

CUISINE FACILE

MES 30 RECETTES DE L'HIVER

Dr Jean-Michel Cohen



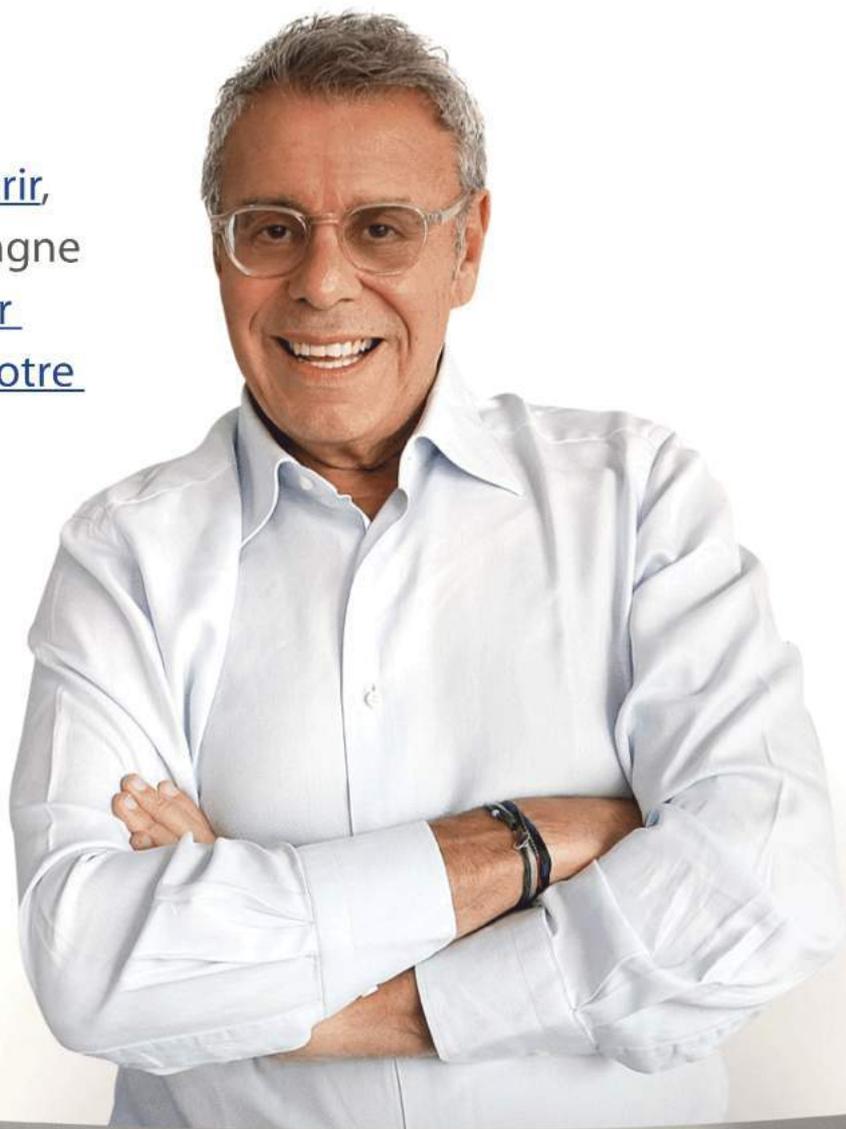
La philosophie que j'ai toujours défendue est de **conserver le plaisir et d'adapter le régime selon les différentes étapes de votre amaigrissement.**

Savoir Maigrir, c'est un régime qui allie objectif de perte de poids, apprentissage des bonnes habitudes alimentaires et éducation aux besoins physiques de notre corps (apport en énergie, calories etc.). Il n'y a pas un régime, il n'y a pas non plus de régime miracle, il y a une galaxie de régimes qui doivent être réadaptés au fur et à mesure de l'évolution de la perte de poids.

Retrouvez tout cela sur le programme en ligne **Savoir Maigrir**, le programme qui vous accompagne quotidiennement pour **équilibrer votre alimentation et atteindre votre poids idéal.**



Dr Jean Michel Cohen



**Faites votre Analyse
Minceur gratuite**



J'ai le plaisir de vous offrir cet e-book !

Il regroupe les 30 recettes les plus simples et délicieuses qui proviennent de mon programme en ligne Savoir Maigrir.

Pour rester en bonne santé, les meilleurs moyens aujourd'hui - et pour longtemps - sont les plaisirs de la table et de la convivialité. Redonnons donc à l'alimentation et à la cuisine familiale leur juste place avec ces valeurs essentielles : plaisir, équilibre, variété et surtout SIMPLICITÉ !

Car manger sain et équilibré est plus facile qu'on le croit !

Et ce guide vous le prouve avec ces 30 recettes les plus simples au monde pour commencer son régime.



