Carottes et céleri : une sacré poêlée

Le céleri n’a pas toujours les faveurs de nos assiettes mais il possède cependant des vertus pour notre santé .Il est en effet utilisé depuis le XIX comme plante médicinale. Ce légume possède un arôme vraiment particulier et parfume vos plats .Il contient beaucoup de fibres, de minéraux et d’oligoéléments mais aussi des vitamines A et C.

Pour notre santé il faciliterait le transit intestinal, il préviendrait des accidents cardiaques et proposerait des vertus aphrodisiaques.

Pour cette recette il est mélangé avec de la carotte légume un peu plus sucré. C’est un légume au goût agréable qui vous propose de la douceur. Lui aussi est un allié santé, il est l’ami de notre peau et contient lui aussi des vitamines comme la B, C, D, et E. Au final un régal. Laissez-vous tenter.

Ingrédients pour 4 personnes

1 céleri

12 carottes

4 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation du céleri et des carottes

1. Epluchez et coupez les carottes en fines rondelles
2. Lavez le céleri. Enlevez les membranes (fils) en cassant les extrémités puis vous n’avez qu’à tirer pour enlever les fils .Vous pouvez affiner en utilisant un couteau. La réussite de cette recette passe par l’absence de fils ou membrane. Coupez le céleri en fins morceaux.
3. Coupez les feuilles et conservez-les.
4. Versez les 4 cuillères à soupe d’huile d’olive dans un faitout ou une poêle, puis ajoutez les morceaux de carottes. Faites les revenir 2 à 3 mn puis mélangez avec les morceaux de céleri
5. Versez de l’eau dans le faitout pour recouvrir de moitié et écrasez le cube de bouillon de bœuf au dessus du faitout. Ajoutez les feuilles du céleri.
6. Faites mijoter jusqu’à ce qu’il n’y est plus d’eau
7. Salez et poivrer selon votre convenance.

Vous avez tenté cette recette, elle vous a plu ? Faites moi part de vos remarques dans les commentaires.

Recette légère : Escalopes de porc au curry

Une recette légère pour se faire plaisir sans grossir. Simple et facile à réaliser. Une recette comme je les aime.

Ingrédients pour cette recette légère

4 escalopes de porc

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

20 cl de crème fraîche

Sel

Poivre

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe de curry

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

1. Faites jaunir vos morceaux d’oignons dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.
2. Coupez les escalopes en morceaux et mélangez les avec les oignons, faites revenir 5 mn .Puis couvrez d’eau et ajoutez un cube de bouillon de bœuf. Faites cuire 10 mn à feu doux.
3. Ajoutez la crème fraîche, mélanger et laissez mijoter 10 mn puis servez chaud avec un légume de votre choix.

Astuce

Pour améliorer la recette et pour ceux qui aime le mélange salé et sucré vous pouvez ajouter des morceaux de pommes ou d’ananas et remplacer la crème fraîche par du lait de coco.

Recette boulettes de porc à la tomate : simple et économique et légère

Pour ce samedi midi des envies de plat à la tomate commencent à monter. Et comme d'habitude vers 11 h je commence à regarder ce qui traîne soit dans les placards, le frigo ou bien encore le congélateur. Cette stratégie du samedi matin me permet le cas échéant d'aller compléter soit dans les boutiques de mon quartier ou encore le marché, les ingrédients qui pourraient manquer à la confection d'une recette légère, simple et économique. Pour ce jour la chance est de mon côté je dispose de tout ce dont j'ai besoin. Je possède de nombreux choix mais allez savoir pourquoi j'opte pour du sauté de porc et je souhaite en faire des boulettes. Suivez-moi pour cette recette **boulettes de porc** à la tomate

Ingrédients

400 gr de sauté de porc

200 gr de champignons

1 boite de concentré de tomate

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 verre de vin rouge

Persil

1 œuf

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Préparation de cette recette boulettes de porc à la tomate

1 .Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive fait dorer les oignons. Pendant ce temps dégraisser les morceaux de sauté de porc .Ajoutez les champignons dans la poêle avec les oignons. Plongez un cube de bouillon de bœuf dans la poêle. Recouvrez d’eau pour faire cuire les champignons 10 minutes .Ajoutez un verre de vin rouge et le persil que vous avez lavé et ciselé.

