

RECETTES MINUTES - SPÉCIAL ÉTÉ  
**LES 30 RECETTES D'ÉTÉ LES PLUS  
RAPIDES À PRÉPARER**  
PAR SYBILLE MONTIGNAC





J'ai le plaisir de vous offrir cet e-book contenant 30 recettes Montignac à index glycémique bas.

Vous découvrirez des recettes printanières plus simples à réaliser les unes que les autres pour faire entrer La fraîcheur dans votre assiette. Des entrées fraîches et goûteuses telles que des rillettes de la mer, des plats sains et délicieux à la fois sans oublier des desserts gourmands qui respectent la méthode.

Décidément, cet été vous allez préparer d'onctueux repas sains et équilibrés en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Le plus long restera de choisir votre recette !



## Sommaire

Les entrées et les salades .....	page 3
Les plats .....	page 17
Les desserts .....	page 26

## Avocats farcis au thon

Ingrédients pour 4 personnes PL



Avocats 2



Thon au naturel  
130 g



Echalote  
1



Oeuf dur  
1



Yaourt de soja  
nature  
2 c. à s.



Olives noires  
5



Citron  
1



Sel, poivre



- Ouvrez la boîte de thon. Égouttez-le et émiettez-le finement.
- Hachez l'œuf dur finement.
- Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et arrosez aussitôt de jus de citron pour empêcher l'oxydation.
- Retirez la chair des avocats en prenant soin de préserver l'écorce.
- Écrasez la chair des avocats et mélangez-la avec le thon, l'échalote, l'œuf dur, le yaourt de soja et les olives noires. Salez et poivrez.
- Farcissez l'écorce des avocats et réservez au réfrigérateur avant de servir.

# Bruschetta

Ingrédients pour 4 personnes

GP ou PL



**Véritable pain intégral Montignac**  
4 tranches

**Sauce tomate**  
200 g

**Gousse d'ail**  
1

**Oignon rouge**  
1

**Huile d'olive**  
1 c. à s.

**Feuilles de basilic frais**  
8

**Tabasco**

**Sel, poivre**

- Épluchez et émincez l'oignon.
- Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et ajoutez l'oignon. Faites-le cuire quelques minutes tout en mélangeant bien.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre et du Tabasco.
- Sortez la grille du four et recouvrez-la de papier sulfurisé. Disposez-y les tartines de pain Montignac préalablement grattées avec la gousse d'ail. Préchauffez le four en position gril.
- Ajoutez sur chaque tartine 50 g de sauce tomate nature Montignac puis les oignons.
- Enfourez quelques minutes jusqu'à ce que le pain soit légèrement grillé.
- Parsemez de basilic émincé avant de servir en plat avec une salade verte ou lors de l'apéritif.





## Clafoutis de tomates cerises et chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes

PL



**Tomates cerises**  
400 g



**Oeufs**  
3



**Fromage de chèvre frais**  
150 g



**Farine de pois chiche**  
50 g



**Lait**  
250 ml



**Fromage râpé**  
50 g

- Battez les œufs et la farine, ajoutez le lait puis le fromage râpé.
- Au fond d'un moule (ou de moules individuels) recouvert de papier sulfurisé, disposez les tomates cerise coupées en deux et le chèvre frais émietté.
- Versez la préparation dessus.
- Enfourez 20-30 minutes à 220°C.



## Concombres au yaourt et à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes

GP ou PL



**Concombres**  
3



**Yaourts nature**  
2



**Fenouil frais**  
20 g



**Huile d'olive**  
2 c. à s.



**Menthe fraîche**  
6 feuilles



**Vinaigre de vin**  
1 c. à s.



**Gousse d'ail**  
1



**Sel, poivre**

- Épluchez les concombres, coupez-les en deux, épépinez-les et découpez-les en petits morceaux. Faites-les dégorger avec du gros sel pendant 15 minutes.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre et l'ail écrasé, laissez macérer 10 minutes. Mélangez ensuite, dans un autre bol, le yaourt, l'huile d'olive et le fenouil haché.
- Passez le vinaigre dans une passoire fine et ajoutez-le au mélange précédent.
- Rincez les concombres et essuyez-les après les avoir bien égouttés.
- Servez avec la sauce en saupoudrant de menthe hachée.