Sommaire

Les entrées	page 2
Les plats	page 13
Les desserts	page 25

Macarons frais aux betteraves et noix

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 1 laitage + 10 g de MG



**Betteraves rouges
cuites**
120 g



Petits-suisse nature
0% de MG
(4% de MG maxi à de
1600 kcal) X2



Cerneaux de noix
15 g



Ciboulette
1 CàC



Ail
½

végétarien, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Mélangez les **petits-suisse**s, avec un peu de sel, de poivre, l'**ail** écrasé, 1 CàC de **ciboulette** ciselée et les noix concassées.
- Coupez la **betterave** en rondelles.
- Posez dessus un peu de préparation aux **petits-suisse**s, recouvrez avec une autre rondelle de **betterave**.
- Salez, poivrez et décorez avec le restant de **ciboulette**.
- Réservez au frais jusqu'au service.



Tatin aux échalotes

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 20 g de pain + 5 g de MG



Feuilles de brick
X 2



Echalotes
X 5



Vinaigre
1 CàS



Huile
1 CàS



Herbes de Provence
1/2 CàC

végétarien, sans porc,
sans lait

Recette pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

- Épluchez les **échalotes** et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Faites chauffer l'**huile** dans une poêle à revêtement anti-adhésif, puis saisissez les **échalotes** sur les 2 faces. Baissez le feu, ajoutez le **vinaigre** et laissez caraméliser à feu doux.
- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Répartissez les **échalotes** caramélisées dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Saupoudrez d'**herbes de Provence**, puis recouvrez avec les feuilles de brick l'une sur l'autre en veillant à bien rentrer les bords.
- Enfournez et laissez cuire environ 20 minutes. Démoulez la tarte en la retournant, et dégustez tiède ou froide sur lit de salade.



Toasts pomme-chèvre

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 fromage (OU 1 laitage + 5 g de MG) + 1 fruit + 5 g de MG



Pomme Granny Smith
X1



Cabécou
30 g



Noix
8 g



Poivre

végétarien, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 6 minutes

- Enlevez le trognon de la **pomme** à l'aide d'un vide-pomme. Coupez la pomme en fines tranches, en faites de même avec le **cabécou** dans l'horizontale.
- Poêlez autant de tranches de **pommes** qu'il y a de tranches de **cabécou**, sans matières grasses dans une poêle à revêtement anti-adhésif.
- Émincez finement le reste des tranches de **pommes**. Concassez les **noix**.
- Déposez une tranche de **cabécou** par tranche de **pomme**, poivrez.
- Enfournez en position grill du four pour faire fondre le fromage légèrement.
- Servez ces « toasts » avec le reste de **pomme** émincée et la **noix** concassée.



Soupe de carottes au curry

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité OU 1 légume



Carottes
250 g



Oignon
X 1



Curry en poudre
1 CàC



Persil haché
1 CàS

végétarien, sans porc,
sans lait, sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Lavez, pelez et coupez les **carottes** en rondelles.
- Pelez et émincez l'**oignon**.
- Faites dorer à sec les **carottes** en rondelles et l'oignon émincé dans une cocotte à revêtement anti-adhésif.
- Ajoutez, une fois qu'ils ont colorés, le **curry** et l'eau. Laissez cuire environ 20 minutes.
- Salez, poivrez, mixez le tout et servez parsemé de **persil**.



Velouté de potimarron et topinambours

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 5 g de MG



Potimarron
X1



Topinambours
X6



Cube de bouillon de
légumes dégraissé
X 1



Crème à 15% de MG
40 g (4 CàS)

végétarien, sans porc

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Préparez les légumes : pelez les **topinambours** et videz le **potimarron**.
- Coupez-les en dés.
- Faites cuire les légumes à la vapeur, 15 minutes au cuit-vapeur ou cocotte minute.
- Faites bouillir 800 ml d'eau et y faire fondre le **bouillon de légumes**.
- Passez les légumes cuits au mixeur avec un peu de bouillon, en plusieurs fois si nécessaire.
- Ajoutez la **crème fraîche** et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud



Rillettes de thon diététiques

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou œufs + 1/2 laitage



Thon au naturel
125 g



Petit-suisse nature 0% de MG
(4% de MG maxi à de 1600 kcal) X 1



Citron
½



Echalote
½



Moutarde
½ CàC



Persil
1 CàS



Câpres
1 CàC

sans porc, sans lait, sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Émincez l'échalote et le persil.
- Ecrasez à la fourchette le **thon au naturel** égoutté.
- Mélangez intimement dans un bol avec le **petit-suisse**, l'échalote, le **jus de citron**, la **moutarde**, le **persil**, les **câpres**, un peu de sel et de poivre.
- Servez bien frais sur des toast ou mieux des feuilles d'endives, des rondelles de concombre, de courgette ou de radis noir.