2. Dans un robot placez les morceaux de viande .Ajoutez du sel, du poivre du persil. Cassez un œuf et mettez le dans le bol du robot, mixez et hachez l’ensemble.

3 .Confectionnez des boulettes puis faites-les cuire dans la poêle avec les champignons et les oignons pendant 15 minutes.

Ajoutez une cuillère de crème fraîche et une petite boîte de concentré de tomate mélangez et laissez mijoter 5 mn.

Je dois que dire que le résultat est plutôt sympa. Tous les membres de la famille semblent satisfaits. Quelques remarques fusent sur les oignons, effectivement mes enfants n’aiment pas mais là rien d’étonnant. Cette recette **boulettes de porc** est plutôt une réussite. Du côté des enfants mais aussi de l’équilibre alimentaire. Une recette présentant 222 calories. Du plaisir sans grossir.

Jean Philippe

Fromage blanc sur lit de pommes : un dessert léger

Une recette simple, pour un dessert. Les ingrédients sont peu

nombreux principalement du fromage blanc et des pommes. Les **pommes sont des aliments bénéfiques** pour notre santé, elles contiennent des vitamines et notamment de la vitamine C surtout concentrée dans la peau, des glucides, et de la pectine qui joue un rôle coupe faim. En à peine 10 mn ce dessert est prêt.

Ingrédients

800 g de fromage blanc

4 pommes

1 citron

Préparation

1. Epluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en morceaux. Disposez-les dans un saladier et versez le jus d'un citron que vous avez pressé. Mélangez.

2. Disposez les pommes dans des ramequins puis versez le fromage blanc.

Tableau des aliments pour cette recette avec des pommes

Pour 6 personnes	total :	1029	81	81	41
Par portion		171	14	14	7

Ingrédients	poids	kcal	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides(g)
Fromage blanc à 20%	1000	800	80	30	40
Pommes	400	216	1,2	48	1,2
Jus de citron	10	12,8	0	3,2	0

Bon appétit à tous .

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 laisser cuire environ 30 mn.

3° Incorporer les anneaux d’encornets avec les légumes et

laisser 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’oublier pas d’équilibrer le repas par une entée 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

Recette rapide et légère : velouté de St Jacques aux légumes

Parti sur une recette rapide et légère et plutôt traditionnelle de saint jacques et au final se retrouver sur un velouté de saint jacques aux légumes. Parcours étonnant mais en réfléchissant tout peut s’expliquer. Tout à basculé quand il a été décidé de mixer les légumes pour faire de la préparation une crème de légumes. Je suis resté pantois pendant quelques minutes ne sachant quelle suite donner à cette recette rapide.Mais en fin de compte cette recette rapide pourra se consommer de différentes manières soit en velouté soit avec un complément de féculent style pâtes ou riz. Par contre une chose est certaine j’ai fait un buzz dans ma maison car mes enfants peu intéressés par le plat au départ m’ont vidé la gamelle de A à Z. Victoire pour le modeste papa que je suis. Alors allons découvrir cette recette au parcours étrange.

Ingrédients pour 4 personnes pour cette recette rapide

?500 g Noix de St Jacques congelées

?200 g de champignons de Paris congelés

?200 g de carottes

?200 g de poireaux congelés

?100 g d’oignons congelés

?Sel

?Poivre

?4 cuillères à soupe de crème fraîche

?1 ½ sachet de court bouillon

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?3 cuillères à soupe d’huile d’olive

?2 cuillères à soupe de curry

?2 cuillères à soupe d’échalote déshydratée

?3 cuillères à soupe de persil déshydraté

Préparation pour cette recette rapide

1° Décongelez les noix de St Jacques la veille

2° Dans une poêle faites dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive

3° Incorporez les poireaux avec les oignons.

