

Recettes faciles

Pour continuer à perdre du poids sans
privation



Pour un plaisir malin

Pourquoi cet E-Book ?

Nous avons tous été confronté au problème principal d'un régime : **la privation.**

Tous les plans alimentaires donnés font abstraction de tous ce que nous préférons.

Le but de cet E-book est de donner envie de se faire plaisir de temps en temps non seulement sans courir le risque de prendre du poids, mais en continuant à en perdre.

Oui, vous avez bien lu, en continuant à perdre du poids.

Nous sommes obligés de passer par toute sorte de manque (sucre, sel, graisse ajoutée etc) qui nous apporte un nouvel avantage certain ; le développement du goût.

De ce fait, les recettes que vous trouverez dans cette brochure vous permettrons de diversifier vos menus.

C'est à vous de ne pas abuser des condiments proposés.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans la préparation et la dégustation de ces recettes.

Tout le meilleur pour vous et une très bonne réussite dans votre quête.

Cordialement
Roch

Table des matières

Petit-déjeuner rassasiant

Quelques idées de recette smoothie	Page 4
Œuf Brouillés aux légumes	Page 6
Bol de flocons d'avoine aux fruits	Page 7

Déjeuner équilibré

Salade de poulet grillé	Page 8
Salade césar au poulet grillé sans gluten sans lactose	Page 9
Wraps aux légumes (légumes/olive – Légumes/houmous)	Page 10
Bol de quinoa aux légumes	Page 11
Collations saines	Page 13

Dîner léger et délicieux

Saumon grillé avec des asperges	Page 14
Poêlée de légumes	Page 15
Tacos au poulet et légumes	Page 16

Hydratation essentielle

Exemples de boisson	Page 17
---------------------	---------

Plaisirs gourmands

Cookies à la banane sans œuf et sans beurre	Page 18
Tiramisu à la mangue	Page 19
Biscuits avoine pomme amandes	Page 20
Biscuits protéinés noix figues	Page 21

Voici quelques idées faciles et utiles

Petit-déjeuner rassasiant

Commencez votre journée avec un petit-déjeuner riche en fibres et en protéines pour vous rassasier jusqu'au déjeuner. Voici des idées gourmandes et équilibrées :

1. Smoothie vert

Un smoothie vert à base de légumes verts, de fruits frais et d'un lait végétal est une excellente option pour un petit-déjeuner léger et riche en nutriments.

Par exemple vous pouvez mélanger des épinards, une banane, du lait de soja et une cuillère de beurre d'amande. Accompagnez ce smoothie d'un fromage blanc pour assurer un apport en protéines de bonne qualité.

Recette ; (temps préparation : 10 minutes)

INGRÉDIENTS

- 500 ml d'eau filtrée très froide
- 7 poignées d'épinards hachés
- 6 poignées de laitue romaine
- 2 branches de céleri hachées
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

INSTRUCTIONS

Passez tous vos ingrédients hachés et découpés au blender

1. Ajoutez l'eau froide
2. Mixez encore et versez le smoothie dans un verre
3. Dégustez très frais !

NUTRITION

Calories: 200kcal Protéines: 6g Lipides saturés: 3g Fibre: 15g



Quelques recettes de Smoothie vert

Si vous êtes en manque d'inspiration, n'hésitez pas à tester l'une de nos 6 recettes gourmandes:

Le smoothie épinards avocats

- 4 tasses de jeunes pousses d'épinards
- 2 grosses carottes
- 1 orange
- 1 banane
- ½ avocat
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 c. à café de gingembre frais
- ½ c. à café de vanille
- 1 pincée de sel de mer
- 1 pincée de cannelle (facultatif)

Le smoothie kiwi épinards bananes

- 1 kiwi
- 1 banane
- 1 à 3 cm de gingembre frais
- 2 poignées d'épinards
- 5 feuilles de basilic
- 20cl de lait d'amande
- Graines germées (facultatif)

Le smoothie kiwi courgette pomme

- 1 kiwi
- 1 courgette crue
- 1 pomme Granny Smith
- 1 c. à café de jus de citron
- 5 feuilles de menthe