Verrine de céleri au bacon grillé

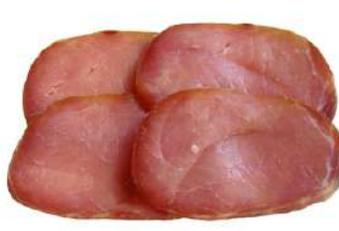
Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 1/2 viande, poisson ou oeuf + 1 laitage



Céleri-rave
150 g



Lait écrémé
(demi-écrémé à 1600 et
1800 kcal) 150 ml



Filet de bacon
60 g



Persil ciselé
1 CàC

sans gluten

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Lavez, pelez et coupez le **céleri** en dés.
- Faites cuire le **céleri** dans une petite casserole avec le **lait** à feu doux avec le **persil**, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
- Coupez le **filet de bacon** en fines lanières et faites-les griller dans une poêle à revêtement anti-adhésif sans ajout de matières grasses. Réservez 2 lanières pour la déco.
- Ajoutez le **céleri** et le **filet de bacon** grillé puis assaisonnez.
- Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Versez la préparation dans une verrine, décorez des lanières de bacon et réservez au frais jusqu'au service.



Carpaccio de saumon fumé au radis noir

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 1/2 viande, poisson ou oeuf



Saumon fumé
40 g



Citron vert
le jus d'½



Radis noir
85 g



Baies roses concassées
X 3



Aneth
1CàS ciselée



Poivre en grains

sans gluten, sans lait

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Lavez, épluchez et râpez finement le **radis noir**, puis répartissez-le sur une petite assiette.
- Coupez la tranche de **saumon** en petits morceaux réguliers et disposez-les au centre de la rosace de **radis**.
- Arrosez de **jus de citron vert**, saupoudrez de **baies roses** concassées, de **poivre** et répartissez l'**aneth**.
- Réservez au frais jusqu'au service.



Mélange de jeunes pousses au gouda et cumin

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 1 fromage + 5 g de MG



**Mélange de jeunes
pousses**
150 g



Gouda
20g



Graines de cumin
1/2 CàC



Huile de noix
1 CàC



Vinaigre au choix
1 CàC

végétarien, sans porc,
sans gluten

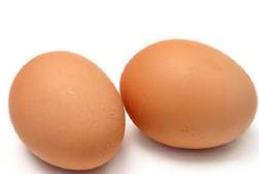
Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Coupez le **gouda** en petits dés.
- Déposez les **jeunes pousses** dans une assiette.
- Répartissez le **gouda**.
- Nappez d'**huile de noix**, de **vinaigre**, saupoudrez de **graines de cumin**, salez et poivrez.
- Dégustez bien frais !



Oeufs mimosa diététiques

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 portion de protéines + 1/2 laitage



Oeufs
X2



petit-suisse nature
0% de MG (20% de
MG à partir de 1600
kcal) X 1



Citron
1/2



Ciboulette
1 CàC



Oignon
1/4

végétarien, sans gluten,
sans lait, sans porc

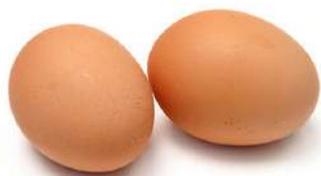
Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 à 12
minutes

- Faites cuire les **oeufs** dans de l'eau frémissante pendant 10 à 12 minutes environ (départ en eau froide pour éviter l'éclatement de la coquille), afin d'obtenir des oeufs durs.
- Emincez finement l'**oignon**.
- Mélangez avec le **petit-suisse** et la **ciboulette**. Salez poivrez, ajoutez le jus de **citron**.
- Refroidissez les **oeufs** durs sous un jet d'eau froide, puis écalez-les.
- Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, enlevez les jaunes, écrasez-les à la fourchette dans le mélange au **petit-suisse**.
- Farcissez chaque demi-blanc d'**oeuf** dur avec cette préparation. Servez bien frais !



Blinis de légumes au coulis de tomate

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 portion de protéines + 1 légume



Oeufs
X2



Julienne de légumes
 surgelée nature
200 g



Noix de muscade râpée
1 pincée



Coulis de tomates nature
1 brique

végétarien, sans gluten,
sans lait, sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 3 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Faites revenir à feu doux la **julienne de légumes** dans une poêle à revêtement anti-adhésif, sans matières grasses. Salez et saupoudrez de **noix de muscade râpée**.
- Battez les **oeufs** en omelette, assaisonnez.
- Déposez deux cuillerées à soupe de **julienne** dans la même poêle bien chaude et recouvrez d'**oeufs** battus.
- Laissez cuire jusqu'à ce que l'**œuf** prenne. Renouvelez jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Servez les blinis de julienne accompagnés de **coulis de tomates** froid ou chaud selon votre goût.



Noix de Saint-Jacques rôties aux noisettes, fondue d'échalotes

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 5 g de MG



Noix de
Saint-Jacques
160 g



Poudre de noisettes
8 g



Echalotes
X 3



Vinaigre de vin
1 CàC



Persil haché
1 CàS

sans gluten, sans lait,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 6 minutes

- Ciselez les **échalotes**.
- Passez les deux faces de chaque noix de Saint-Jacques dans la **poudre de noisettes**.
- Poêlez à sec quelques minutes de chaque côté dans une poêle à revêtement anti-adhésif.
- Salez, poivrez et saupoudrez de **persil**. Réservez.
- Remplacez par les **échalotes** ciselées, jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Ajoutez le **vinaigre**, le sel et le poivre.
- Servez la fondue d'**échalotes** entourée des noix de Saint-Jacques poêlées.



