

Divines, excellentes pour votre santé, elles vont régaler vos papilles, lisez plutôt.....

Vous pouvez vous faire plaisir avec les légumineuses, vous pourrez intégrer ces recettes au menu du soir.

Lentilles à la "Périgourdine" pour 2 personnes

- Procurez-vous de la graisse d'oie (bon cholestérol), chez votre traiteur.
- Mettre une 1 C à S de graisse d'oie dans une grande poêle Tefal, faire fondre à feu doux.
- Ajouter 2 boîtes de lentilles verte en conserve que vous aurez au préalable rincé de son jus à l'eau chaude dans un tamis.
- Epluchez 2 gousses d'ail et enlevez le germe de celles-ci, ensuite les disposer dans un presse ail et rajoutez-les aux lentilles.
- Effeuiliez 10 branches de coriandre fraîche, rajoutez les petites feuilles aux lentilles.
- Rajoutez le sel Herbamare (de chez Colruyt) + le poivre 5 baies dans un moulin à poivre.
- Laissez mijoter 40 minutes à feu doux.

Option :

- Si vous le désirez, vous pouvez rajouter du magret de canard en petites tranches, ou des petits lardons frais mais sans leur graisse de cuisson, les cuire à part.

Bon pour la Chrono?

Oui ! Les lentilles sont un apport riche en protéines et fibres végétales, (15%).

Celles-ci vous apporteront une sensation de "manger" des féculents alors que ce n'en est pas.

Chili Con Carne "à la mexicaine"

- Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle Tefal.
- Y émincer 2 échalotes + un poivron rouge en petites lamelles, (bien enlever les pépins et les parties blanches à l'intérieur du poivron, car très indigeste).
- Ajoutez 350 g d'américain nature, répartissez-le sur toute la surface à l'aide de 2 spatules, égrainez l'américain en couche "plate".
- Ajoutez 1 boîte de conserve de chair de dés de tomates + 1 boîte de gros haricots rouges en conserve également (rincez-les à l'eau chaude préalablement).
- Epluchez 2 gousses d'ail et enlevez le germe de celles-ci, ensuite les disposer dans un presse ail et rajoutez-les à la préparation.
- Ajouter un sachet d'épices "Chili Con Carne" de chez Delhaize, sachet de couleur mauve et gris, au rayon épices.
- 1 grand verre d'eau à la préparation, mélangez bien et laissez mijoter 40 minutes.

Les haricots rouges sont riches en protéines végétales !

Salade folle au foie gras en torchon et saumon fumé !

- Préparez une belle quantité de salade de blé, (très riche en Oméga 3)
+ un sachet de roquette.
- Les mettre ensuite dans un saladier.
- Coupez 150 g de saumon fumé en lamelles
- Coupez de petites lamelles de foie gras
- Faites rôtir dans une petite poêle "1 belle poignée de pignon de pin à sec "
- Ajoutez une poignée de feuille de coriandre fraîche + 4 cerneaux de noix écrasés.
- Pour la vinaigrette : 1 C à S d'huile de noix (oméga 3!), 1 C à S d'huile d'olive, une cuillère à café de vinaigre de framboise, 1/2 jus de citron, sel Herbamare+ poivre 5 baies

Mélanger le tout.

Une salade très aromatique, très riche en oméga 3, apportés par les différents composants.

Papillote de loup de mer et de saumon frais

- Badigeonnez votre papillote de papier aluminium avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un petit pinceau de cuisine.
- Disposez un beau morceau de loup de mer et un morceau de saumon frais l'un sur l'autre dans celle-ci.
- Coupez des petits champignons bruns en lamelles sur le poisson, des dés de tomates, des échalotes ciselées, des feuilles de coriandre.
- Ajoutez, le jus d'un demi citron, sel poivre, un demi verre de vin blanc, une belle cuillère à soupe d'huile d'olive pour terminer...
- Refermez votre papillote et laissez cuire au four à 190° pendant 35 minutes.....
- Faites cuire 250 gr d'haricots verts fins (frais, sous blister) dans votre cuit vapeur 30 minutes, ensuite faire revenir 2 échalotes dans un fond d'huile d'olive.
- Dès que celles-ci sont transparentes, y déposer les haricots, mélanger, rajouter sel, poivre, cardamome et servir avec votre poisson.