# Gazpacho Andalou

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



**Tomates**  
1 kg



**Poivron jaune**  
1



**Concombre**  
2



**Oignon rouge**  
1



**Gousse d'ail**  
2



**Bouillon de volaille  
dégraissé**  
25 cl



**Vinaigre de Xérès**  
5 cl



**Piment d'Espelette**  
½ c. à c.



**Sel, poivre**



- Réservez 1 tomate, 1/2 concombre et 1/2 poivron.
- Dans une grande casserole d'eau, faites blanchir le reste des tomates. Pelez-les et épépinez-les, puis coupez-les en gros morceaux.
- Coupez le reste de poivron et de concombre en gros dés, ainsi que l'oignon et l'ail pelés.
- Dans le bol d'un blender, mixez finement les tomates, le concombre, l'oignon et l'ail. Assaisonnez à votre convenance.
- Réservez quelques heures au frais avant de servir dans de petits bols ou dans des verrines.
- Décorez avec la tomate, le demi concombre et le demi poivron que vous aurez coupé en tout petits dés.



## Poivrons farcis au fromage de brebis

Ingrédients pour 4 personnes

PL



Poivrons  
rouges  
4



Tomates  
4



Echalotes  
3



Huile d'olive  
4 c. à s.



Gousses d'ail  
3



Olives vertes  
dénoyautées  
100 g



Olives noires  
dénoyautées  
100 g



Fromage de  
brebis frais  
300 g



Quelques  
feuilles de  
persil frais



Thym frais  
1 c. à c.



Sel, poivre



- Préchauffez le four thermostat 6/7 (200°).
- Coupez les poivrons en 2 dans le sens de la longueur et nettoyez bien l'intérieur.
- Ébouillantez les tomates 30 secondes. Passez-les sous l'eau froide puis pelez-les, épépinez-les et détaillez la chair en petit morceaux.
- Dans une casserole, faites revenir les échalotes émincées avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail en fin de cuisson.
- Hachez les olives vertes et noires.
- Dans un bol, écrasez à la fourchette le fromage avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Incorporez les tomates, les échalotes, l'ail, les olives, le persil et le thym. Salez, poivrez.
- Garnissez les poivrons.
- Enduisez d'huile d'olive un plat à gratin, placez les poivrons et enfournez 35 minutes, voire plus pour des poivrons plus tendres.



## Soupe froide au yaourt et à l'aneth (Cacik Turque)

Ingrédients pour 4 personnes

GP



**Yaourts de soja nature**  
2



**Riz basmati**  
100 g



**Bouillon de volaille dégraissé**  
15 cl



**Gousse d'ail**  
1



**Aneth frais**  
1 c. à s.



**Huile d'olive**  
1 c. à c.



**Sel, poivre**

- Faites cuire le riz
- Pendant ce temps, faites blondir l'ail pressé à l'huile dans une casserole une trentaine de secondes.
- Ajoutez le bouillon et 15 cl d'eau ainsi que le riz basmati et faites chauffer une ou deux minutes. Retirez du feu.
- Battez les yaourts et assaisonnez-les à votre convenance puis versez le bouillon et le riz sur les yaourts. Mélangez et réservez au frais.
- Ajoutez l'aneth. Et servez bien frais.



## Salade d'avocats, crevettes et pamplemousses

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



<b>Avocats</b>	<b>Pamplemousses</b>	<b>Crevettes</b>	<b>Huile d'olive</b>	<b>Vinaigre</b>	<b>Moutarde</b>	<b>Ciboulette</b>	<b>Sel, poivre</b>
2	roses	200 g	1 c. à s.	balsamique	de Dijon	hachée	
	2			1 c. à s.		1 c. à s.	

