucher et ils doivent choisir des recettes et me mettre une marque page. Ensuite j'étudie la recette et j'essaie de l'adapter. Prenons par exemple dans cette recette cuisine fitness qui suit il faut ajouter 1 oignon. Par expérience je sais pertinemment qu'ils n'aimeront pas alors je décide de le supprimer. Voici donc une recette cuisine fitness que mon fils choisi et que je vais mettre à exécution :

Temps de préparation 15 mn

Calories 240 **Protides** 7g **Lipides** 12 g **Glucides** 24g

Ingrédients pour 4 personnes

4 bagels au sésame

1 bouquet d'aneth

150 g de fromage blanc

8 tranches de saumon fumé

1 oignon

Préparation

1° préparer les bagels en les coupant en deux puis les faire dorer au four.

2° Laver et sécher l’aneth, puis le hacher et le mélanger avec le fromage frais.

3° Tartiner un moitié de bagel de fromage frais et d’aneth et garnir ensuite 2 tranches de saumon. Emincer l’oignon et ajouter quelques rondelles sur le saumon. (si vous le souhaitez)

4° Pour terminer placer l’autre moitié de bagel pour faire un sandwich .

En résumé une recette de cuisine fitness facile et rapide à réaliser.

(1)Le **bagel**, est un rouleau en forme d’anneau, à la texture très ferme, fait d’une pâte au levain naturel, cuit brièvement dans l’eau avant d’être passé au four.

Ces petits pains d’une dizaine de centimètres de diamètre d’origine de l’Europe Centrale ou Orientale, ont suivi les immigrants juifs d’Europe de l’Est aux États-Unis et au Canada où ils sont servis garnis de fromage blanc, de saumon fumé ou d’autres ingrédients selon leur disponibilité et l’imagination du cuisinier. On les retrouve parfois nature mais souvent aromatisés aux graines de sésame, de carvi, de pavot, aux oignons frits.

Jean Philippe

Recette cuisine fitness : bâtonnets de tofu aux pleurotes

Une recette cuisine fitness à base de tofu. Le tofu est une pâte blanche peu odorante, issue du caillage du lait de soja .

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson** : 15 min

Valeur calorique : 216 Protides :9 g Lipides : 17g Glucides :4 g

Ingrédients :

Pour 4 personnes

200 gde tofu

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de jus de citron vert

½ cuillère à soupe de poudre de curry

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

40 gde pleurotes

1 cuillère à soupe de farine

100 gde crème fraîche

3 cuillères à soupe de vin blanc

Noix de muscade

Poivre de Cayenne

1 oignon nouveau

Préparation

1°Couper le tofu en bâtonnets, saler et poivrer. Mélanger le jus de citron vert avec la sauce de soja et le curry puis laisser mariner le tofu dans la sauce pendant environ 15 mn.

2° Eplucher et hacher l'oignon, les faire suer dans une poêle

dans 2 cuillères à soupe d’huile chaude. Nettoyer les pleurotes, puis les couper en petits morceaux. Les faire cuire à feu doux avec l’oignon.

3° Saupoudrer la farine sur les champignons et l’oignon et faire revenir. Incorporer la crème fraîche et mouiller au vin blanc. Ajouter un peu de noix de muscade et poivrer. Laisser cuire 8 mn à feu doux.

4° Égoutter les bâtonnets de tofu et les faire dorer dans le restant d’huile dans une seconde poêle. Incorporer au mélange à base de champignons. Laver et sécher et émincer l’oignon nouveau. Répartir la préparation dans des assiettes et garnir avec les rondelles d’oignon .Servir accompagné de riz long grain préparé en suivant les indications figurant sur le paquet .

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness.

Recettes cuisine fitness: l’ebook 50 recettes

Recette cuisine fitness:La ratatouille

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2Fc9510530-ea3b-4d03-a79c-e83f069fae6d&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>

Recette cuisine fitness : cabillaud aux légumes

Recette cuisine fitness : cabillaud aux légumes .Avec cette recette cuisine bon goût et légèreté assurée.