4° Rajoutez les champignons avec les oignons et les poireaux et faites les cuire à feu vif. De l’eau commence à surgir enlevez la et continuez la cuisson.

5° Saupoudrez la préparation avec les cuillères d’échalote déshydratée ainsi que le curry.

6°préparez un bouillon avec un demi sachet de court bouillon, un verre de vin blanc, sel et poivre et mouillez l’ensemble de la préparation et laisser cuire 10 mn à feu vif.

7°Mixer l’ensemble de la préparation et rajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraiche et laissez mijotez encore quelques minutes.

8° Rincez les noix de St Jacques et égouttez les.

9° Dans une poêle faites revenir les noix de St Jacques avec une cuillère à soupe d’huile d’olive à feu vif pendant 2 mn arrosez les noix d’un filet de vin blanc .Saupoudrez de persil .

10°Servez accompagner de pâtes ou de ri z ou consommez la préparation comme une soupe ; Régal garanti

Liste des courses pour cette recette rapide

?Noix de St Jacques congelées

?200 g de champignons de Paris congelés

?200 g de carottes

?200 g de poireaux congelés

?100 g d’oignons congelés

?Sel

?Poivre

?Crème fraîche

?1 ½ sachet de court bouillon

?1 verre de vin blanc

?Moutarde

?Huile d’olive

?Curry

?Échalote déshydraté

?Persil déshydraté

Astuces pour cette recette rapide

L’option pour cette recette rapide s’est portée sur les légumes congelés. Ceux-ci présentent l’avantage d’être déjà lavés, épluchés et coupés en morceaux. En principe pour les légumes congelés il n’y a pas d’additifs. Bien évidemment la

qualité du légume frais n’est plus a prouvé mais les légumes congelés sont un bon compromis et vont nous faire gagner du temps la semaine.

Bon appétit avec cette recette rapide. Des suggestions, des remarques n’hésitez pas.

Jean Philippe

BRANDT Robot cuisine KM543R

Recette facile et légère : Crevettes au curry

Recette facile et légère : Vous vous levez un matin et vous ne savez pas pourquoi des envies de manger quelque chose de bon dans la journée vous prennent et pour ce jour une envie de recette facile et légère de crevettes au curry surgit. Mais il existe des paramètres dont il faut tenir compte. Pour ce jour je dois satisfaire des membres de ma famille présents pour le week-end et ménager le goût des enfants. Comme la peur n’exclut pas le danger je tente tout de même cette recette facile et légère. Allez c’est parti au fourneau.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 min

Calories : 500

Ingrédients de cette recette facile et légère

?500 g de crevettes

? 4 carottes

?300 g de champignons de Paris frais ou congelés

?100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

?Persil

?1 yaourt

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

?2 gousses d’ail

?2 cuillères à soupe de moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

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

?2 cuillères à soupe de curry

?Sel

?Poivre

Préparation de cette recette facile et légère

1° Faites cuire les oignons (déjà découpés en morceaux pour la version congelée) ou coupez et épluchez l’oignon frais puis faites le dorer dans une poêle avec les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.

2° Une fois que les oignons sont dorés, ajoutez les

champignons de Paris en morceaux (version congelée) ou lavez et découpez les champignons de Paris frais en morceaux.

3°. Décortiquez les crevettes et faites les revenir dans la poêle avec les oignons et les champignons à feu vif puis saupoudrez de 2 cuillères à soupe de curry.

4° Prenez un ½ sachet de court bouillon pour poissons mélangez le avec le verre de vin blanc ,500 ml d'eau, le sel et le poivre. Rajoutez les carottes avec le reste de la préparation Laissez cuire 10 mn.