- Prélevez les suprêmes des pamplemousses en pelant d'abord l'écorce à vif, puis en tranchant de chaque côté des membranes.
- Coupez les avocats en quartiers, puis chaque quartier en deux (sur la longueur).
- Sur un plat, dressez 4 morceaux d'avocat, les suprêmes de pamplemousses et les crevettes.
- Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la moutarde. Salez et poivrez selon votre goût.
- Versez la vinaigrette et la ciboulette hachée sur le tout.





## Salade de crevettes au riz basmati et légumes crus

Ingrédients pour 4 personnes

GP



**Crevettes  
cuites**  
1 kg



**Riz basmati**  
180 g



**Poivron  
rouge**  
1



**Poivron  
vert**  
1



**Poivron  
jaune**  
1



**Courgette**  
1



**Concombre**  
1



**Carotte**  
1



**Oignons  
rouges**  
2



**Coriandre**  
1 bouquet



**Citron**  
1



**Huile d'olive**  
2 c. à c.



**Sel, poivre**

- Faites cuire le riz pour qu'il soit encore croquant sous la dent. Égouttez-le.
- Décortiquez les crevettes, épluchez et coupez les légumes en julienne.
- Disposez tous les ingrédients dans un saladier puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, la coriandre ciselée, le sel et le poivre.
- Mélangez et servez bien frais.



## Salade de riz croquante

Ingrédients pour 4 personnes GP



**Tomates**  
8



**Riz basmati**  
120 g



**Surimi**  
32 bâtonnets



**Amandes entières**  
2 poignées



**Feuilles de basilic frais**  
8



**Crème de soja**  
8 c. à s.



**Citron**  
1



**Echalote**  
1



**Sel, poivre**

- Faites cuire le riz basmati dans un grand volume d'eau. Eteignez le feu quand il est encore un peu croquant et couvrez la casserole.
- Coupez les tomates en dés et le surimi en tronçons de taille moyenne. Ajoutez-les dans un saladier puis versez les amandes entières.
- Dans un bol, mélangez la crème de soja, avec le jus de citron, les feuilles de basilic ciselées et l'ail émincé. Assaisonnez à votre convenance.
- Egouttez le riz. Ajoutez-le dans le saladier puis versez la sauce. Mélangez délicatement et réservez quelques instants au frais avant de servir.





# Salade de quinoa

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



**Quinoa**  
280 g



**Concombre**  
½



**Courgette**  
½



**Tomate**  
8



**Saumon fumé**  
2 tranches



**Aneth fraîche**  
1 c. à s.



**Jus de citron**  
20 cl



**Huile d'olive**  
1 c. à s.



**Sel et poivre**



- Rincez le quinoa et faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 10 minutes. Égouttez et réservez.
- Coupez le concombre et la courgette en dés.
- Vous pouvez les peler si vous préférez.
- Pelez la tomate et coupez-la en morceaux.
- Coupez le saumon en lanières.
- Émulsionnez le jus de citron avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les légumes, le saumon et l'aneth haché.
- Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien.
- Une entrée très rafraîchissante !!!
- Facile à faire pour un pique-nique.

## Salade exotique crevettes-mangue

Ingrédients pour 2 personnes GP

Pour la salade :



Avocat  
1



Mangue  
1



Oignon rouge  
1



Salade de jeunes  
pousses



Crevettes  
20

Pour la vinaigrette sans huile :



Poivron rouge  
1



Citron vert  
1



Piment d'Espelette  
½ c. à c.



Sirop d'agave  
1 c. à s.