Aiguillettes de canard à l'orange

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 fruit + 5 g de MG



Aiguillettes de canard
100 g



Echalote
1/2



Orange
X 1



Fond de veau dégraissé
1 CàC



Crème à 3 % de MG
3 CàS



Noix de muscade râpée
1 pincée

sans porc, sans gluten

Recette pour 1 personne

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Ciselez l'échalote.
- Faites-la revenir à sec dans une poêle à revêtement anti-adhésif, jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
- Coupez l'orange en deux, pressez la première moitié, réservez le jus.
- Pelez l'autre moitié à vif en éliminant l'écorce et la partie blanche externe et prélevez les segments.
- Ajoutez les **aiguillettes de canard** dans la poêle avec les **échalotes**. Une fois qu'elles sont bien dorées, ajoutez le jus d'**orange** et le **fond de veau** puis laissez réduire un peu. En fin de cuisson, rajoutez la **crème fraîche**, assaisonnez de sel, de poivre et de **noix de muscade râpée**.
- Dressez l'assiette avec les **aiguillettes de canard**, les segments d'orange et la sauce réduite.



Endives au jambon diététique

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume + 15 g de pain + 1 laitage



Endives
X 2



Jambon cuit
supérieur découenné
dégraissé
130 g



Fécule de maïs
10 g



Lait écrémé
(ou demi-écrémé
pour le 1600 kcal et
1800 kcal) 150 ml



Noix de muscade
râpée
1 pincée

sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Faites cuire les **endives** entières à l'étouffée ou à la vapeur 15 minutes.
- Enroulez chaque **endive** dans une tranche de **jambon** et disposez-les dans un plat allant au four
- Préparez la béchamel diététique : dans un bol, délayez la **fécule de maïs** dans le **lait** froid. Versez le mélange dans une casserole et portez sur feu doux en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la **noix de muscade**.
- Nappez les **endives au jambon** de la béchamel diététique et enfournez 15 minutes.



Blaff de poisson

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 5 g de MG



Filet de colin
180 g



gousse d'ail
X 1



Oignon
1/2



Cube de
court-bouillon
pour poisson
1/2



Citron vert
1/2



Lait de coco
2 CàS

sans lait, sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

- Émincez l'**oignon** finement et pressez la gousse d'**ail**.
- Diluez le **cube** dans 250 ml d'eau, faites frémir.
- Pochez le **poisson** dans ce bouillon pendant 10 minutes. Egouttez.
- Faites revenir l'**oignon** et l'**ail** dans une poêle à revêtement anti-adhésif à sec, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le **poisson**, un peu de bouillon, le **jus de citron vert** et laissez mijoter pendant 5 minutes.
- Nappez de **lait de coco**, mélangez quelques minutes sur feu doux, ajustez l'assaisonnement et servez aussitôt.



Calamars à l'italienne

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume



Anneaux de calamars
 surgelés nature
 non cuisinés
 160 g



Tomates pelées
 au jus
 200 g



Citron
 1/2



Ail
 ½ gousse



Oignon
 1/2



Céleri-branche
 5 cm

sans lait, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 à 20 minutes

- Faites décongeler les **calamars** au four à micro-ondes en position décongélation et laissez égoutter.
- Émincez l'**oignon** et pressez la gousse d'**ail**.
- Coupez des petits tronçons de **céleri-branche**.
- Faites revenir l'**oignon** émincé et l'**ail** pressé à sec dans une poêle à revêtement anti-adhésif jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les **calamars** égouttés, les morceaux de **céleri-branche**, les **tomates pelées** et un peu de leur jus.
- Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 à 20 minutes.
- Ajustez l'assaisonnement et servez bien chaud !



Galette de sarrasin aux fruits de mer

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 40 g de pain + 5 g de MG



Galette de sarrasin
X 1



Cocktail de fruits de mer
160 g



Crème à 3% de MG
3 CàS

sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Faites sauter à sec les **fruits de mer** dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Égouttez.
- Ajoutez la **crème**, saler et poivrer.
- Faites dorer la **galette** et incorporez le mélange de **fruits de mer**.
- Pliez la **galette** en 3 et laissez cuire 1 min de chaque côté.



