Recette cuisine fitness: pain énergétique au yaourt



Recette cuisine fitness : Pain énergétique au yaourt pour 4 personnes

Un pain qui devrait vous donner suffisamment d’énergie pour le début de la journée.

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

Valeur calorique : 150

Ingrédients :

30g de millet

10g de farine de blé

300g de farine de blé complet

1 sachet de levure sèche

1 cuillère à soupe de miel

1 11/2 cuillères à café de sel

30g de beurre

30g de graines de tournesol

20 gde graines de lin

20g de graines de sésame

150g de yaourt

Beurre et farine pour le moule

Préparation

1° Laisser tremper le millet toute la nuit dans l’eau.

Retirer l’excédent d’eau. Mélanger la farine de blé, la levure sèche, le miel, le sel et le beurre jusqu’à l’obtention d’une pâte. Incorporer les graines de tournesol, de lin, et de sésame, ainsi que le millet, le yaourt et 180 ml d’eau et bien pétrir. Laisser reposer la pâte dans un endroit chaud.

2° Pétrir à nouveau la pâte, la mettre dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, laisser reposer 15 mn.

Préchauffer le four à 220° . Placer un récipient d’eau en bas du four. Enfourner le pain sur la plaque la plus basse du four et laisser cuire pendant environ 45 mn.

Bonne journée avec cette recette cuisine fitness.

Recette cuisine fitness: omelette

aux champignons

Recettes cuisine fitness : Salade de potiron et épinards



Recette cuisine fitness :Pommes de terre au four sauce fromage blanc



Pomme de terre au four et sauce au fromage blanc pour 4

personnes

Il n’y a pas que les frites et la purée dans la vie de la pomme de terre : Elle à plein de façon de se cuisiner et séduit aussi bien les grands que les petits

Temps de préparation : 10 mn **Temps de cuisson** : 20 mn

Valeur calorique : 215 Cal

Ingrédients :

4 grosses pommes de terre (300g environ)

1 piment doux rouge

1 carotte

1 petite courgette

4 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

205 g de fromage frais à tartiner

Sel et poivre

Préparation

1° Préchauffer le four th. 6 (180°C)

2° Rincez et séchez les pommes de terre, installer les dans un plat allant au four et faites les cuire 20 min.

3° Eplucher la carotte. Râpez-la sur une râpe à gros trous et faites de même avec la courgette

4° Taillez le piment en fines tranches, ôter les pépins. Ecraser le fromage frais à la fourchette, ajouter les légumes râpés, salez et poivrez.

5° Quand les pommes de terres sont cuites, fendez-les pour les ouvrir et garnissez-les avec un peu de fromage. Parsemez

de rondelles de piment doux, de ciboulette puis de fromage.

Accompagner vos pommes de terre avec une salade verte, votre menu minceur est servi il ne reste plus qu’a déguster

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