- Disposez les feuilles de salade dans un bol / assiette.
- Coupez en dés l'avocat et la mangue, ajoutez-les à la salade, ainsi que les crevettes.
- Émincez l'oignon rouge et ajoutez-le.
- Pour la vinaigrette, mixez le poivron avec le piment.
- Ajoutez le jus du citron vert et le sirop d'agave (si la sauce pique trop à votre goût, ajoutez un peu d'agave).
- Versez la vinaigrette sur la salade et... dégustez !





## Salade norvégienne

Ingrédients pour 4 personnes PL



**Salade verte**  
1



**Saumon fumé**  
12 tranches



**Oignon rouge**  
1



**Huile d'olive**  
1 c. à s.



**Citron**  
1



**Fromage de chèvre frais**  
120 g



**Nectarines**  
3



**Sel, poivre**

- Lavez la salade, coupez l'oignon en fines rondelles, le fromage de chèvre frais en petits cubes et hachez les nectarines. Mélangez le tout.
- Présentez sur des assiettes, disposez des tranches de saumon sur chacune.
- Versez un filet d'huile d'olive, un filet de jus de citron, poivrez, salez et c'est prêt !



# Taboulé de quinoa

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



**Quinoa**  
250 g



**Citrons**  
3



**Huile d'olive**  
4 c. à s.



**Tomates**  
3



**Concombre**  
1



**Poivron rouge**  
1



**Persil frais**  
1 bouquet



**Menthe fraîche**  
20 feuilles



**Sel et poivre**  
5 baies



- Lavez le quinoa à grande eau dans une passoire. Égouttez-le et mettez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau. Salez. Portez à ébullition.
- Laissez cuire à couvert pendant 3 minutes.
- Coupez le feu et laissez gonfler environ 10 minutes. Chaque grain doit avoir au moins doublé de volume.
- Dans un saladier, versez le jus des citrons. Faites-y dissoudre un peu de sel. Émulsionnez avec l'huile d'olive.
- Ajoutez le quinoa bien égoutté et mélangez.
- Laissez reposer pendant 15 minutes.
- Coupez les tomates, le concombre et le poivron en tout petit dés, puis ajoutez au quinoa en remuant bien.
- Ajoutez également le persil et la menthe préalablement ciselés.





Sybille Montignac  
Coach de la méthode Montignac



Avec la méthode Montignac  
et les index glycémiques,  
perdez jusqu'à 1 kilo chaque  
semaine sans restriction  
de quantité !

Pour en savoir plus sur la méthode Montignac, faites votre  
Analyse Minceur personnalisée 100% gratuite !

[\*\*Je fais mon Analyse Minceur\*\*](#)

Vous avez déjà fait votre Analyse Minceur ? Rejoignez-nous  
directement sur la méthode pour commencer à maigrir  
dès maintenant !

[\*\*Je m'inscris\*\*](#)

# Carpaccio de boeuf

Ingrédients pour 4 personnes PL

Pour la salade :



**Filet de boeuf**  
500 g



**Feuilles de basilic  
frais**  
10



**Gousses d'ail**  
2



**Huile d'olive**  
2 c. à s.



**Fleur de sel, poivre  
en grains**

- Taillez le filet de boeuf en tranches très fines ou demandez à votre boucher de le faire.
- Répartissez les tranches de viande en rosace sur une assiette.
- Assaisonnez à votre convenance puis mixez l'ail, les feuilles de basilic et l'huile d'olive.
- Nappez le carpaccio de cette sauce. Réservez 30 minutes au frais et servez avec une belle salade verte.





## Brochettes de saumon à la plancha ou au barbecue

Ingrédients pour 4 personnes

GP



**Pavé de saumon**  
500 g



**Poivron vert**  
1



**Poivron rouge**  
1



**Citrons**  
2



**Ananas**  
1



**Crème de soja**  
20 cl



**Aneth frais**  
1 c. à s.

- Détaillez le pavé de saumon, les poivrons et l'ananas en gros dés.
- Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier avec la crème de soja, le jus de citron et l'aneth ciselé. Laissez mariner au moins 1 heure.
- Enfilez les différents ingrédients en alternance sur les pics à brochettes et faites griller au barbecue ou à la plancha sans ajouter de matières grasses.



