

# Curry de poisson minceur : diététique et énergétique



Pour ce jour voici une recette de curry de poisson minceur destinée à ceux qui souhaitent faire un peu attention à ce qu'il mange pour ne pas grossir ou pourquoi pas perdre du poids .Mais cette recette s'adresse aussi à ceux qui veulent un apport en protéines (avec le poisson) et un apport en glucides ou sucres lents pour faire face aux compétitions ou aux entraînements à venir . Dans tous les cas un délice pour les papilles. Voilà c'est exactement ce genre de recette que j'aime légère et utile et bonne au goût.

## Ingrédients

4 filets de poisson

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de curry

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1 petite boîte de tomates pelées

Quelques brins de persil

## Préparation de ce poisson minceur

1. Faites bouillir une casserole d'eau ; Pendant ce temps épluchez et coupez vos carottes en rondelles. Quand l'eau commence à frémir plongez les carottes dans la casserole puis faites cuire jusqu'à la reprise de l'ébullition, puis égouttez les carottes.
2. Coupez et émincez votre oignon et faites le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et faites cuire 5 mn. Ajoutez du persil que vous avez ciselé et lavé.
3. Ajoutez dans la poêle la cuillère à soupe de curry, le lait de coco avec 200 ml d'eau. Mélangez bien l'ensemble et laissez mijoter 5 mn.
4. Ouvrez votre boîte de tomates pelées et ajoutez au reste de la préparation .Ecrasez les tomates pelées .Laissez mijoter 5 mn .Déposez la cuillère à soupe de moutarde dans la poêle
5. Déposez dans la poêle délicatement les filets de poisson et laissez cuire 10 mn.
6. Servez chaud avec les légumes de votre choix. Du riz Basmati devrait faire largement l'affaire.

Bon appétit à tous. Si vous avez des idées recettes minceur n'hésitez pas à me les proposer.

Recette de Pain au thon – 750 Grammes *by 750 Grammes*

*Jean Philippe*

---

## **Terrine de ratatouille légère : une recette minceur rapide**

Une petite terrine de ratatouille : pour un peu de fraîcheur et beaucoup de légumes. Pour cette recette minceur c'est simple et rapide à réaliser .Il vous suffit d'avoir 1 kg de légumes pour ratatouille congelés et le tour est joué. Maintenant si vous avez des légumes frais dans vos jardins ,alors là aucune hésitation , votre terrine sera excellente .Pour ma part cette année mon jardin potager a été une véritable catastrophe .Remarquez avec le temps que l'on a eu (et on va pas s'en plaindre) il aurait fallu arroser beaucoup plus . Allez c'est parti pour cette terrine légère : suivez le guide .



**Préparation 10 mn Cuisson 40 mn Calories 340**

# Ingrédients pour cette recette minceur

1kg de légumes pour ratatouille

Sel

Poivre

3 œufs

1 yaourt nature 0 %

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe de thym (déshydraté)

2 cuillères à soupe de Basilic (déshydraté)

2 cuillères à soupe de moutarde

## Préparation de cette terrine

1° Faites décongeler les légumes ; Vous pouvez si vous le souhaitez faire blanchir vos légumes dans de l'eau avec un cube de bouillon de légumes.

2° Préchauffez votre four à 180°

3° Cassez et battez les œufs . Ajoutez la cuillère à soupe de basilic et de thym, ainsi que du sel et du poivre.

4° Mélangez avec l'ensemble les 2 cuillères à café de concentré de tomates.

5° Mélangez les légumes avec les œufs battus . Versez la préparation dans un moule en silicone . Si vous n'avez pas de moule en silicone placez une feuille de papier sulfuré avant de verser le mélange.

6° Faites cuire 40 mn votre terrine.

Bon appétit avec cette terrine légère ; Et vous ,avez-vous des recettes minceur à nous proposer? N'hésitez pas à nous les proposer .

*Jean Philippe*



---

**Gratin de bœuf aux légumes :**

# une recette équilibrée

Un gratin de viande hachée. Plutôt sympathique non ? Oui j'insiste on peut vraiment se faire plaisir avec de bons petits plats. L'équilibre se trouve à condition de faire attention aux quantités mais aussi aux matières grasses utilisées. Il est évident que l'on pourrait rajouter d'autres ingrédients qui rendraient encore plus savoureuse cette recette. Mais là déjà nous avons un plat qui se tient et qui devrait ravir vos papilles. Si nous regardons de plus près cette gratin ne contient pas énormément de calories et de matières grasses. Mais un gratin c'est quoi finalement ? Il s'agit en fait d'un plat qui cuit au four et qui présente une croûte sur le dessus en fin de cuisson. Il n'est pas nécessaire d'y ajouter des ingrédients pour former la croûte (comme le gratin dauphinois par exemple) mais souvent du gruyère râpé ou du parmesan ou encore de la chapelure sont rajoutés mais attention aux matières grasses et aux calories supplémentaires. !!!