Ingrédients pour cette recette cuisine

1 kg de cabillaud

200 gde carottes

200 g d’oignons

100 g de céleri branche

200 g de courgettes coupées en dés

1 gousse d’ail

Quelques branches de persil

Safran

Sel

Poivre

1 brin de thym

1 feuille de laurier

500 g de tomates romaines entières pelées et épépinés

50 g d'olives noires

1 citron

20 gde beurre allégé.

Préparation : 45 minutes **Cuisson** : 1h10

Calories : 370 **Protides** 48,6 g **Lipides** 10 g **Glucides** :21,3 g

Préparation de cette recette cuisine fitness

1° Peler les carottes, puis les couper en rondelles. Eplucher les oignons et l'ail, les émincer. Emincer également le céleri, les courgettes, l'ail, le persil après les avoir lavés.

Mettre les oignons, l'ail, le céléri, les courgettes et le persil dans une casserole, avec 2 verres d'eau salée. Ajouter une pincée de safran. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu doux 30 minutes.

2° Frotter le thym sur le cabillaud. Saler et poivrer. Dans un plat à gratin, verser la moitié des légumes cuits. Poser le

thym, le laurier et le poisson sur ce lit de légumes. Disposer tout autour, le reste de légumes, les tomates et les olives. Rajouter un verre d’eau et du jus de citron. Ajouter quelques noix de beurre. Cuire au four à 180°, 40 minutes.

3° Disposer le poisson sur un plat de service chaud. Enlever le bouquet garni. Mixer le jus de cuisson et quelques légumes. Le servir napper de sauce et parsemer de persil haché.

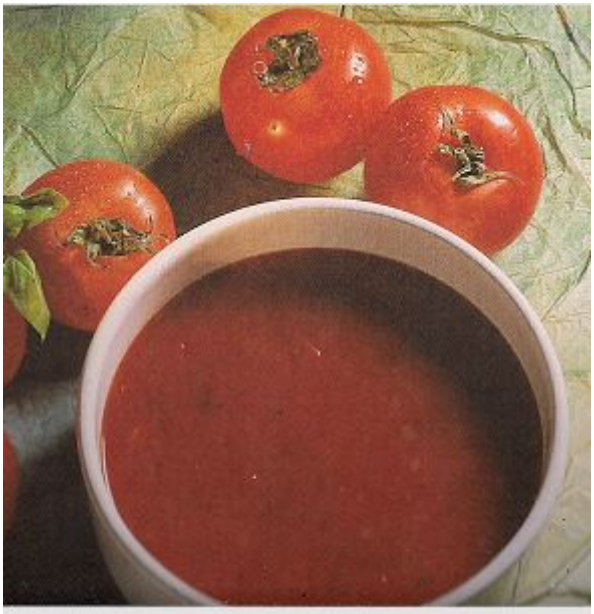
Vous posséder aussi une recette cuisine n’hésitez pas à nous la proposer .

Recette cuisine fitness : filets de colin sur lit d’oignons

&

href=’http://www.kelkoo.fr/’>Kelkoo.

Recette cuisine fitness: 2 potages à base de tomates



Recettes cuisine fitness : 2 potages à base de tomates.

Temps de préparation 10 minutes **Temps de cuisson 25 minutes**

Calories : 40 **Protides** :1,5 g **lipides** : 0,5 g **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.

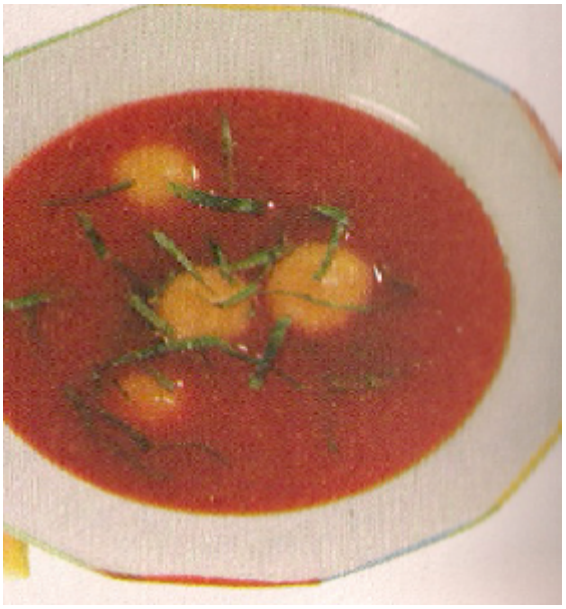
2°Laisser cuire 10 à 15 minutes en surveillant afin que cela n’attache pas.

