

## **JE NE SAIS PAS MAIGRIR DR DUKAN**

### **PERIODE D'ATTAQUE : Régime des protéines pures**

Quelles que soient ses modalités, sa durée et son indication, le plan protal débute toujours par le régime des protéines pures, régime extrêmement particulier que j'utilise pour créer un déclic et un effet de surprise métabolique qui conjuguent leurs effets pour entraîner une première chute de poids décisive.

Je vais dès maintenant passer pour vous en revue et dans le détail tous les aliments qui vont vous accompagner dans cette première période en assortissant cette description d'un certain nombre de conseils destinés à faciliter vos choix.

Combien de temps doit durer cette première étape éclair pour assurer pleinement son rôle de d'ouverture et de déclenchement ?

A cette question de toute première importance, il n'y a pas de réponse standard. Sa durée doit être adaptée à chaque cas. Elle dépend surtout du poids à perdre mais aussi de l'âge, du nombre de régimes précédemment suivis, de l'importance de la motivation et des affinités particulières pour les aliments protéines.

Je vous donnerai aussi des indications extrêmement précises sur les résultats que vous pourrez attendre de ce régime d'attaque qui seront, bien évidemment, liées à la parfaite observance du régime et au choix de sa durée.

Je vous signalerai enfin les diverses réactions pouvant être rencontrées au cours de cette période inaugurale.

### **LES ALIMENTS AUTORISES**

Au cours de cette période dont la durée peut varier entre 1 et 10 jours, vous aurez droit pour vous nourrir aux 8 catégories d'aliments qui vont suivre.

De ces 8 catégories, vous pourrez consommer autant d'aliments qu'il vous plaira ou conviendra, sans aucune limitation et quelle que soit l'heure de la journée. Vous aurez aussi la liberté de mélanger ces aliments entre eux.

Pour résumer, le mot d'ordre est donc simple et non négociable : tout ce qui est mentionné dans la liste qui va suivre est à vous et totalement à vous, ce qui ne s'y trouve pas n'est pas à vous, oubliez-les pour le moment, en sachant que dans un avenir proche, tous les aliments vos reviendront.

#### **1<sup>ère</sup> catégorie : viande maigre**

Le veau : les morceaux sont l'escalope et le rôti, la côte de veau.

Le bœuf : tous les morceaux à rôtir ou à griller, le steak à 5 %, le filet le faux-filet, le rosbif. (le porc n'est pas autorisé).

#### **2<sup>ème</sup> catégorie : les abats**

Seuls le foie et la langue sont permis.

### **3<sup>ème</sup> catégorie : les poissons**

Pour cette famille aucune restriction, tous les poissons sont autorisés, qu'ils soient gras ou maigres, qu'ils soient frais ou congelés ou en conserve au naturel, ou qu'ils soient fumés ou séchés.

### **4<sup>ème</sup> catégorie : les fruits de mer**

Tous les crustacés et les coquillages.

Les crevettes, gambas, crabe, tourteau, langouste, huîtres, moules, Saint-Jacques...

### **5<sup>ème</sup> catégorie : la volaille**

**Toute la volaille est autorisée sauf les volatiles à becs plats, canard et oie.**

- Le poulet (sans peau).
- La dinde sous toutes ses formes, en escalope, rôti, dindonneau, la pintade, le pigeon...
- Le lapin est une viande maigre que l'on peut consommer rôtie ou cuite à la moutarde et au fromage blanc maigre.

### **6<sup>ème</sup> catégorie : les œufs**

Les œufs se consomment soit durs, à la coque, ou cuits sur le plat en omelettes ou brouillés sur une poêle sans adjonction d'huile ni beurre. ( 3 à 4 par semaine si cholestérol).

### **7<sup>ème</sup> catégorie : les jambons dégraissés, découennés**

Les jambons dégraissés, découennés, la dinde légèrement fumée et le poulet dont la teneur en matières grasses varie entre 2 et 4 %, ce qui est bien maigre.

### **8<sup>ème</sup> catégorie : les laitages maigres**

Yaourts, fromages blancs et faisselles à 0 %, les laitages édulcorés sont autorisés, en veillant à les choisir à 0%, **les yaourts fruités sont autorisés en quantités modérées 2 par jour mais ceux qui recherchent un démarrage foudroyant auront intérêt à les éviter pendant la phase d'attaque.**

### **9<sup>ème</sup> catégorie : 1 litre et demi de liquide par jour (au minimum)**

**La seule catégorie de cette liste qui soit obligatoire**

Toutes les eaux sont autorisées, notamment les eaux de source légèrement diurétiques comme l'eau de Contrexéville, Vittel, Evian, Volvic, **évit**ez l'eau **vichy** et **bab**oit trop salées pour ce régime. Si vous n'êtes pas un buveur d'eau plate, buvez du vittellois ou perrier, bulles et gaz n'ont aucune incidence sur le régime.