Émincé de dinde à la provençale

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 5 g de MG



Escalope de
dinde
150 g



Oignon
1/4



Tomates pelées
au jus
100 g



Olives vertes
dénoyautées
15 g



Paprika
½ CàC



Origan
déshydraté
½ CàC

sans porc, sans lait, sans
gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Épluchez et émincez l'**oignon**, coupez l'**escalope de dinde** en morceaux réguliers, les olives en fines rondelles, les **tomates** en petits dés.
- Faites revenir l'**oignon** émincé dans une poêle à revêtement anti-adhésif jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Réservez et mettez à la place les morceaux de dinde, faites-les dorer sur toutes les faces avec le **paprika**, le **thym** et l'**origan**.
- Baissez le feu, ajoutez l'**oignon** précuit, les dés de **tomate** et un peu de leur jus.
- Faites cuire pendant 5 minutes. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Filet mignon aux carottes et à la badiane

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume



Filet mignon de porc
125 g



Carottes
X 2



Oignon
1/2



Cube de bouillon de volaille dégraissé
1/2



Thym
1 branche



Badiane
X 1

sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Pelez les **carottes** et coupez-les en rondelles. Emincez l'**oignon**.
- Faites saisir le **filet mignon** au grill sans matières grasses pour lui donner une belle couleur.
- Placez la viande ainsi saisie, dans une cocotte en fonte, ajoutez un fond d'eau, les **carottes**, l'**oignon**.
- Ajoutez du sel, poivre et le **thym**.
- Faites rissoler et ajoutez le **cube de volaille** préalablement délayé dans un verre d'eau bouillante.
- Ajoutez la **badiane** et laissez mijoter à couvert 20 minutes. Puis, retirez la **badiane**, ajoutez un peu d'eau si besoin et poursuivez la cuisson quelques minutes.



Lasagnes aux légumes

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 légume + 1 féculent



Plaques de lasagnes sèches
30 g (50 g à 1600 kcal et 60 g à 1800 kcal)



Mélange de légumes pour ratatouille nature
300 g



Coulis de tomate nature
100 ml

végétarien, sans lait,
sans porc

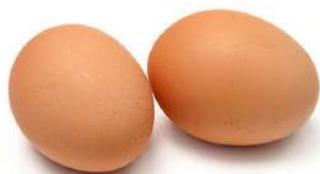
Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Plongez les **plaques de lasagnes** dans une casserole d'eau bouillante salée (selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage) et égouttez-les délicatement.
- Faites revenir le **mélange de légumes** à sec, dans une poêle à revêtement anti-adhésif.
- Intercalez les **plaques de lasagnes** et les légumes, dans un plat allant au four.
- Arrosez chaque étage de **coulis de tomate** et salez, poivrez.
- Enfourez 20 minutes.

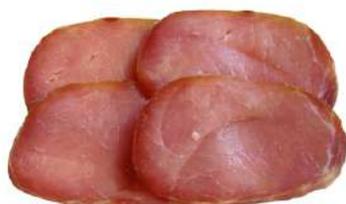


Oeufs au bacon en papillote

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs



Oeufs
X2



Filets de bacon
20 g



Vinaigre balsamique
1 CàC



Ciboulette ciselée
1 CàC

sans lait

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Préchauffez le four à 240°C,(th. 8).
- Coupez le **bacon** en lanières et faites-le griller dans une poêle à revêtement anti-adhésif, à sec.
- Éteignez le feu, sortez le **bacon** et versez le **vinaigre balsamique** et la ciboulette ciselée dans la poêle encore tiède.
- Déposez les lanières de **bacon** dans un ramequin allant au four et chemisé de papier sulfurisé, puis recouvrez avec les **oeufs**.
- Poivrez et mettez au four pendant 3 à 5 minutes.
- Démoulez et servez bien chaud, recouvert du jus au **vinaigre balsamique**.



Tartiflette diététique aux courgettes

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume + 1 fromage



**Jambon blanc découenné
dégraissé**
130 g



Courgettes
200 g



Cancoillotte
60 g



Oignon
1/2

sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Lavez les **courgettes**, coupez-les en cubes réguliers puis blanchissez-les 2 minutes à l'eau bouillante salée.
- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
- Coupez le **jambon** en dés réguliers.
- Émincez l'**oignon** et faites-le cuire à sec dans une poêle à revêtement anti-adhésif jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Mélangez les cubes de **courgettes** blanchis, l'**oignon** précuit et les dés de **jambon**, puis assaisonnez.
- Disposez l'ensemble dans un plat à gratin, versez la cancoillotte sur le dessus et enfournez pendant 15-20 minutes. Servez dès la sortie du four !



Carpaccio de pamplemousse au miel et thé vert au jasmin

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 fruit



Pamplemousse
½



**Sachet de thé vert
au jasmin**
X 1



Gingembre
1 pincée



Miel
1 CàC

végétarien, sans gluten,
sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Faites infuser le **thé vert au jasmin** dans 150 ml d'eau, puis ajoutez le **miel** et laissez refroidir.
- Pelez le **pamplemousse** à vif et le couper en fines rondelles.
- Disposez les rondelles de **pamplemousse** en forme de rosace sur une assiette bien plate.
- Arrosez de **thé au miel** refroidi. Saupoudrer de gingembre.
- Réservez 15 minutes au frais et déguster.