5° Enlevez la moitié du bouillon puis ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, le yaourt, puis laissez cuire 5 mn à feu doux.

6° Servez avec du riz ou des pâtes que vous avez fait cuire au préalable.

Astuces pour cette recette facile légère

Il existe beaucoup de variantes possibles pour cette recette facile et légère. Vous pouvez opter pour de la crème fraîche (le goût sera certainement meilleur mais plus cher en calories et graisses).

Ensuite une variation peut se porter sur le choix des épices en quantité (pourquoi pas plus de curry) mais encore pour un goût plus relevé du piment fera bien l'affaire.

Pour conclure cette recette facile et légère a plu à toute la famille. Et vous allez vous la tenter. N'hésitez pas à apporter vos critiques ou vos propositions. Bon appétit !!!

BRANDT Robot cuisine KM543R

Recette simple et rapide:cuisse de dinde à la provencale

Recette simple et rapide Cuisse de dinde à la provençale

Encore une recette simple et rapide que Sport et Régime vous a concocté pour une alimentation allégée en matières grasses. Cette *recette simple et rapide* présente effectivement l'avantage de se préparer rapidement, le four faisant le reste pour la cuisson. Un petit voyage gustatif vers les saveurs de la Provence, cette région fort prisée par les vacanciers. Une région pleine de couleurs, d'odeur de lavande mais aussi de saveurs ensoleillées et particulières tant dans ses vins que ses herbes aromatiques et ses aliments. Un réel plaisir pour les papilles.Alors n'hésitez plus préparez vous même cette recette simple et rapide .

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 2h

Valeur calorique : 400 calories

Ingrédients pour cette recette simple et rapide (4 personnes):

1 cuisse de dinde 1.3 kg environ

200g de champignons de paris

4 pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

4 tomates

2 verres de vin blanc sec

herbes de Provence

Sel et poivre

Préparation pour cette recette simple et rapide

1°Préchauffez le four à 180° puis déposez la cuisse de dinde dans un plat et ensuite dans le four. Epluchez les pommes de terre puis lavez-les. Lavez les tomates et disposez les dans le plat avec les pommes de terre. Faites cuire l'ensemble pendant 1h30

2° Coupez l'oignon et l'ail et faites les revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile (arrêter la cuisson au début de la coloration). Puis rajoutez les lanières de poivron (fraîches ou surgelées), saupoudrez de persil, laissez cuire 10 mn.

3° Déposez le mélange oignons, ail, poivron dans un bol ou une assiette puis faites cuire les champignons avec une cuillère à soupe d'huile. Une fois cuits mélanger les avec le reste de la préparation.

4° Une ½ heure avant la fin de la cuisson incorporez le mélange champignons, poivrons, oignons ail avec la cuisse de dinde et les légumes (tomates, pommes de terre) arrosez le tout de 2 verres de vin blanc.

Liste des courses pour cette recette simple et rapide

1 cuisse de dinde 1.3 kg environ

200g de champignons de paris

4 pommes de terre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 oignon

1 gousse d’ail

4 tomates

2 verres de vin blanc sec

herbes de Provence

Sel et poivre

Bon voyage et bon appétit avec cette recette simple et rapide .Si vous aussi vous possédez une recette simple et rapide n’hésitez pas à nous la soumettre.

Recette simple et légère : Marengo de porc

Marengo :une recette simple qui nous vient d'une bataille célèbre où Bonaparte remporta une victoire lors de la campagne d'Italie en 1800 non loin d'in village du Piémont *Marengo*. Le cuisinier de Bonaparte Dunand qui devait concocter des repas avec les moyens du bord fit frire le poulet avec des tomates et de l'ail ainsi que des écrevisses, des œufs et des croutons. Bonaparte apprécia cette recette simple et désira qu'on lui refasse mais pour des soucis de commodité le cuisinier du modifier quelque peu la recette, le poulet devint du veau l'eau du vin pour la sauce qui garda le nom de **Marengo** et les écrevisses supprimées.