Le smoothie épinards bananes dattes cacao

- 1 banane
- 4 dattes séchées
- 1 c. à café de purée d'amandes
- 1 c. à café de cacao maigre non sucré
- 1 c. à café de miel
- 1 poignée d'épinards
- 20cl de lait végétal

Le smoothie fruits rouges kale

- 1 petite poignée de myrtilles
- 1 petite poignée de fraises
- 1 poignée de feuilles de chou kale
- 1 tasse de lait de coco
- Eau

Le smoothie épinards pamplemousse ananas

- 2 petites poignées d'épinards
- Quelques feuilles de menthe
- 2 branches de céleri
- 1 tasse de thé vert refroidi
- 1 pamplemousse
- 2 poignées d'ananas congelé
- ½ avocat
- 1 c. à café de piment de cayenne (facultatif)

Gardez à l'esprit qu'un smoothie vert ne représente pas un repas complet. Il remplace plus communément les goûters et petits déjeuners.

Œufs brouillés aux légumes

Les œufs brouillés avec des légumes comme les poivrons, les épinards et les tomates vous offriront des protéines et des fibres pour vous rassasier jusqu'au prochain repas. N'hésitez pas à ajouter une tranche de pain complet.



Œufs brouillés aux champignons

Recette ; (temps préparation : 5 minutes → cuisson 5 min)

Ingrédients : 1 pers

- Champignons de Paris, frais 100 g
- Oignons de printemps 1 pièce
- Huile de colza 1 cc
- Oeufs 2 pièces, moyen
- Eau minérale gazeuse 2 CS
- Ciboulette 2 CS, haché
- Sel 1 pincée
- Poivre 1 pincée

Instructions

Couper les champignons en quatre. Couper l'oignon en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les champignons et l'oignon. Battre les œufs avec de l'eau minérale et 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée, du sel et du poivre.

Verser le mélange d'œufs dans les légumes et faire cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange prenne, environ 5 minutes. Servir saupoudré du reste de ciboulette.

Vous pouvez ajouter ou remplacer à votre convenance un poivron, des tomates ou des épinards.

Bol de flocons d'avoine aux fruits

Essayez un bol de flocons d'avoine chauds agrémenté de fruits frais et de noix. L'avoine est une excellente source de glucides complexes qui fournissent de l'énergie durable, tandis que les fruits et les noix ajoutent des vitamines, des minéraux et des graisses saines.



Bircher müsli (muesli suisse aux fruits secs)

25 min

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

- Flocon d'avoine 25 g
- Flocon(s) d'orge 18.8 g
- Épeautre 12.5 g
- Noisette(s) 6.3 g
- Amande(s) 6.3 g
- Raisins secs 12.5 g
- Oranges confites 6.3 g
- Graines de sésame 6.3 g
- Graine(s) de tournesol 6.3 g
- Graine de lin 6.3 g
- Miel 0.5 c. à soupe
- Cannelle en poudre ½ cc

PRÉPARATION :

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Hachez les noisettes, les amandes et les oranges confites.

Mélangez-les avec les flocons et les graines de sésame.

Versez le tout dans une poêle antiadhésive et mettez à chauffer à feu vif.

Dès que le mélange commence à crépiter, ajoutez le miel et la cannelle et baissez le feu.

Laissez cuire jusqu'à ce que le miel fonde.

Transversez la préparation dans un récipient et réservez-la au frais, en la mélangeant régulièrement avec une cuillère.

Ajoutez les raisins secs, les graines de tournesol et les graines de lin.

Mélangez bien et versez le muesli dans un bocal en verre bien propre.

➔ Dégustez-le avec un yaourt ou du fromage blanc en guise de dessert.