## Rôti de porc aux olives

Ingrédients pour 4 personnes

PL



Rôti de porc  
dans le filet  
500 g



Olives vertes  
dénoyautées  
50 g



Concentré de  
tomate  
20 cl



Crème de soja  
20 cl



Citron  
1



Piment  
d'Espelette  
½ c. à c.



Sel, poivre

- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
- Faites des entailles dans le rôti et insérez-y les olives vertes coupées en deux.
- Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez la crème de soja, le concentré de tomate, le sel, le poivre, le citron et le piment d'Espelette. Versez la sauce sur le rôti et enfournez pour 20 minutes environ.





## Crevettes et tagliatelles de courgettes à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



**Courgettes**  
4



**Crevettes cuites**  
600 g



**Crème de soja**  
4 c. à s.



**Huile d'olive**  
1 c. à s.



**Curry en poudre**  
1 c. à s.

- Lavez et épluchez les courgettes et coupez-les en tagliatelles à l'aide d'un économètre.
- Huilez légèrement la plancha et faites cuire les tagliatelles de courgettes. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- Épluchez les crevettes et réservez-les.
- Quand les légumes sont cuits, ajoutez la moitié du curry et la crème de soja puis mélangez délicatement.
- Ajoutez les crevettes et le restant de curry.
- Servez bien chaud.



## Courgettes farcies au thon

Ingrédients pour 4 personnes GP et PL



**Thon au naturel**  
300 g



**Courgettes**  
2



**Tomates**  
2



**Oignon rouge**  
1



**Herbes de Provence**



**Huile d'olive**  
1 c. à s.



**Vin blanc**  
10 cl



**Sel, poivre**

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les courgettes et coupez-les en deux. Enlevez la chair au centre afin d'y mettre la préparation.
- Coupez la tomate en petits dés et émincez finement l'oignon ainsi que la chair des courgettes. Émiettez le thon puis mélangez tous ces ingrédients ensemble. Assaisonnez à votre convenance.
- Garnissez l'intérieur des courgettes avec la farce et disposez-les dans un plat à gratin. Versez un filet d'huile d'olive et ajoutez un fond de vin blanc directement dans le plat.
- Enfournez pour 45 minutes environ.





## Tian de légumes d'été

Ingrédients pour 4 personnes GP et PL



**Tomates**  
4



**Courgettes**  
2



**Aubergines**  
2



**Oignons rouges**  
2



**Thym frais**  
6 branches



**Feuilles de laurier**  
8



**Origan**  
1 pincée



**Gousses d'ail**  
3



**Huile d'olive**  
1 c. à s.



**Sel, poivre**

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez tous les légumes et séchez-les.
- Taillez les tomates, les courgettes, les aubergines et les oignons en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
- Coupez une gousse d'ail en deux et frottez-en l'intérieur d'un plat à gratin.
- Disposez les rondelles de légumes à la verticale en intercalant les couleurs et en les serrant bien.
- Assaisonnez à votre convenance puis ajoutez quelques feuilles de laurier et écrasez les deux gousses d'ail restantes.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis enfournez pour 45 min.



# Tomates à la provençale

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



**Tomates**  
8



**Gousses d'ail**  
50 g



**Oignons rouges**  
2



**Huile d'olive**  
1.5 c. à s.



**Persil frais**  
1 bouquet



**Feuilles de basilic frais**  
10



**Sel, poivre**

- Lavez puis coupez les tomates en tranches fines.
- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Faites revenir l'ail et les oignons dans l'huile, à petit feu et à couvert.
- Remuez régulièrement pendant 10 minutes (ajoutez éventuellement 1 ou 2 c. à s. d'eau).
- Mélangez la fondue d'oignons avec les herbes émincées.
- Salez et poivrez.
- Dans un plat à gratin étalez les tranches de tomates et recouvrez de la préparation aux oignons.
- Enfourez 30 minutes.