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

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



Recette cuisine fitness : Soupe de tomate minute

Temps de préparation 35 minutes **Temps de cuisson 5 minutes**

Calories : 63 **Protides** :2 g **lipides** : 0 g **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 laisser 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

<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</A>

Recette de cuisine fitness: potage à la bière

Une recette cuisine fitness plus calorique que d’autres potages mais qui fournit des protéines, ainsi que des glucides.

Temps de préparation 30 minutes **Temps de cuisson 10 minutes**

calories : 224 **Protides** :7,5 g **lipides** : 6,6 g **glucides** :27,5 g

Ingrédients

2 cuillères à soupe d’huile

2 tranches de pain de campagne

2 jaunes d’oeufs

2 cuillères à soupe de farine

½ l de lait écrémé

½ l de bière blonde

Cerfeuil

Sel

Poivre

Préparation

1° Faire dorer les croûtons dans l’huile. Garder au chaud. Dans un bol, fouetter les jaunes d’œufs, la farine et 1dl de lait. Ajouter la bière et le lait restant. Filtrer. Verser dans une casserole. Porter sur le feu et chauffer doucement en remuant sans arrêt jusqu’à ce que le mélange épaississe. Saler légèrement. Poivrer.

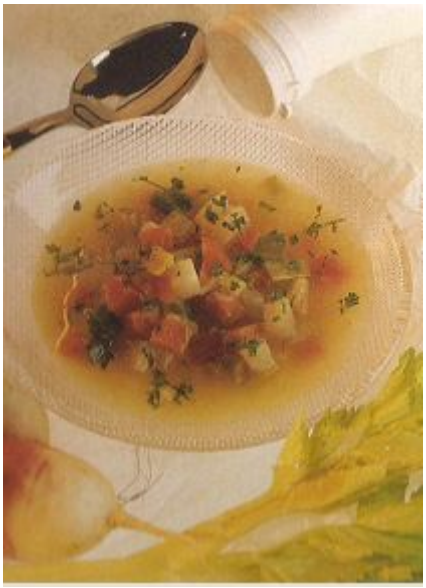
2°Servir dans des bols chauffés. Parsemer de croûtons de pain et de pluches de cerfeuil.

Vous avez-vous aussi des recettes cuisine fitness à proposer ? N’hésitez pas à les soumettre.

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes

<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</A>

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes



Une recette cuisine fitness simple à réaliser, peu calorique. Idéale pour affronter l’automne et l’hiver.

Temps de préparation 15 minutes **Temps de cuisson 30 minutes**

calories : 78 **Protides** :2,2 g **lipides** : 1,1 g **glucides** :14,7 g

Ingrédients

250 gde carottes

200 gde navets

1 branche de céleri

1 gros oignon

1 poireau

1 cuillère à soupe de beurre allégé

Bouquet garni ficelé : laurier, thym, persil

Sel

Poivre

Préparation

1°Peler et laver les légumes. Les émincer très finement : carottes, céleri et navets en petits dés, poireau en rondelles d’un centimètre, oignon en lamelles.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Faire blondir très doucement l’oignon et le poireau. Ajouter les autres légumes et le bouquet garni.

Salez, poivrez, et mouiller avec 2 litres d’eau chaude. Couvrir et laisser cuire à feu moyen 30 minutes.

2°Présentation : avant de servir, ôter le bouquet garni, et parsemer d’une cuillère à dessert de cerfeuil ciselé. Pour un potage un peu plus onctueux, mais plus calorique, ajouter un peu de crème fraîche.