Bananes confites aux épices

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume 1 fruit



Bananes
X 2



Cannelle
1 grosse pincée



Quatre-épices
1 grosse pincée



Cardamome
1 grosse pincée



**Vanille en
poudre**
1 pincée



Poivre blanc
1 pincée

végétarien, sans gluten,
sans lait

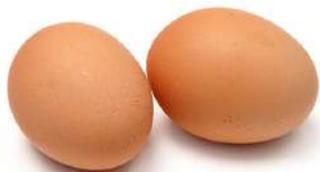
Recette pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 12 minutes

- Préchauffez le four à 180°C (Th. 6).
- Mélangez les **épices** dans un petit bol.
- Coupez les **bananes** en tronçons de 5 cm et disposez-les sur une plaque de cuisson.
- Saupoudrez-les d'**épices** de tous les côtés et enfournez les pour 10 à 15 minutes selon le degré de maturité des fruits.
- Présentez les tronçons de **bananes** sur de petites assiettes.



Mousse chocolat-orange

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1/2 portion de protéines + 2 fruits



Oeuf
X1



Chocolat pâtissier
30 g



Orange non-traitée
1/4



Edulcorant en poudre
1 CàS

végétarien, sans gluten,
sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

- Lavez et brossez l'**orange**. Râpez le zeste, pressez-la et réservez le jus.
- Clarifiez l'**oeuf** (séparer le blanc du jaune).
- Faites fondre le **chocolat** avec le jus d'**orange** à feu doux.
- Éteignez le feu et ajoutez le jaune d'**oeuf**, le zeste d'**orange** et l'**édulcorant**.
- Battez le blanc en neige ferme et incorporez-le délicatement au mélange.
- Faites prendre au congélateur 20 minutes et décorez d'un zeste d'**orange** avant le service.



Flan à la poire et miel

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1/2 portion de protéines + 1 laitage + 1 fruit



Oeuf
X 1



Lait écrémé
(demi-écrémé à 1600
et 1800 kcal) 150 ml



Poire
½



Miel
1 CàC



Gousse de vanille
1 cm

végétarien, sans gluten

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Épluchez la **poire** et la couper en petits dés.
- Fendez et grattez la gousse de **vanille**.
- Mélangez la poire avec la **vanille** et dressez dans un ramequin.
- Préchauffez le four à 150°C (th.5).
- Battez l'**oeuf** avec le **lait** et le **miel**. Versez cette préparation sur les dés de poire.
- Enfournez 20 minutes. Consommez tiède ou froid.



Yaourt miellé aux noix

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1/2 portion de protéines + 1 laitage + 1 fruit



Yaourt nature 0% de MG (classique
non sucré à 1600 et 1800 kcal)

X1



Noix
15 g



Miel
1 CàS

végétarien, sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 3 minutes
SANS CUISSON

- Mettez de côté un cerneau de **noix**.
- Écrasez les autres **noix** à l'aide d'un mortier et d'un pilon de façon à obtenir de fines brisures.
- Mélangez avec le **miel**.
- Fouettez le **yaourt** de façon à incorporer un peu d'air.
- Disposez successivement la préparation **noix-miel** et le **yaourt** fouetté, dans une verre transparent.
- Décorez avec un cerneau de **noix** et déguster bien frais.



Verrine poire-cacahuète façon crumble

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
30 g de pain + 1 fruit + 5 g de MG



Poire
X1



Beurre de cacahuète
1 càC



Petits-beurre
X2

végétarien, sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 6 minutes
SANS CUISSON

- Lavez et épluchez la **poire**. Coupez-la en petit dés.
- Émiettez les **petits-beurre** finement.
- Montez en verrine une couche de dés de **poire**, le **beurre de cacahuète**, le reste de poire et terminez avec les **petits-beurre** émiettés.



Vacherin glacé en verrine

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 laitage + 2 fruits



Meringue
1 petite (20 g)



Sorbet citron 1
boule
(50 g)



Fromage blanc
nature
0% de MG (20% de
MG à 1600 et 1800
kcal) 100 g



Framboises
surgelées
100 g



Menthe quelques
feuilles
(décor)

végétarien, sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 6 minutes
SANS CUISSON

- Écrasez grossièrement la **meringue**. Mélangez le sorbet au **fromage blanc**.
- Prenez un verre et alterner les ingrédients par couches : 1 couche de **meringue** écrasée, un peu de **sorbet citron/fromage blanc**, quelques **framboises**, une couche de **meringue**, un peu de **sorbet citron/fromage blanc** et terminer par les **framboises** restantes.
- Dégustez minute en le décorant avec quelques feuilles de **menthe** ou conservez au congélateur.