# Flan de légumes du soleil

Ingrédients pour 4 personnes PL



**Courgettes**  
2



**Poivrons rouges**  
2



**Oeufs**  
4



**Poudre d'amande**  
3 c. à s.



**Crème de soja**  
30 cl



**Persil frais**  
1 bouquet



**Gousse d'ail**  
½



**Huile d'olive**  
1 c. à s.



**Sel et poivre**



- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez et coupez les courgettes en gros dés. Lavez, épépinez et émincez les poivrons.
- Dans un plat à gratin, passez un papier absorbant imbibé d'huile d'olive. Déposez ensuite les légumes au fond du plat. Salez et poivrez directement les légumes.
- Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, la poudre d'amande, le persil et l'ail.
- Versez la crème sur les légumes. Veillez à la répartir de façon homogène.
- Faites cuire au four une trentaine de minutes.
- Une touche d'exotisme : ajoutez-y une pincée de curry !

# Tarte au thon et tomates cerise

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL

Pâte à tarte :



**Farine de pois chiche**  
200 g



**Son d'avoine**  
2 c. à s.



**Poudre d'amande**  
2 c. à s.



**Crème de soja**  
4 c. à s.



**Eau**  
4 c. à s.

Garniture :



**Moutarde**  
1 c. à s.



**Thon au naturel**  
300 g



**Tomates cerises**  
400 g



**Persil frais**  
1 bouquet



**Crème de soja**  
20 cl



**Sel, poivre**



- Mélangez les ingrédients de la pâte à tarte, pétrissez.
- Laissez reposer 1/2 heure au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 190°C.
- Étalez la pâte dans un plat à tarte, piquez avec une fourchette, recouvrez de moutarde.
- Émiettez le thon, coupez les tomates en 2, hachez le persil, étalez dans l'ordre sur la pâte, assaisonnez et ajoutez la crème de soja.
- Faites cuire 40 minutes dans le four chaud.



## Clafoutis aux cerises et aux amandes

Ingrédients pour 4 personnes PL



**Cerises**  
750 g



**Fructose**  
75 g



**Oeufs**  
2



**Farine  
de pois  
chiches**  
50 g



**Poudre  
d'amande**  
50 g



**Arôme  
amande  
amère**  
1 c. à c.



**Lait**  
20 cl



**Huile d'olive**  
1 c. à c.

- Lavez les cerises et dénoyautez-les en réservant le jus dans un bol. Mélangez le jus à 30 g de fructose. Allumez votre four th.5 (150°C).
- Dans un récipient, mélangez les œufs et le reste de fructose. Ajoutez la farine, les amandes en poudre, l'arôme, le lait (facultatif) et le jus des cerises.
- Graissez légèrement avec de l'huile d'olive votre moule et saupoudrez l'intérieur avec 1 petite cuillerée à soupe de fructose. Roulez les cerises dedans.
- Versez la préparation sur les cerises. Faites cuire jusqu'à ce que le clafoutis soit doré.



## Compote fraises-rhubarbe

Ingrédients pour 4 personnes GP et PL



**Rhubarbe**  
1 kg



**Fraises**  
500 g



**Fructose**  
50 g

- Epluchez la rhubarbe et détaillez-la en tronçons de taille moyenne. Saupoudrez-les de fructose et laissez reposer 4 heures.
- Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en deux.
- Faites cuire la rhubarbe dans une grande sauteuse, et ajoutez les fraises lorsque le jus de rhubarbe apparaît.
- Laissez mijoter 10 minutes puis écrasez grossièrement la compote à l'aide d'un presse purée.
- Réservez au frais pendant 4 heures.