A côté du fait que ce plat soit historique, il n'en demeure pas moins qu'il est facile à réaliser, économique et léger en calories et surtout en matières grasses. C'est pour cette raison que la viande est préalablement cuite dans l'eau avant d'être mijoter au vin blanc.

Préparation : 30 min **Cuisson** : 2 h

Ingrédients de cette recette simple Marengo de pôrc

1 kg de rôti de porc (épaule)

4 carottes

200 g de cèpes ou champignons de paris

Vin blanc + eau

1 oignon

4 tomates

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à soupe d’huile de colza

50g de concentré de tomates

Sel et poivre

Persil

2 échalotes

1 pincée d’ail déshydraté

1 bouquet garni

Riz

Préparation de cette recette simple Marengo de porc

1. Plonger le rôti dans de l’eau avec 30 cl de vin blanc ainsi que le bouquet garni, laisser cuire 1 H30 à feu doux. Puis rajouter les carottes coupées en rondelles au bout d’une heure.
2. Faire dorer les oignons et les échalotes avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Laver les tomates, les couper en morceaux et les faire revenir avec l’oignon et l’échalote, rajouter le persil.

3. pendant la cuisson des oignons et des échalotes faire cuire les cèpes dans une autre poêle à feu vif pendant 3 mn puis à feu doux, rajouter une pincée d'ail déshydraté.
4. Egoutter le rôti et les carottes puis les remettre dans une cocotte avec le mélange oignon, échalotes, cèpes. Ajouter de l'eau et du vin blanc et laisser mijoter 1 h .
5. Ajoutez le concentré de tomates en fin de cuisson. Bien mélanger. Salez et poivrez.
6. Dresser le plat dans une assiette avec la préparation de cette recette de cuisine de porc Marengo aux cèpes. Accompagner ce plat avec du riz.

Listes des courses pour cette recette simple

1 kg de rôti de porc (épaule)

4 carottes

200 g de cèpes ou champignons de Paris

Vin blanc

1 oignon

4 tomates

huile d'olive

huile de colza

50g de concentré de tomates

Sel et poivre

Persil

2 échalotes

Deshydraté ou ail frais selon vote convenance

1 bouquet garni

Riz

Cette recette simple **Marengo** de porc devait vous régaler avec ou sans les cèpes. Bon appétit.

Recette simple: courgette vache qui rit

Recette simple:soupe courgettes poireaux vache qui rit

Facile à faire, économique et peu calorique : une recette simple pour notre santé. On peut déguster cette soupe à toutes les saisons. Le bon potage pour le soir pour commencer un repas léger et équilibré.

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 min Calories : 10

Ingrédients pour cette recette simple:

?1 l d'eau

?1 bouillon cube de poule

?700 g de courgettes

?2 poireaux

?2 Vache qui rit ou équivalent

?Sel et poivre

?1 Cuillère à soupe de crème fraiche

Préparation pour cette recette simple

1° Epluchez et lavez les courgettes

2° Coupez les courgettes en rondelles assez large et faites les cuire à l'eau 10 à 15 min

3° Quand les courgettes sont presque cuites, ajoutez le fromage fondu et la crème fraiche

4° Salez et poivrez puis passez au mixeur

Astuces pour cette recette simple

Le choix des légumes peut être très varié car le fromage va avec beaucoup de légumes. Il s'agit de combiner au mieux les saveurs des légumes.

Pour les amateurs de soupe plus relevée, vous pouvez ajouter des oignons ainsi que pourquoi pas mais à faible dose de l'harissa.

Chacun pourra aussi jouer sur les épices.

Liste des courses pour cette recette simple

?1 bouillon cube de poule

?700 g de courgettes

?2 poireaux

?2 Vache qui rit ou équivalent

? Crème fraiche

Une recette simple et super rapide. Vous en avez-vous aussi proposez les !!!

Widgets Amazon.fr