Pain perdu aux amandes grillées

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1/2 portion de protéines + 30 g de pain + 1/2 laitage + 10 g de MG



Pain complet ou de seigle rassis
30 g



Oeuf
X1



Lait écrémé
(demi-écrémé à 1600 kcal et à 1800 kcal)
75ml



Edulcorant en poudre spécial cuisson
1 CàS



Amandes effilées
15 g

végétarien

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Battez l'œuf en omelette dans une assiette creuse. Dans une autre assiette creuse, versez le lait.
- Trempez les tranches de pain dans le lait jusqu'à ce qu'elles ramollissent puis les passer des deux côtés dans l'œuf battu.
- Faites chauffer une poêle à revêtement anti-adhésif et faites griller les amandes effilées à sec. Réservez.
- Cuisez à sec dans la même poêle les tranches de pain des deux côtés pour qu'elles soient bien dorées.
- Disposez dans une assiette et saupoudrez d'amandes effilées grillées et d'édulcorant. À déguster tiède.





A propos d'Aujourd'hui.com

Depuis le siècle dernier, Aujourd'hui.com vous aide à voir le verre à moitié plein. On veut vous parler de l'essentiel : manger, dormir, respirer, bouger, être en forme, en un mot vivre mieux.

On veut vous parler aussi de méditation, de phyto, de bonheur, de détox, de protection de l'environnement, de yoga, d'astrologie, d'ayurveda, tout simplement parce qu'on aime cela et que ça fait partie de la vie.

On vous offre des conseils, des astuces et aussi des programmes gratuits et des guides pratiques à télécharger. Notre but est de vous intéresser aux thématiques qui nous passionnent.

On a aussi une newsletter hebdo, une chaîne YouTube, un compte Insta et une page Facebook qui comptent des dizaines de milliers d'abonnés. On espère que vous en faites partie mais si ce n'est pas encore le cas, sachez qu'il n'est pas trop tard.

On part du principe que dans la vie, il y a ceux et celles qui savent et qui profitent pleinement de la vie, et les autres qui, malheureusement, ne savent pas encore.

« PRENEZ DONC UNE PAUSE AVEC NOUS, BICHONNEZ-VOUS ET FAITES-VOUS PLAISIR SUR AUJOURDHUI.COM ; LA VIE DONT VOUS RÊVEZ N'EST PEUT-ÊTRE PAS SI LOIN. »

Ils ne savent pas que le bien-être et la santé sont à leur portée car, c'est ballot, personne ne les a prévenus.

Alors, on veut juste leur donner le mode d'emploi.

On espère ainsi leur transmettre l'envie d'oser et de réussir de belles choses, On espère leur donner envie d'aller de l'avant pour passer d'une vie bof à une vie top.

Nous avons lancé Aujourd'hui.com au siècle dernier, en 1999. C'est donc l'un des premiers mags français de bien-être sur internet. Il rassemble une équipe de rédacteurs et de rédactrices passionnés et des experts que vous devez connaître.

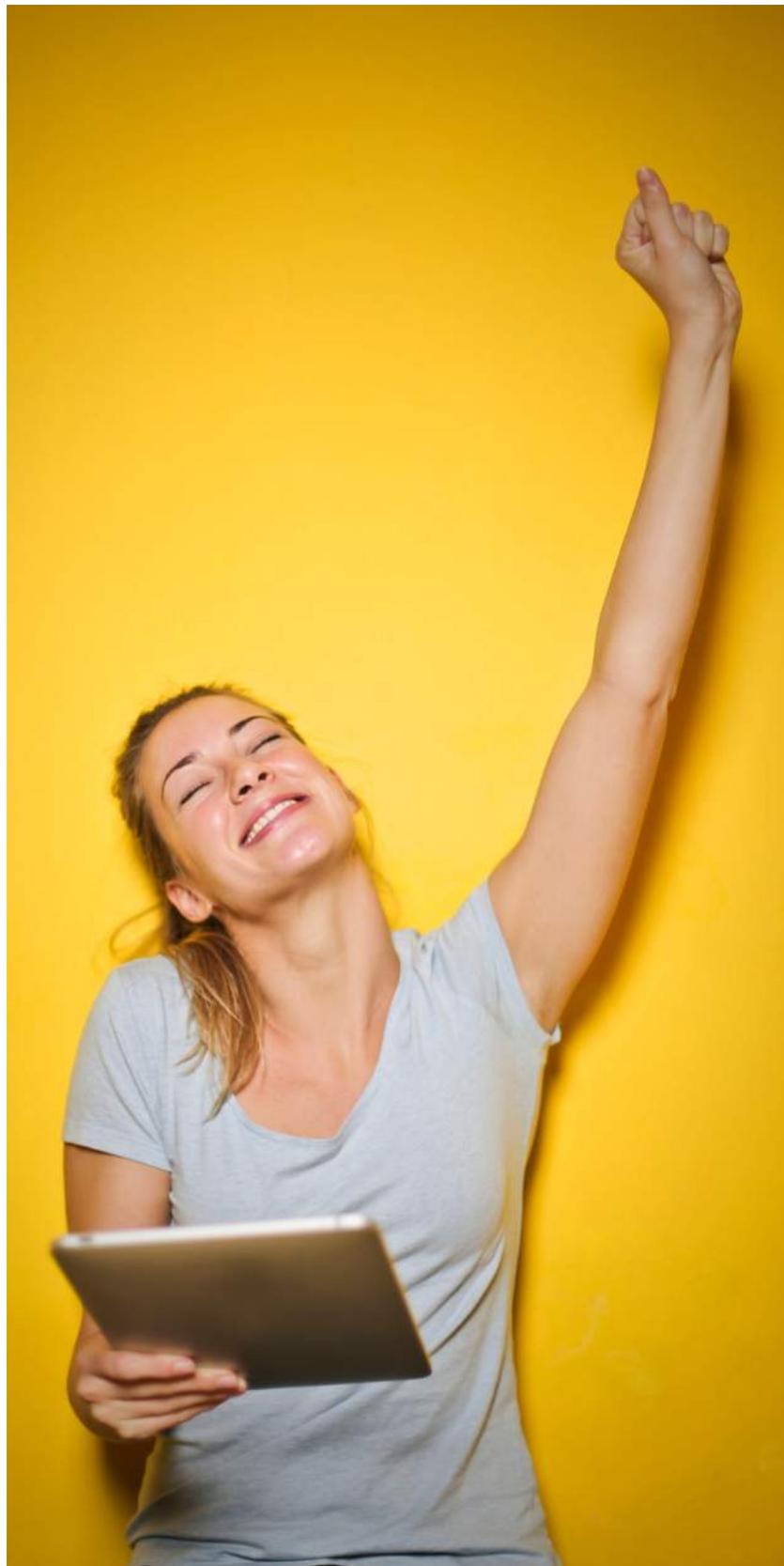
Notre mission ? Vous aider à toujours voir le verre à moitié plein.