Café, thé ou toute autre infusion ou tisane sont assimilables à de l'eau et, à ce titre, à déduire du litre et demi imposé.

Le coca light 1 verre par jour.

## LES ADJUVANTS

- Le lait écrémé, soit frais, en bouteille capuchon vert,
- Le sucre est interdit mais l'aspartame, l'édulcorant de synthèse le plus connu et utilisé de par le monde, est parfaitement autorisé.
- Le vinaigre, les aromates, les herbes, le thym, ail, persil, oignon, échalote, ciboulette, épices.... Sont vivement conseillés.
- Les cornichons
- Le citron pour parfumer le poissons, mais ne peut pas être consommé sous forme pressé.
- Le sel et la moutard sont autorisés mais leur usage doit rester modéré, surtout pour la rétention d'eau.
- Les chewing-gums peuvent s'avérer très utiles en cours de régime pour les grignoteurs habitués à mastiquer, toutefois les x-cite sont les plus appropriés.
- Les huiles sont interdites. Si certaines huiles, telle l'huile d'olive, ont la réputation justifié d'être favorables au cœur et aux artères, elles n'en sont pas moins des huiles et des lipides purs qui n'ont pas leur place dans ce régime des protéines pures. En revanche, l'huile de paraffine est autorisées pour la préparation des vinaigrettes mais pas pour la cuisson. Utilisez-la en petites quantités et coupée à l'eau de perrier qui l'allège et réduit on risque d'accélééré fâcheusement le transit intestinal.

**En dehors de ces adjuvants et huit grandes catégories décrites rien d'autre. Tout le reste, tout ce qui n'est pas expressément mentionné dans cette liste est interdit pendant le temps relativement bref imparti à ce régime d'attaque. Concentrez-vous donc sur tout ce qui est autorisé et oubliez le reste. Faites varier votre alimentation, butinez ces aliments dans l'ordre ou le désordre, tentez de varier votre alimentation et n'oubliez jamais que les aliments autorisés et inscrits sur cette liste sont vraiment et totalement à vous.**

## **QUELQUES COSEILS GENERAUX**

Mangez aussi souvent que vous le désirez,  
Ne sautez jamais un repas,  
Buvez à chaque fois que vous mangez,  
Ne manquez jamais des aliments nécessaires à votre régime,  
Avant de consommer un aliment, assurez-vous qu'il figure sur la liste.

### **Durée du régime d'attaque**

Choix décisif, c'est l'une des décisions les plus importantes du plan, car cette attaque éclair par les protéines pures est à la fois le starter qui donne la première impulsion et le moule et l'empreinte première sur lesquels vont s'articuler les trois autre régimes jusqu'à la stabilisation définitive. Ce régime procure des résultats immédiats, c'est dire l'intérêt de réussir cette première étape, et pour cela de fixer avec précision la durée optimale qui est impartie.

## **La durée moyenne du régime d'attaque est de 5 jours**

Ce temps de régime fournit les meilleurs résultats, c'est aussi la durée d'une attaque qui convient le mieux aux pertes de poids les plus fréquemment rencontrées, habituellement comprises entre 10 et 20 KG.

## **Quel résultat peut-on attendre de ce régime d'attaque ?**

Pour une attaque de 5 jours de protéine pure, dans ce cas qui est le plus souvent pratiqué et le plus efficace, la perte de poids varie entre 2 et 3 kg pour 5 jours, cette perte peut atteindre 4 et 5 kg chez certains obèses.

## **RECETTES POUR LE REGIME D'ATTAQUE PROTEINES PURES**

### **VINAIGRETTE A LA PARAFFINE :**

Pour obtenir une vinaigrette au goût agréable et faire oublier l'épaisseur de la paraffine, il faut l'émulsionner dans de l'eau de perrier et forcer sur le vinaigre et la moutarde, respecter les proportions suivantes :

1 cuillerée à soupe d'huile de paraffine  
1 cuillerée de perrier  
2 cuillerées de vinaigre  
1 cuillerée de moutard  
saler poivrer, les gourmets peuvent ajouter des fines herbes.