Coeurs de Saint Jacques et crevettes tigrées décortiquées à la "sauce diablo et au gingembre"

- 12 coeurs de st jacques surgelées (Delhaize), 12 crevettes tigrées (pour 2 personnes).
- Faire revenir de l'huile d'olive dans une poêle haute à rebords.
- Y déposer 2 échalotes émincées, laisser cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.
- Y mettre les 2 crustacés (surgelés, inutile de décongeler), faire rôtir 15 minutes
- Ajouter 200 g de petits champignons bruns émincés en fines tranches.
- 1 bocal de sauce "napolitaine" de chez Barilla (Delhaize).
- 2 berlingots de crème fraîche "zéro lactose" (Delhaize, Colruyt)
- Sel Herbamare+ poivre saveur
- 1 botte de feuilles de coriandre (sous blister, chez Delhaize)
- Emincer 1 belle boule de gingembre fraîche en petits dés et deux gousses d'ail (à presser dans presse ail) ajoutez les à la préparation.
- Ajouter 1 cuillère à café de "Sambal Oelek" purée de piments doux (Suzy Wan).
- Ajouter un verre de vin blanc "Pinot Gris" de chez Delhaize".
- Laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

Les crustacés, riches en Oméga 3, favorisent la régénération de l'hormone de croissance (hormone de jeunesse), présente dans notre corps de 02.00 h. à 04.00 h. du matin.

Servir ce plat avec :

Un gratin de courgettes, tomates, mozzarella de Buffle, aubergine

Pour 2 personnes : 1 courgette, 1 aubergine, 2 boules de mozza, 3 tomates, 1 sachet de gruyère râpé.

- Prendre un plat à gratin, le badigeonner à l'huile d'olive.
- Découper tous les légumes en tranches d'un cm.
- Y déposer : 1 tranche d'aubergine, de courgette, mozza, tomate, remplir le plat avec la suite.
- Parsemer le plat d'huile d'olive, sel Herbamare+ poivre et deux gousses d'ail émincées+ feuilles de basilic frais émincés (sous blister, chez delhaize).
- Terminer par une couche de gruyère râpé.
- Mettre au four pendant 45 minutes sur 175°

Mousse au chocolat : goûter de 16 h.

Pour 2 personnes :-6 oeufs
-5 barres de chocolat noir

Recette :

- cassez vos oeufs et séparez le blanc dans un récipient pour battre ceux-ci en neige.
- mettre les jaunes dans un saladier
- faire fondre vos 5 barres de chocolat au bain-marie dans un poêlon.
- monter les oeufs en neige
- quand le chocolat est tout à fait fondu, rajoutez celui-ci aux jaunes d'oeufs et ce à l'aide d'un fouet, mélangez ceux-ci.
- rajoutez les blancs à la cuillère en mélangeant vers le haut et pas dans le sens des aiguilles d'une montre, les blancs seront alors rajoutés avec "légèreté", c'est le secret de cette mousse "aérée" et délicieuse!
- mettez vos petits rapiers à dessert au frigo pendant une heure.
- Le secret de son goût : toujours mettre 1 oeuf en plus que le nombre de barres de chocolat.
- Ne pas rajouter de sucre ni de crème fraîche!

Divines, excellentes pour votre santé, elles vont régaler vos papilles, lisez plutôt.....

Vous pouvez vous faire plaisir avec les légumineuses, vous pourrez intégrer ces recettes au menu du soir.

Comment cuire mes féculents pour votre repas du midi : Boulgour, Quinoa, Mix de céréales, riz complet (pour 2 personnes)

Mettre 1 C à s d'huile d'olive dans une casserole, mettre 2 tasses du féculent choisi, faire "griller" sur -3- vitro céramique ou à feu doux sur gaz, et mélanger avec une spatule, jusqu'à ce que ça sente la noisette, "le grillé".

Ensuite, enlevez la casserole du feu et rajoutez un grand volume d'eau sous le robinet.

Ajouter 2 cubes de bouillon de légume et laisser cuire le temps de cuisson indiqué sur l'arrière du paquet du féculent choisi.

Pour détecter si c'est cuit, goûtez.

Ensuite prendre un tamis en métal avec quadrillage serré, et y verser le féculent dans l'évier, rincez le avec bcp d'eau afin d'en extraire tout l'amidon (sucre rapide).

Après avoir rincé la casserole, y mettre à nouveau 1 C à s d'huile d'olive et réchauffez doucement le féculent en mélangeant, ajoutez un peu de sel Herbamare.

C'est prêt!