Vous avez-vous aussi des recettes cuisine fitness à proposer ? N’hésitez pas à les soumettre .

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème

<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</A>

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème

Avec cette recette cuisine fitness, découvrons un légume peu calorique, bon au goût et qui fournit à notre corps des anti-oxydants nécessaires pour lutter contre le vieillissement.

Temps de préparation : 15mn **Temps de cuisson** : 20 mn

Calories 222 **Protides** 5 g **Lipides** 17 g **Glucides** 10g

Ingrédients (4personnes) :

1 oignon

1cuillère à soupe de beurre

500 gr de potiron

2 carottes

1 litrede bouillon de légumes

Sel

Poivre

Noix de muscade

Gingembre en poudre

Amandes effilées grillées et crème fraîche pour la décoration

Préparation

1° Eplucher puis hacher l'oignon. Le faire venir dans le beurre chaud. Laver et sécher le potiron, enlever les pépins et couper le potiron en dés. Laver et peler les carottes, puis les couper en dés. Ajoutez les dés de potirons et de carottes à l'oignon et laisser cuire à feu doux.

2° Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition, puis laisser cuire 15 minutes à feu doux.

3°Mouliner la soupe pour qu'elle soit onctueuse. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et le gingembre moulu. Garnir de crème fraîche, parsemer d'amande et servir.

Peut-être possédez vous une recette cuisine fitness à base de potiron ? N'hésitez pas à me la proposer.

Recette cuisine fitness :Gaspacho ou soupe froide

Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness:

poulet au safran

Cette recette cuisine fitness est une façon de rééquilibrer notre alimentation. Peu calorique, facile à réaliser, bonne au goût. Pourquoi se priver alors que des recettes bien équilibrées existent. Il semblerait que des régimes miracles n’existent pas, il nous suffirait de nous prendre en charge en changeant nos habitudes alimentaires.

Temps de préparation : 35 mn

Temps de cuisson : 1h

Calories : 263 Kcal **Protides** : 37.3g **Lipides** : 10.7g **Glucides** : 4.5g

Ingrédients :

4 cuisses de poulet (800g)

Sel, poivre

1 portion de safran

2 yaourts nature maigres

1 dl de vin blanc

1 jaune d’œuf cru

1 jaune d’œuf dur passé à la moulinette

1 petit bouquet de ciboulette

Préparation :

1° Saler, poivrer et frotter de thym les morceaux de poulet. Les disposer sur la grille du four légèrement huilée. Placer un plateau dessous pour récupérer la matière grasse. Dorer au gril 8mn de chaque côté.

2° Dans une sauteuse, mélanger le safran, les yaourts et le vin blanc. Saler, poivrer. Ajouter les morceaux de poulet dans la sauce. Couvrir. Laisser mijoter 35 mn.

3° Disposer la viande sur un plat chaud. Réduire un peu la sauce. Malaxer les 2 jaunes d’œufs. Hors du feu, les ajouter à la sauce bouillante avec la ciboulette.

4° Servir nappé de sauce et parsemé de brins de ciboulette.

Voilà une idée de menu pour une journée.

Bonne dégustation avec cette recette cuisine fitness.

Recette cuisine fitness : salade choux fleur brocolis

50 délicieuses recettes santé
à préparer en 20 minutes ou moins
Maryse Lehoux et Jacqueline Laperle
diva-yoga.com

Recette cuisine fitness : salade choux fleur brocolis

Recette cuisine fitness : Salade de choux fleur et brocoli aux oignons nouveaux. Une salade avec des légumes de saison.

Temps de préparation : 25 mn

calories : 164

Ingrédients

400 g de brocoli

400g de chou fleur

300 ml de bouillon de légume

½ botte d’oignons nouveaux

1 œuf dur cuit

150g de yaourt

50 g de crème fraîche

2 cullère à soupe de vinaigre de fruits

Jus d’1/2 citron

1 cuillère à café de poudre de curry

Sel

Poivre

Sucre

½ bouquet de ciboulette

Préparation

1° Laver le brocoli et le chou fleur, puis les faire cuire à couvert dans le bouillon de l égumes bouillant pendant 7 mn environ. Jeter le liquide de cuisson et laisser refroidir.