Déjeuner équilibré

Le déjeuner est un repas important qui peut vous aider à éviter les fringales de l'après-midi. Dans l'idéal, intégrez à votre déjeuner des légumes, des protéines maigres et des glucides de qualité. Voici des idées de déjeuners équilibrés :

Salade de poulet grillé

Une salade garnie de poulet grillé, de pâtes aux lentilles corail, de légumes colorés et d'avocat est une excellente option. Assaisonnez-la avec une vinaigrette légère à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Salade de poulet grillé

25 min

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

- Filet de poulet 1
- Salade frisée 0.5
- Tomate cerise 3
- Croûton

POUR LA MARINADE:

- Romarin 0.5 c. à soupe
- Huile d'olive 0.5 c. à soupe
- Sel, poivre

POUR LA VINAIGRETTE:

- Gousse(s) d'ail 0.5 gousse(s)
- Huile d'olive 0.5 c. à soupe
- Vinaigre balsamique 0.5 c. à soupe
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

Préparation 20 min

Cuisson 5 min

Préparez la marinade

Dans un bol, mélangez le romarin, l'huile, salez et poivrez. Ajoutez les filets de poulet et retournez-les pour les enrober; laissez-les mariner pendant 30 min.

Préparez la vinaigrette

Pressez l'ail, dans le presse-ail

Ajoutez l'huile, le vinaigre, salez et poivrez; fouettez bien.

Faites griller les filets de poulet à la plancha pendant une dizaine de minutes, retournez-les une fois en cours de cuisson.

Laissez-les reposer pendant 5 min et tranchez-les.

Dans un saladier, mélangez les feuilles de laitue et les tomates-cerises coupées en deux. Ajoutez les tranches de poulet, les croûtons et nappez de vinaigrette.

Salade César au poulet grillé sans gluten sans lactose

35 min Facile

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

- Poitrine(s) de poulet 200 g
- Huile d'olive 21.8 ml
- Filet(s) d'anchois 4 filets
- Ail 1/2 gousse
- Jaune d'œuf 0.5
- Moutarde de Dijon 2.8 ml
- Tabasco
- Vinaigre de vin 7.8 ml
- A corriger 10 g
- Laitue romaine 140 g
- Sel
- Poivre
- Papier absorbant
- Papier d'aluminium



PRÉPARATION :

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Repos 15 min

Grillez le poulet: préchauffez le grill ou le barbecue à 'moyen-élevé'.

Essuyez le poulet puis le badigeonner avec un petit peu d'huile. Salez et poivrez. Grillez sur le barbecue ou dans le four jusqu'à ce que bien cuit et doré, soit environ 15 min, en retournant une fois à mi-cuisson. Transférez sur une planche à découper et couvrir avec une feuille de papier d'aluminium. Préparez la vinaigrette: égouttez les filets d'anchois, éliminez l'excès d'huile en déposant les filets sur un papier absorbant. Les hacher très finement.

Chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole à feu assez doux. Écrasez ou pressez l'ail et l'y ajouter. Cuire 2-3 min jusqu'à ce que celui-ci soit attendri. Y ajouter les anchois hachés en remuant 1 min pour former une sorte de pâte. Réserver.

Séparez les jaunes d'œuf des blancs. (Garder les blancs dans un bocal, au frigo ou congélateur, pour utilisation future dans une autre recette).

Battre dans un bol, avec une fourchette, les jaunes d'œuf, moutarde, vinaigre et sauce Tabasco. Ajoutez l'huile d'olive restante en filet, en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Ajoutez la pâte d'ail et anchois. Bien mélanger. Salez et poivrez au goût. Réserver.

Préparez la salade: hachez le bacon et le placez dans un poêlon anti-adhésif. Frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Réservez sur une feuille de papier pour absorber le surplus de gras.

Lavez et essorez la laitue romaine. Mettre de côté les feuilles extérieures (pour utilisation future dans une autre recette) et ne garder que les feuilles les plus tendres de couleur vert pâle. Déchirez avec les mains en petits morceaux.

Dans un saladier, bien mélanger la laitue avec les morceaux de bacon. Arrosez le tout avec la vinaigrette et touiller. Tranchez le poulet transversalement en tranches minces, déposez celles-ci sur la salade et servir.

Wraps aux légumes

Préparez des wraps aux légumes avec des tortillas de blé complet, des légumes croquants, une sauce au fromage blanc et une protéine maigre comme du thon ou du tofu.