**Préparation :**

15mn    **Cuisson** 1 h    **Calories** 400

## Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf hachée

100 g de riz

1 courgette

1 oignon

1 boîte de tomates concassées

80 g de parmesan

2 cuillères à soupe de concentré de tomate

1 bouillon de Cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

## Préparation

- 1.** Faites préchauffer votre four à 180°. Placer le riz dans un plat qui va au four.
- 2.** Lavez la courgette et coupez la en fine rondelles .Disposez les courgettes sur le riz
- 3.** Epluchez et émincez l'oignon. Faites le dorer puis ajoutez la viande hachée et faites revenir 5 mn .puis ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate. Salez et poivrez.
- 4.** Préparez un bouillon avec 20 cl d'eau et un cube d bœuf .Recouvrez le plat de riz et de courgette avec la viande

hachée, les tomates concassées. Versez le bouillon sur l'ensemble du plat.

5. Parsemez le parmesan sur le plat et mettez au four pendant 50 mn.

### **Astuces pour ce gratin**

Pour cette recette de nombreuses variations peuvent exister. Par exemple en incorporant de l'ail ou du piment pourquoi pas ? Mes enfants n'étant pas très friands de ce genre de choses pour le moment j'ai juste incorporé des oignons qu'ils commencent à aimer. On avance.

Y a-t-il des ingrédients que l'on peut supprimer ? On peut toujours supprimer des ingrédients. Mais la question que je me pose c'est jusqu'où peut-on en supprimer ? Il ne faut pas non plus dénaturer la recette au risque que de voir le plat n'avoir plus de goût .

En réfléchissant je pourrais supprimer l'huile d'olive, ce serait un gain de calories certainement mais l'huile d'olive donne un goût certain aux recettes et en plus elle est bonne pour notre santé. Il suffit de se référer au régime méditerranéen pour comprendre. Et puis notre cerveau a besoin de matières grasses pour bien fonctionner .Et vous comment feriez vous pour adapter ce plat à votre goût ?

### **Liste des courses**

500 g de viande de bœuf hachée

Riz

1 courgette

1 oignon

1 boîte de tomates concassées

Parmesan

Concentré de tomate

1 bouillon de cube de bœuf

Huile d'olive

Sel poivre

Au final ce plat a plu à toute la famille . Un véritable bonheur car il n'est pas souvent facile de trouver des plats que tout le monde puisse déguster. Je vous le recommande fortement .Si vous testez ce gratin n'hésitez pas à me laisser vos commentaires .

*Jean Philippe*

Les vidéos de Rousseau Jean Philippe sur Dailymotion

---

# Recette minceur : Rognons de Boeuf maison



Une recette minceur pour démarrer la semaine sur le ton du plaisir culinaire et pour ne pas prendre de poids. Cette recette minceur est facile à réaliser, peu cher et rapide à préparer. Alors que demander de mieux.

**Préparation** 15 mn **Cuisson** 40 mn **Calories** 250 4 personnes

## Ingrédients pour cette recette minceur

500 g de rognons de bœuf

1 oignon

1 tomate

Sel

Poivre

200 g de champignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Calories 970 Préparation 15 mn cuisson 40 mn

### Préparation de cette recette minceur

**1°** Lavez et coupez les champignons en morceaux. Puis faites chauffer une casserole d'eau, plongez les champignons à l'ébullition, cessez la cuisson à la reprise des bouillonnements. Égouttez-les.

**2°** Epluchez un oignon et coupez le en morceaux. Faites le revenir avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

**3°** Découpez les rognons de bœuf en morceaux et dégraissez les.

**4°** Incorporez les champignons aux oignons et faire revenir 5mn puis ajouter les morceaux de rognons.

**5°** Lavez une tomate, coupez la en dés et ajoutez les morceaux dans la poêle.

**6°** Couvrez la préparation avec les 2 verres de vin rouge. Salez, poivrez. Laissez mijoter une demi heure

**7°** Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde et de concentré de tomates. Servez avec des légumes selon votre choix.

## Pommes pochées le petit +



**Cuisson** 10 mn **Préparation** 10 mn **Calories** 295 4 personnes

4 pommes

1 cuillère à soupe de sucre

1 cuillère de cannelle en poudre

1° Epluchez les pommes et coupez les en 2.

2° Préparez un sirop avec la cuillère de sucre et de cannelle. Portez à ébullition

3° Plongez les pommes dans le sirop et pochez les pendant 10 bonnes mn.

4° Laissez refroidir et servez.

### Astuce +

Présentez les pommes sur un lit de compote de pommes avec un peu de confiture et les enfants seront ravis.

Bonne semaine à toutes et à tous . si vous avez-vous aussi une recette minceur proposez la .

---

# 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-falad8fafbcb&Operation=NoScript> »>Widgets  
Amazon.fr</A>

*Jean Philippe*