Le grain est plus croquant sous la dent et son petit goût de noisette est unique grâce au procédé de cuisson.

Cuisson du couscous : multi céréales, marocain, au citron (maga bio), pour 2 personnes

Prendre un Tupperware,

Y mettre 2 tasses de couscous, ajoutez 1 C à s d'huile d'olive, un peu de sel Herbamare et ensuite égrainez celui-ci avec une fourchette afin que tous les petits grains soient huilés.

Faire chauffer de l'eau, ajouter celle-ci au couscous, à ras de celui-ci de manière horizontale, sans en mettre trop (sinon celui-ci devient papeu), fermer le Tup, laissez gonfler 5 minutes, ouvrir et égrainez avec votre fourchette et c'est prêt!

Bonne appétit.....

Tartare de thon rouge au saumon frais pour 4 personnes (pour le soir)

- 1 pavé de thon frais ou saumon de + ou - 200 grammes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ½ jus de citron
- 1 cm de racine de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillé à la poêle
- 2 jeunes oignons/tiges vert coupé finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel Herbamare & poivre 5 baies du moulin

Recette

Nettoyer le pavé de thon ou saumon et le sécher avec du papier essuie tout.
Couper la chair en petits cubes de +- 5 mm d'épaisseur
Placer le tout dans un récipient et ajouter la sauce soja, l'huile de sésame et le jus de citron, les oignons, l'huile d'olive, sel, poivre.
Eplucher la racine de gingembre et l'émincer.
Ajouter le gingembre à la préparation, mélanger et placer un film alimentaire sur le plat.
Placer au frigo pendant 20 minutes.
Au service, ajouter les graines de sésame qui viennent juste d'être grillées.

Accompagné d'une salade, comme on la désire, avec huile d'olive, sel Herbamare, poivre du moulin et 1 c à café de vinaigre balsamique rouge

Taboulé à la libanaise pour 4 personnes (pour le midi)

- 1 botte d'oignons verts frais
- 2 bottes de persil plat
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 demi tasse/ personne de couscous bio multi céréales (marque Priméal)
- Le jus d'un citron
- 3 cuillères d'huile d'olive
- Sel Herbamare & poivre 5 baies du moulin
- 4 grosses tomates allongées type : roma

Recette

Faire griller le couscous dans 1 c à soupe d'huile d'olive sur 4 (vitro), ajoutez : sel, poivre, remuez le couscous avec une spatule jusqu'à ce qu'une odeur de « grillé » se dégage, ensuite enlever le récipient de la source de chaleur, rajoutez une quantité d'eau bouillante juste à ras du couscous, fermer la casserole ou le récipient avec un couvercle, laissez gonfler 5 minutes.

Ensuite, égrainez le couscous à la fourchette.

Le disposer dans un grand plat, ajoutez ensuite tous les ingrédients.

Laver et équeuter le persil plat, l'émincer aux ciseaux, idem avec les feuilles de menthe, celle-ci doivent avoir environ un cm de largeur.

Mélanger le tout au couscous.

Emincer les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, ajouter au couscous.

Assaisonnez : avec le jus du citron entier, sel Herbamare, poivre et 3 c à soupe d'huile d'olive.

L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile

Accompagnez ce plat avec des aiguillettes de poulet grillées à l'huile d'olive, romarin séché et sel Herbamare+ poivre du moulin

Avocat au thon accompagné d'une salade de tomates/têtes de champignons bruns en lamelles (pour le soir) pour 2 personnes

1 boîte de thon marque Impérial à l'huile d'olive

La chair d'un avocat noir

1/2 jus de citron

1 c à soupe d'échalotes surgelées

1 c à soupe de mayonnaise Delhaize au citron

Sel Herbamare, poivre 5 baies du moulin

Vous mélangez le tout dans un récipient et c'est prêt!

Coupez les tomates italiennes en rondelles+ les têtes de champignons bruns en lamelles (sans les pieds),

Ajoutez sel et poivre, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à café d'échalotes, 1 c à café de vinaigre balsamique rouge, mélangez et c'est prêt

Alternative, on rajoute quelques lamelles de vrai parmesan, divin

Pour le midi

Vous pouvez accompagner ce plat avec des petites pommes de terre grenaille, cuitent à la vapeur, ensuite

Réduire en lamelles et faire dorer à l'huile d'olive dans une poêle avec sel Herba+ poivre/moulin et romarin séché en pot (Delhaize & Colruyt)