Depuis sa création au sein du groupe Anxa, Aujourd'hui.com a su rester indépendant. Il est financé exclusivement par la publicité qui, sur le site, est toujours signalée par une mention "Annonce" pour la séparer clairement de nos contenus originaux.

De même, lorsque nous recueillons les adresses de nos membres et abonnés (en échange de certains contenus gratuits), nous les gardons bien au chaud dans notre coffre-fort. Nous ne commercialisons pas les bases de données.

Comptez sur nous pour vous aider à toujours voir le verre à moitié plein. Et même à le boire si l'occasion se présente...

Bonne journée à vous.
L'équipe d'Aujourd'hui.com



GUIDES GRATUITS

CLIQUEZ SUR UN EBOOK POUR LE TÉLÉCHARGER



MANUEL NUTRITION
DR JM COHEN



GUIDE PHYTOTHÉRAPIE



GUIDE GROSSESSE



GUIDE AROMATHÉRAPIE



RECETTES À IG BAS
MONTIGNAC



22 PETITS PAS
PRENDRE SOIN DE MOI



10 PETITS PAS MINCEUR



RECETTES DE SAISON
DR JM COHEN

MINI-PROGRAMMES

CLIQUEZ SUR UN PROGRAMME POUR VOUS INSCRIRE



10 PETITS PAS BONHEUR



10 PETITS PAS POUR FAIRE MA PART



10 PETITS PAS MINCEUR



10 PETITS PAS SOMMEIL



10 PETITS PAS CLIMAT



10 PETITS PAS ANTISTRESS

Les programmes "petits pas" sont envoyés par email sur une durée de 10 jours. Ils sont 100 % gratuits.

CLIQUEZ SUR UN COACHING POUR VOUS INSCRIRE



Besoin d'un suivi professionnel pour maigrir ?

COMMENCEZ PAR VOTRE ANALYSE MINCEUR GRATUITE AVEC DR JEAN-MICHEL COHEN

JE VEUX MAIGRIR

LA MÉTHODE COHEN AVEC DR JEAN-MICHEL COHEN



Envie de maigrir avec les Index Glycémiques ?

COMMENCEZ PAR VOTRE ANALYSE MINCEUR GRATUITE AVEC SYBILLE MONTIGNAC

JE VEUX MAIGRIR

LA MÉTHODE MONTIGNAC AVEC SYBILLE MONTIGNAC



Masterclass Savoir Manger

Dr Jean-Michel Cohen vous donne un cours qui vous sera utile toute votre vie...

En savoir plus



LA MASTERCLASS NUTRITION AVEC DR JEAN-MICHEL COHEN

Savoir Maigrir

avec Jean-Michel Cohen

Le programme **responsable** pour **rééquilibrer** votre alimentation de façon **saine et agréable** et perdre jusqu'à 10 kilos en 3 mois.



Commencez gratuitement !

Savoir Maigrir

Le programme minceur qui ne vous lâche pas !



Vos menus plaisir personnalisés



Votre diététicienne attitrée



Votre rdv hebdo avec J-M Cohen



Le Régime **Oeufs**



MA BULLE **Bien-être**



 Repas fractionnés



 Téléconsultations Diététiques

JE ME LANCE !