## Coupe glacée aux fruits rouges

Ingrédients pour 4 personnes    GP et PL



**Fruits rouges**  
400 g



**Yaourts soja nature**  
4



**Glaçons**  
5



**Sirop d'agave**  
2 c. à s.



**Quelques amandes effilées**

- Disposez les fruits rouges avec les glaçons dans le bol d'un blender.
- Ajoutez les yaourts au soja et le sirop d'agave.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et homogène.
- Versez dans des coupes et saupoudrez d'amandes effilées.
- Dégustez aussitôt !



## Crumble aux brugnons

Ingrédients pour 4 personnes

GP



**Brugnons**  
400 g



**Farine T 150**  
100 g



**Poudre  
d'amande**  
100 g



**Fructose**  
90 g



**Huile d'olive**  
4 c. à s.



**Cannelle en  
poudre**  
1 c. à s.

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Disposez les brugnons coupés en gros morceaux dans un plat allant au four et saupoudrez-les de cannelle.
- Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, le fructose, la farine et l'huile d'olive. Pétrissez grossièrement la pâte et ajoutez un peu d'eau si vous le jugez nécessaire.
- Répartissez la pâte à crumble sur les fruits et enfournez pour environ 15 à 20 min.





## Glace Nata

Ingrédients pour 4 personnes

GP et PL



Blancs d'œufs  
4



Fructose  
3 c. à s.



Crème de soja  
40 cl



Grains de vanille  
100 g



Sorbetière



Sel

- Battez les œufs en neige avec une pincée de sel.
- Ajoutez délicatement le fructose, la crème et la vanille.
- Utilisez votre sorbetière comme vous en avez l'habitude.
- Ne vous étonnez pas, il s'agit d'une glace onctueuse et mousseuse, vous n'y tordrez pas votre petite cuillère !



## Sorbet à la pêche

Ingrédients pour 4 personnes GP et PL



Pêches  
600 g



Fructose  
40 g



Citron  
½

- Entaillez la peau des pêches et faites les blanchir pendant 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.
- Épluchez, dénoyautez et mixez les pêches.
- Dans une petite casserole, faites très légèrement chauffer le fructose et le jus de citron.
- Ajoutez ce sirop aux pêches.
- Laissez refroidir et passez le tout à la sorbetière.
- Réservez au congélateur jusqu'au moment de servir.





# Tarte aux fraises

Ingrédients pour 8 personnes PL

Pour la garniture :



**Fraises**  
750 g

Pour la pâte :



**Oeufs**  
5



**Poudre d'amande**  
100 g



**Fructose**  
2 c. à s.



**Sel**

Pour la crème :



**Boisson végétale de soja ou d'amande**  
500 ml



**Fructose**  
60 g



**Grains de vanille**  
1 c. à s.



**Farine de soja**  
60 g



**Farine d'orge mondé**  
20 g



- Préparez le fond de tarte : Battez 3 blancs d'œufs en neige pas trop ferme avec une pincée de sel.
- Incorporez-y doucement la poudre d'amandes et le fructose et versez la préparation dans un moule à tarte recouvert d'un papier cuisson.
- Enfourez pour 20 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la crème pâtissière : faites bouillir la boisson de soja avec les grains de vanille. Dans un bol, mélangez 2 jaunes d'œufs avec le fructose puis ajoutez la farine de soja et la farine d'orge mondé.
- Ajoutez petit à petit le lait chaud et fouettez énergiquement.
- Faites chauffer la crème pâtissière sur feu moyen jusqu'à ébullition puis versez-la sur le fond de tarte et laissez refroidir au réfrigérateur.
- Finissez par garnir généreusement la tarte en disposant 750 g de fraises, équeutées et coupées en deux.

# La méthode Montignac

+ fun + simple + durable



## Perdez **12 kg** en **12 semaines**



CHOISISSEZ VOTRE OBJECTIF

**1-5 kg**

**6-10 kg**

**11 kg et +**



MAIGRIR À L'AIDE DES

# IG

INDEX GLYCEMIQUES