Wraps aux légumes et olives vertes

10 min Facile

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

PRÉPARATION

- Olives vertes 0.5 Bocal
- Wrap au blé 0.5
- Chèvre frais 31.3 g
- Jeunes pousses d'épinards 12.5 g
- Poivron coupé (lamelles) mariné 0.5
- Carotte râpée 0.5



PRÉPARATION :

Préparation 10 min

Étalez la galette et tartinez-la de fromage de chèvre frais.

Déposez dessus des feuilles d'épinards, ajoutez les poivrons marinés puis les carottes râpées.

Au centre de la galette, disposez une ligne d'olives vertes (comme cela les olives se trouveront au centre du wrap quand on va le couper).

Formez un rouleau et piquez-le tout le long avec des cure-dents ou des pics décoratifs.

Coupez entre les pics pour former les mini-wraps et disposez-les dans un plat. C'est prêt !

Wraps aux légumes et houmous (végétalien)

19 min Facile

Des wraps maison avec un houmous bien crémeux et des légumes crus, parfaits pour les soirées d'été !

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

- Farine de blé 100 g
- Eau 40 ml
- Huile d'olive 20 ml
- Sel 0.5 pincée
- Pois chiches cuits 75 g
- Huile de colza 2 c. à soupe
- Jus de citron
- Crème de soja 25 ml
- Laitue
- Concombre 0.5
- Carotte 1
- Radis rose
- Coriandre en feuilles
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préparation 15 min

Cuisson 4 min

Repos 30 min

Dans un saladier, mélangez la farine et le sel, puis creuser une fontaine au centre. Ajoutez l'eau et l'huile d'olive. Mélangez bien l'ensemble.

Formez une boule, puis couvrir d'un torchon humide pendant au moins 30 minutes.

Pendant ce temps, mixez les pois chiches égouttés (à l'aide d'un robot) avec les huiles, le jus de citron et la crème de soja. Selon vos préférences, le houmous peut conserver des morceaux ou être totalement lisse. Salez, poivrez.

Préparez les légumes : lavez et essorez la salade. Épluchez les carottes et le concombre, taillez-les en bâtonnets. Lavez et séchez les radis, taillez-les en tranches fines.

Lorsque la pâte à wraps a suffisamment reposé, détaillez-la en portions égales (normalement, vous pouvez en obtenir 4). Étalez chaque portion avec un rouleau à pâtisserie, puis faites cuire à la poêle (sans ajout de matière grasse) pendant à peine une minute de chaque côté. La pâte va gonfler, c'est normal, vous pouvez percer les « cloques » si elles deviennent trop grosses.

Ensuite, étalez une couche généreuse de houmous, ajoutez tous les légumes ainsi que quelques feuilles de coriandre.

ASTUCES

Pour que le wrap reste moelleux, vous pouvez l'enfermer dans un sac congélation le temps que les autres cuisent.

Bol de quinoa aux légumes

Si vous préférez un repas chaud, optez pour un bol de quinoa avec des légumes rôtis et des pois chiches. Les pois chiches fournissent une bonne dose de protéines végétales et de fibres, ce qui vous aidera à vous sentir rassasié(e) plus longtemps.

Poêlée de quinoa aux légumes

55 min Facile

Vous cherchez une recette rapide à manger chaude ou froide ? Une recette végétarienne et sans gluten ? Voilà la poêlée de quinoa aux légumes à faire découvrir à votre famille ou à emporter au travail dans une lunchbox ! Cette recette délicieuse pourra avoir des variantes végétariennes ou même végétaliennes !

INGRÉDIENTS :

1 PERS.

- Quinoa 0.5 verre
- Millet
- Eau 1 verre
- Bouillon de légumes 0.5 c. à café
- Ail en poudre 0.5 c. à café
- Petits pois surgelés 0.5 verre
- Carotte 1
- Tofu 100 g
- Huile d'olive 1 c. à soupe
- Tamari 1 c. à soupe
- Epices
- Crème de soja

**PRÉPARATION :**

Préparation 30 min

Cuisson 25 min

Repos 5 min

Dans une grande poêle, déposez le quinoa, le millet, l'eau, les carottes émincées finement et le bouillon de légumes. Mélangez et laissez à feu vif jusqu'à ébullition. Baissez ensuite à feu moyen jusqu'à évaporation complète du liquide.