2° Laver, égoutter sécher et émincer finement les oignons.Ecaler l’oeuf dur et le hacher finement

3° Mélanger le yaourt avec la crème fraîche, le vinaigre de fruits, le jus de citron, le curry ,le sel , le poivre et le

sucre

4°Ajouter la sauce et les oignons au brocoli et au chou fleur et mélanger. Laver,égoutter et ciseler la ciboulette.

Servir la salade garnie d’oeuf dur et de ciboulette.

Si vous aussi vous avez des recettes cuisine fitness n’hésitez pas à les proposer .

Recette cuisine fitness : Salade de potiron et épinards

Recette cuisine fitness: Salade foies de volaille et raisin

Recette cuisine fitness :

pâtes au saumon et roquette

Recette cuisine fitness : Pâtes au saumon et à la roquette pour 4 personnes

Un bon plat de pâtes au poisson facile à réaliser .

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson** : 45 min

Valeur calorique : 467

Ingrédients :

175g de macaroni

Sel

250 gde filet de saumon

Poivre

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de beurre

1 échalote

200ml de crème fraîche liquide

1 botte de roquette

50g de parmesan

Préparation

1° Faire cuire les macaronis dans de l’eau bouillante salée. Laver et essuyer les filets de saumon puis les couper en fines lanières. Saler, poivrer, et arroser de jus de citron.

2° Faire fondre le beurre dans une poêle. Eplucher l’échalote, la hacher et la faire revenir. Retirer les pâtes du feu, égoutter et les incorporer aux échalotes. Ajouter la crème fraîche et incorporer les lanières de saumon. Laisser mijoter à feu doux. Saler et poivrer.

3° Laver et essorer la roquette. Prélever des copeaux de parmesan. Répartir les pâtes dans les assiettes. Parsemer de roquette et de parmesan et servir

Régalez vous avec cette recette cuisine fitness.

Fricassée de coquillages au vin blanc

Daurade royale au vin blanc

Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon

Un coup de recette cuisine fitness dès le matin au petit déjeuner. Et pourquoi pas commencer la journée avec une recette salée plutôt que sucrée ? Un bon coup de fouet matinal pour bien démarrer la journée qui s’annonce longue ou bien pour se régaler dès le matin en période de vacances. Un

apport important en énergie dans le cadre d’une alimentation équilibrée.

Recette cuisine fitness : Œufs brouillés au saumon

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Valeur calorique : 317 par portion

Ingrédients :

8 œufs

2 cuillères à soupe de sauce soja

Sel

Poivre de Cayenne

2 cuillères à soupe d’aneth frais haché

3 oignons nouveaux

200 g de saumon fumé

3 cuillères à soupe d’huile

Feuilles de coriandre pour la décoration

Préparation

1° Battre les œufs avec la sauce soja, un peu de sel, le poivre de Cayenne et l’aneth frais haché

2° Laver, sécher, éplucher et émincer les oignons.

3° Couper le saumon fumé en lanières

4° Faire chauffer l’huile dans une poêle et y faire revenir

les oignons. Ajouter les œufs battus, les lanières de saumon, et faire cuire à feu doux, jusqu’à ce que les œufs prennent une consistance crémeuse

5° Servir les œufs brouillés garnis de feuilles de coriandre, accompagnés de tartines de pain complet frais beurrés

Bon début de journée à tous avec cette recette cuisine fitness. Vous avez-vous aussi des recettes n’hésitez pas à me les proposer.

Recette cuisine fitness : Magret de canard champignons Portobello

Recette cuisine fitness.