### **VINAIGRETTE AU BOUILLON DE LEGUMES**

Diluer à chaud un cube de bouillon dégraissé dans 2 cuillers à soupe d'eau puis ajouter 1 cuiller à café rase de maïzena, 2 cuillers à soupe de vinaigre et 1 cuiller à soupe de moutarde à l'ancienne.

## **SAUCE MAYONNAISE**

### **MAYONNAISE CLASSIQUE A LA PARAFFINE**

Mettre dans un bol 1 jaune d'œuf avec du sel et poivre et 1 cuiller à café de vinaigre. Délayer lentement l'œuf pour que le sel et le poivre et vinaigre se trouvent bien mêlés. Ajouter, toujours en tournant, de l'huile de paraffine goutte à goutte. Lorsque la sauce commence à prendre, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, c'est le moment d'ajouter la moutarde pour faciliter l'émulsion d'une sauce bien liée.

### **MAYONNAISE SANS HUILE**

Faire cuire un œuf dur, écraser l'œuf à la fourchette et l'incorporer dans un demi-fromage blanc à 0 % ajouter des fines herbes, saler, poivrer.

## **SAUCE BEARNAISE DE REGIME**

Prendre de l'échalote, de l'estragon, du vinaigre, 2 œufs. Dans un petit verre de vinaigre, faire cuire l'échalote hachée. Ajouter l'estragon tel quel ou haché selon les goûts. Laisser tiédir le vinaigre et le verser sur les 2 jaunes d'œufs en battant bien.

## **SAUCE RAVIGOTE**

Ajouter 2 cuillers à café d'huile de paraffine, saler, poivrer, laisser chauffer au bain marie et servir avec une viande. Mixer 1 œuf dur, 3 cornichons, 1 petit oignon et 1 bouquet d'herbes. Les mélanger dans 1 bol avec 2 yaourts à 0 % , ½ cuiller à café de moutarde et le sel. La ravigote s'utilise en accompagnement des poissons, œufs.

## **SAUCE BLANCHE**

Prendre 2 œufs, 1 yaourt maigre et ½ tasse de lait écrémé. Faire tiédir le lait puis le saler et le poivrer. Le verser alors sur les 2 jaunes d'œufs en battant bien, puis ajouter le yaourt. Terminer en chauffant le tout au bain-marie. Pour accompagner les poissons, on peut ajouter un cornichon haché.

## **SAUCE GRIBICHE**

Pour 4 pers, passer 1 œuf cuit dur à la moulinette. Ajouter 2 cuillers à café de moutarde, 1 cuiller à soupe de vinaigre, 1 cuiller à café d'huile de paraffine préalablement mêlée à de l'eau de perrier, puis ajouter 1 cuiller à soupe de yaourt nature battu, du sel, poivre, du persil et des cornichons hachés. Accompagne avantageusement les viandes froides, et tout particulièrement la langue.

## **SAUCE VERTE**

Prendre 25 g de chacune des herbes, oseille, cresson, persil, estragon, ciboulette.. Hacher ces herbes au moulin-persil très finement, puis ajouter 1 échalote. Couper 3 œufs durs en morceaux avec le blanc et les mixer. Mélanger 4 yaourts maigres, le vinaigre, le sel et le poivre, les herbes et l'échalote. Mixer et placer au frais.

## **SAUCE AUX FINES HERBES**

Pour 4 pers. Dissoudre 1 cube de pot-au-feu ou poisson ou légumes, dégraissé dans ½ verre d'eau tiède et y ajouter, en délayant, 1 cuiller à café de maïzena. Epaissir le tout dans une casserole sur le feu en remuant. Hors du feu, incorporer, en le mélangeant bien, 200 g de fromage blanc, des fines herbes, du sel et du poivre. Accompagne aussi bien les viandes que le poisson.

## **SAUCE CHASSEUR**

Pour 4 pers, faire cuire 2 échalotes émincées dans 3 cuillers à soupe de vinaigre et 2 cuillers à soupe d'eau à couvert une 10 de minutes. Découvrir et laisser réduire 5 minutes.

Hors du feu, ajouter 1 jaune d'œuf battu et 2 cuillers à soupe de fromage blanc. Saler poivrer, ajouter une branche d'estragon haché. Réchauffer au bain-marie pour obtenir l'épaississement final de la sauce.

### **SAUCE HOLLANDAISE**

Pour 4 pers, dans une casserole au bain-marie, fouetter 1 jaune d'œuf avec 1 cuiller à café de moutarde et 2 cuillers à soupe de jus de citron. Laisser chauffer quelques minutes à feu doux pour épaissir la sauce puis ajouter lentement en continuant à tenir au chaud jusqu'au moment de servir.