Ajoutez les petits pois et les épices. Mélangez et réservez. Dans une petite poêle, faites dorer le tofu coupé en dés avec l'huile et le tamari. Mélangez régulièrement et incorporez à la poêlée de quinoa. Ajoutez les épices et la crème.

La poêlée est prête ! Modifiez l'assaisonnement à votre goût avec du jus de citron frais et de la coriandre fraîche pour moi.

ASTUCES

S'il vous reste de cette poêlée, vous pouvez ajouter un oeuf et du fromage râpé pour faire cuire des galettes au four soit 30 minutes à 180°C. Le gain de temps avec cette recette est de choisir un verre qui sera la mesure ! Pas besoin de balance ! Tout sera proportionnel ! Un petit verre pour une petite quantité et une grande tasse pour une plus grande quantité. À la place de la coriandre, vous pouvez par exemple utiliser du basilic thaïlandais.

Collations saines

Les collations peuvent être un piège pour les personnes cherchant à perdre du poids, mais elles peuvent également être une excellente occasion de combler vos besoins nutritionnels entre les repas.

-> Optez pour des options saines telles que des bâtonnets de légumes avec du houmous, des quartiers de pomme avec du beurre d'amande ou des yaourts grecs avec des fruits frais.

Ces collations fournissent des vitamines, des minéraux et des protéines, ainsi que des fibres.



Dîner léger et délicieux

Terminez la journée avec un dîner équilibré qui vous permettra de vous sentir bien sans excès de calories. Voici des idées pour vos dîners :

Saumon grillé avec des asperges

Le saumon est riche en acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé cardiaque, tandis que les asperges ajoutent des fibres et des vitamines.

Darnes de saumon et asperges vertes grillées

35 min Facile

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

PRÉPARATION

- Saumon 1 darne
- Asperge verte 0.5 botte
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel poivre

PRÉPARATION :

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Faites fondre une noix de beurre dans une poêle.

Faites griller les darnes de saumon pendant environ 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, ficelez les asperges vertes en 2 bottes de huit. Plongez-les environ 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Elles doivent rester croquantes.

Au bout de ce temps, égouttez les asperges et séchez-les sur un linge propre. Otez les ficelles.

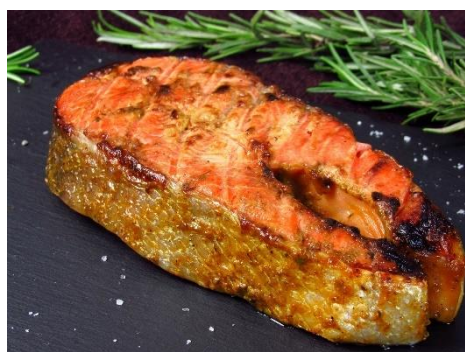
Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

Faites griller les asperges vertes pendant une dizaine de minutes en les retournant à mi-cuisson.

Salez et poivrez les deux préparations en fin de cuisson.

Déposez les darnes de saumon et les asperges vertes grillées dans les assiettes.

Dégustez sans attendre accompagné de riz et de jus de citron.



Astuces ;

Hors saison, vous pouvez remplacer les asperges par des haricots ou une petite poêlée de légumes.

Poêlée de légumes, tofu et quinoa

Une poêlée de légumes colorés servie avec du tofu mariné à la sauce soja et du quinoa est une option végétarienne délicieuse et nourrissante.

Poêlée de légumes

30 min Facile

Vive la poêlée de légumes ! En entrée (en salade tiède ou froide) ou en plat principal (pour accompagner une viande, un poisson, des oeufs ou des féculents), elle nous fait faire le plein de couleurs, de saveurs, d'équilibre et de vitamines. Alors on aurait bien tort de ne pas y croquer à pleines dents...