Magret de canard fumé aux champignons Portobello pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 130 Kcal / 545 Kj

Ingrédients :

200 g de magret de canard fumé

150 g de roquette

4 – 8 champignons Portobello

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

2 gouttes d’essence d’orange

4 cuillères à soupe d’huile de noix

4 cuillères à soupe d’huile d’arachide

1 morceau de gingembre frais (env. 0.5 cm)

Sel et poivre

Préparation

1° Eplucher et laver la roquette, puis la sécher. Ôter les cotés des feuilles et mettre la salade dans un saladier. Brosser et laver les champignons, puis les couper en tranches fines.

2° Pour la vinaigrette, battre la moutarde avec le miel, le vinaigre, l’essence d’orange et l’huile de noix et d’arachide. Eplucher le azartnye-igry gingembre et le râper. Saler et poivrer. Badigeonner tout de suite les champignons avec un peu

de vinaigrette.

3° Mélanger avec soin le reste de la vinaigrette à la roquette, en veillant à ce que toutes les feuilles soient recouvertes de sauce.

4° Disposer les feuilles sur les assiettes. Répartir les champignons et disposer en éventail les tranches de magret de canard fumé à température ambiante

Extrait « salade » Edition Naumann & Gobel

Le champignon Portobello est un champignon cultivé aux Etats Unis. Il possède une taille imposante et une saveur exceptionnelle.

Construisez vous aussi votre blog en cliquant ici

Recette cuisine fitness :Daurade royale au vin blanc

La daurade royale au vin blanc pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 25 min

Valeur calorique : 247

Ingrédients :

1 belle daurade royale de 600 g

2 gousses d’ail

1 oignon blanc

2 échalotes

2 grosses tomates

1 verre de vin blanc sec

5 cl d’huile d’olive

Cerfeuil, ciboulette, estragon, coriandre, persil, thym, sel et poivre du moulin

Préparation

1° Faire écailler et vider la daurade par le poissonnier

2° Faire revenir la daurade vidée dans une cocotte allant au four dans un peu d’huile d’olive.

Emincer l’oignon blanc, les échalotes et l’ail

3° Disposer autour de la daurade l’oignon blanc émincé, les échalotes, l’ail et le thym frais hachés.

4° Laisser revenir dans la cocotte jusqu’à l’obtention d’une couleur dorée.

5° Peler les tomates, les vider et les couper en quartier, puis les ajouter dans la cocotte..

6° Couvrir le tout et laisser fondre doucement les tomates

7° Ajouter le vin blanc sec, assaisonner et terminer la cuisson au four (préalablement préchauffé 15 minutes) à température moyenne (thermostat 5-6 ou 180°)

8° Ajouter la persillade d’herbes fraiches dans la cocotte au moment de servir.

9° Servir dans des assiettes creuses

http://kiutes.apprendre-internet.com/

recette extraite de : »le petit guide de mes recettes forme et santé » ed amphora Jean paul Blanc

---

Recette cuisine fitness :Salade d’ananas frais au crabe et gingembre

Recette cuisine fitness :Salade d’ananas frais au crabe et gingembre pour 4 personnes

Une salade idéale pour les repas d’été, de la fraicheur et un gout délicat

Temps de Préparation : 15 min
Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 213

Ingrédients :

1 boite de chair de crabe

1 ananas

1 oignon rouge

1 concombre

10 brins de ciboulette

1 morceau de gingembre 1 cm

2 cuillères à soupe de noix de coco râpée

1 brin d'estragon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

1° Eplucher l'ananas, ôter le cœur et détailler le reste en demi-rondelles et les placer dans un bol.

2° Eplucher et émincer l'oignon. Râper le morceau de gingembre.

3° Peler le concombre un rang sur deux et le couper en bâtonnets assez fins et les réserver dans un bol.

4° Laver la ciboulette. Mélanger délicatement dans un saladier les tranches d'ananas, l'oignon émincé, les bâtonnets de concombre, la ciboulette, le gingembre râpé, la chair de crabe, l'huile d'olive et le vinaigre Balsamique.

5° Ajouter sel et poivre du startgames moulin.

6° Cette entrée est à servir bien frais, décoré de noix de

coco râpée, et d’un brin d’estragon.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness

http://kiutes.apprendre-internet.com/