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

- Carotte 0.5
- Courgette 0.5
- Brocoli 0.5
- Haricots rosés 50 g
- Poivron rouge 0.5
- Ail 0.5 gousse
- Oignon rouge 0.5
- Huile d'olive 0.5 c. à soupe
- Marmite de bouillon 0.5
- Herbes fraîches



PRÉPARATION :

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Épluchez l'ail, l'oignon et les carottes. Équeutez les haricots verts et détachez les fleurettes des brocolis. Épépinez le poivron et enlevez-lui les parties vertes et blanches. Tranchez les carottes, les courgettes, le poivron et l'oignon en julienne (vous pouvez aussi faire de fines rondelles). Hachez les gousses d'ail, et laissez les fleurettes de brocoli et les haricots entiers.

Faites chauffer un wok ou une cocotte, versez-y l'huile d'olive, puis commencez par faire revenir quelques minutes l'ail et l'oignon à feu vif, puis ajoutez les légumes, et poêlez environ 10 min, toujours à feu vif, en remuant régulièrement.

En fin de cuisson, ajoutez la marmite de bouillon aux légumes et mélangez jusqu'à la complète absorption du bouillon, puis servez chaud, tiède ou refroidi, parsemez d'herbes fraîches ciselées (basilic, menthe, persil plat...).

ASTUCES

Pour parfumer davantage votre poêlée de légumes, rajoutez 1 c. à café de cumin (ou de curry) et 1 c. à café gingembre en poudre, et éventuellement une pincée de piment (paprika pour la douceur ou piment d'Espelette pour le piquant). Pour une recette encore plus diététique, remplacez le bouillon de légumes par un filet de jus de citron. Et pour une recette moins diététique, servez saupoudré de parmesan.

Tacos au poulet et légumes

Vous pouvez également opter pour des tacos au poulet avec des tortillas de blé entier, des légumes et une sauce au yaourt. Évitez les fritures et privilégiez des méthodes de cuisson plus saines pour un dîner délicieux et nourrissant.

Tacos au poulet, maïs grillé et assiette croquante

1 h Facile

INGRÉDIENTS : 1 PERS.

- Maïs 0.5
- Blanc de poulet 0.5
- Oignon rouge 0.5
- Galettes 1
- Guacamole 1 c. à soupe
- Coriandre 1 c. à soupe
- Vinaigrette
- Sachet mélange choux blanc-carotte-poivron-maïs-mâche 0.5 sachet
- Huile d'olive 0.5 c. à soupe
- Sel poivre



PRÉPARATION :

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire l'épi de maïs pendant 20 minutes.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et dorez-y les blancs de poulet de chaque côté.

Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 10 minutes environ.

Réservez sur une assiette et couvrez d'un papier d'aluminium.

Placez l'épi de maïs sous le grill du four en le retournant régulièrement pour le griller de tous les côtés.

À l'aide d'un couteau, récupérez les grains de maïs.

Placez les galettes de maïs sous le grill du four quelques instants et posez-les sur un rouleau pour leur donner une forme arrondie.

Garnissez les tacos de mélange légumes, ajoutez une cuillère de Guacamole, le poulet coupé en lamelles, des grains de maïs grillés, l'oignon rouge finement émincé et parsemez de feuilles de coriandre.

Servez à côté un bol de mélange légumes avec des oignons croustillants et arrosez de vinaigrette balsamique.

ASTUCES

On peut réaliser cette recette sous forme de fajitas.

Dans ce cas, réchauffez les galettes de maïs au micro-ondes, placez tous les ingrédients au centre et roulez pour former une fajita.

Hydratation essentielle

En plus d'un menu équilibré, l'hydratation est essentielle pour favoriser la perte de poids.

Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour rester hydraté et favoriser un métabolisme actif.

Si vous avez du mal à boire de l'eau, ajoutez des tranches de citron, de concombre ou de menthe pour donner du goût à votre eau sans ajouter de calories.

Exemples

Les infusions

Moins fades et plus réconfortantes qu'un simple verre d'eau, les tisanes et le thé sont également très peu (voire pas du tout) caloriques. Et en plus, les infusions ont tout plein de vertus, relaxantes comme la tisane au tilleul ou détoxifiantes comme le thé vert !



L'eau fruitée

Appelée parfois « detox water », l'eau fruitée (c'est-à-dire de l'eau dans laquelle on plonge des morceaux de fruits, tout simplement), est tout ce qu'il y a de plus light. De l'eau avec les arômes et les bienfaits des fruits, et rien de plus !

L'eau de coco

Avec seulement 19 calories pour 100 ml, l'eau de coco est finalement le jus de fruit le plus léger qui soit. Mais son cas est un peu particulier puisque sa pulpe et son eau sont totalement distincts, contrairement à l'orange par exemple !

Le jus de tomate

D'accord, la tomate est officiellement classée comme fruit, mais on dira quand même que le jus de tomate est un jus de légume sacrément peu calorique. Avec 17 kcal pour 100 ml, il a quand même le gros avantage d'être bon au goût, bien plus savoureux que le jus de concombre !

Plaisirs gourmands

Cookies à la banane sans œuf et sans beurre

Envie de faire des cookies mais pas d'œuf dans le frigo ? Testez cette recette où la banane remplace l'œuf et parfume subtilement les biscuits.

Temps de préparation 15 min

Temps de cuisson 15 min

Nombre 20 cookies

Difficulté : facile

Toutes saisons

Ingrédients,

200 g de farine

50 g de sucre

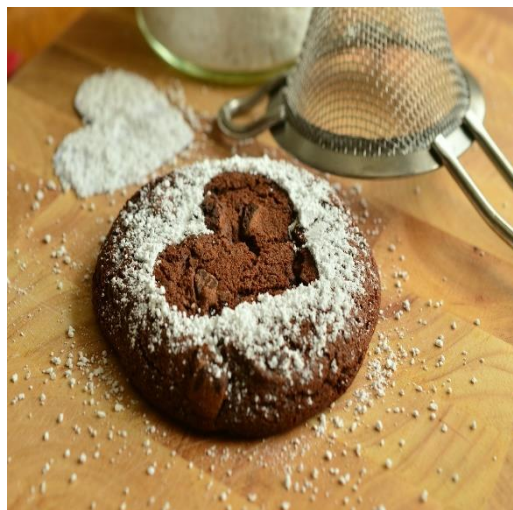
40 g d'huile

3 c. à s. de lait

1/2 c. à c. de levure

50 g de pépites de chocolat noir

1 banane coupée en fines rondelles.



Suggestions recettes minceur

Vous pouvez accompagner ces délicieux cookies d'un yaourt maison, d'un yaourt au lait de chèvre ou pourquoi pas d'un milkshake.

Préparation de la recette

- Préchauffez le four à 180°C.

- Ajoutez tous les ingrédients dans la cuve d'un robot ou dans un saladier et mélangez jusqu'à ce que la pâte forme un mélange homogène.

- A l'aide de deux cuillères à soupe ou à café (selon la taille souhaitée des cookies), formez de petits tas de pâte et déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

- Enfournez 15 min.

Tiramisu à la mangue

Une recette de tiramisu légère, simple à réaliser et parfaitement adaptée pour un repas d'invitation ou de fêtes avec ses mangues.

INFOS PRATIQUES

Temps de préparation 10 minutes

Temps de cuisson pas de cuisson

Nombre de personnes 4 personnes

Facile

Hiver



Ingrédients

Un petit verre de jus de pamplemousse ou d'orange (100% pur jus)

10 biscuits à la cuillère

1 belle mangue mure

30 ou 40 g de sucre (pour le jus d'orange ou de pamplemousse)

100 g de mascarpone

200 g de fromage blanc à 20 %

3 oeufs frais

Suggestions recettes minceur

Cette recette peut s'adapter avec d'autres fruits : pêche, fraises, kiwi ou framboise.

A vous de jouer et d'innover en mariant fruits et jus.

Préparation de la recette

- Posez les biscuits dans une assiette creuse et arrosez-les avec le jus de fruit (doucelement car ils doivent rester un peu fermes).
- Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
- Ajoutez au mélange jaune-sucre, le mascarpone, le fromage blanc et mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Ajoutez enfin les blancs battus en neige bien fermes et mélangez délicatement.
- Epluchez la mangue et coupez-la en petites tranches fines ou en petits cubes.
- Versez la moitié de la crème dans le fond de 4 verres ou verrines ou dans un plat avec bord haut.
- Posez les biscuits, la mangue coupée (conservez quelques morceaux pour le décor), le tout réparti dans les verres puis recouvrez avec le reste de la crème.
- Décorez le dessus des verrines avec les quelques morceaux de mangue restants

Biscuits avoine pomme amandes

Des petits biscuits végétaliens à base de 4 ingrédients, très peu sucrés (1 pomme comme agent sucrant pour toute la recette, moins de 2 g de sucre par biscuit), mais totalement personnalisables si vous souhaitez quelque chose de plus gourmand.

Ingrédients

Pour 8 biscuits :

- 130 g de chair de pomme variété Pink Lady
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g d'amandes effilées
- 20 g d'huile de coco

En option

Ingrédients optionnels supplémentaires pour des biscuits plus sucrés : quelques cuillères d'un produit sucrant liquide (sirop d'érable, agave), ajout de fruits secs (petits morceaux de pommes séchées par exemple) et d'épices (cannelle, cardamome, vanille) au choix, selon vos envies et l'inventaire de vos placards !

Concernant les substitutions

- On pourrait certainement remplacer les flocons d'avoine par un autre type de flocons (flocons de sarrasin ou flocons de quinoa par exemple).
- Concernant l'huile de coco, on pourrait la substituer par un autre type d'huile solide comme le beurre de cacao ou le ghee (dans ce cas alors non vegan).

Substituer l'huile de coco par un type d'huile liquide risque d'être délétère pour la texture des biscuits. Ils se "tiendront" alors moins bien.

- Les amandes effilées créent une texture de biscuit plus intéressante par rapport aux amandes en poudre. Je trouve que les amandes en poudre ont souvent tendance à alourdir la tenue de ce genre de biscuits ou gâteaux sans farine.

Les amandes effilées au contraire apportent du croquant. Je vous conseille donc d'éviter de substituer les amandes effilées ; il s'agit de l'ingrédient clé de cette recette.



Préparation

1. Dans un mixeur, mixer la pomme et flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte.
2. Ajouter l'huile de coco fondue et mixer de nouveau.
3. Retirer la pâte du mixeur et ajouter les amandes effilées en mélangeant à la cuillère.
4. Former des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson en silicone ou recouverte de papier sulfurisé
5. Cuire à basse température (160-180 degrés Celsius) 20 à 40 minutes selon votre four ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés et croustillants.

Valeurs nutritionnelles par biscuit : 127 kcal, 3,7 de protéines, 12,2 g de glucides dont 1,9 g de sucre, 7,1 g de lipides, 2,6 g de fibres.

Biscuits protéinés noix figues

Des biscuits hyper-simples à base de seulement trois ingrédients : des figues séchées, des noix et des protéines de caséine en poudre.

Ingrédients pour 12 petits biscuits :

- 50 g de noix
- 3 figues séchées, coupées en petits morceaux, plongées dans 120 ml d'eau chaude pendant 2-3 heures
- 80 ml de protéines de caséine en poudre



J'ai utilisé des protéines de caséine en poudre sans parfum, mais des protéines parfum chocolat feraient aussi très bien l'affaire.

Par contre si on utilise des protéines de whey à la place de la caséine, les biscuits risquent d'être plus secs et moins moelleux.

Préparation

1. Mixer les ingrédients ensemble (en rajoutant aussi l'eau de trempage des figues) à l'aide d'un mixeur.
2. Former des petites boules avec la pâte obtenue.
3. Enfourner 15 minutes à 220 degrés ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.

Il vaut mieux les laisser refroidir complètement avant de les manger. Lorsqu'ils sont encore chauds ils ont tendance à être un peu trop mous.

Valeurs nutritionnelles pour un biscuit : 55 calories, 5 g de protéines, 2 g de glucides, 1 g de sucres, 3 g de lipides.