### **SAUCE BECHAMEL**

Mélanger à froid ¼ litre de lait écrémé et 1 cuiller à soupe de maïzena puis ajouter un cube de bouillon de pot-au-feu dégraissé.

Laisser cuire quelques minutes à feu doux pour épaissir. Ajouter selon le goût du sel, du poivre ou de la noix muscade.

### **SAUCE AU RAIFORT**

Mixer ½ barquette de fromage blanc avec 1 cuiller à café de raifort râpé, du sel et du poivre jusqu'à ce que le mélange devienne très léger.

### **SAUCE DIVINE**

Placer dans une casserole 2 jaunes d'œuf, 1 cuiller à soupe de moutarde, 150 g de fromage blanc maigre et 1 cuiller à café de maïzena, du sel et du poivre. Porter le tout lentement jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajouter un petit bouquet d'herbes hachées et 1 jus de citron.

## **RECETTES DE BŒUF**

### **ROTI DE BŒUF**

Prendre un morceau de faux-filet, le mettre dans un four préalablement chauffé. Ne saler le bœuf qu'en fin de cuisson pour éviter son dessèchement par fuite de jus. Faire cuire ¼ d'heure par livre de rôti à four très chaud.

### **BROCETTES DE FILET DE BŒUF**

Couper en gros morceaux 400 g de filet de bœuf et les enfiler sur des broches avec des rondelle d'oignon, du thym et du laurier. En période d'attaque aux seules protéines d'intercaler des morceaux de tomate et de poivron, sans les consommer, pour le seul aspect décoratif et le goût transmis à la viande.

### **STEAK AU POIVRE**

Prendre un beau steak et le faire cuire dans une poêle anti-adhésive. En fin de cuisson, le recouvrir de poivre grossièrement moulu. D'autre part, tiédir ½ yaourt maigre, ajouter 1

cuiller à café d'huile de paraffine, poivre et verser la moitié du mélange obtenu sur le steak très chaud. Laisser reposer à feu éteint en remuant le reste de la sauce et en la versant sur le steak.

## ROTI DE BŒUF HACHE 10-12 TRANCHES

1.200 KG de bœuf haché, 2 œufs, sel, poivre, 1 oignon râpé et 3 petits-suisses à 0%  
Battre les œufs, l'oignon haché, les petits-suisses, le sel et le poivre et mêler soigneusement le mélange à la viande hachée. Huiler, et fariner un moule à cake et y déposer la moitié de la préparation.

Découper les œufs durs en tranches et les disposer en long à la suite les uns des autres.

Recouvrir alors avec la seconde moitié. Préchauffer le four à 180°. Faire cuire environ 1 heure.

## BŒUF BOUILLI

Faire cuire 1 morceau de bœuf dans 1 litre et demi d'eau avec thym et laurier et un oignon. Saler et poivrer. Faire cuire 1 h 15 puis le servir tiède, coupé en dés avec une petite sauce ravigote et des cornichons. Dès la fin de la phase d'attaque, lorsque les légumes réapparaissent en alternance, il est possible d'ajouter 1 poireau dans le bouillon.

## RECETTES A BASE DE VEAU

### BLANQUETTE DE VEAU

Prendre une livre de veau choisie dans les morceaux maigres. Le découper en morceaux et mettre à cuire comme le bœuf bouilli. D'autre part, faire chauffer une grande tasse de lait écrémé avec du thym, saler, poivrer et verser le lait tiédi sur 3 jaunes d'œufs crus en mélangeant bien. Saler poivrer et verser cette sauce sur le veau. Chauffer sans faire bouillir.

### ESCALOPE DE VEAU

Préparer dans une poêle anti-adhésive un lit d'oignons arrosé d'un cube de bouillon dissous dans un peu d'eau. Laisser cuire à feu doux jusqu'à début de caramélisation. Poser l'escalope dans ce qu'il reste de jus.

### COTE DE VEAU POELEE

Préparation identique à la précédente mais en fin de cuisson, verser 2 cuillerées à soupe d'eau sur l'escalope dans son lit d'oignons et laisser le tout bouillir en poêle pendant 1 minute supplémentaire. Servir la côte avec 2 cornichons coupés en rondelles.

### PAIN DE VEAU A PREPARER LA VEILLE

500 G de jambon haché, 100 G de veau haché, 4 œufs battus en omelette, 1 cuiller de baies roses broyées au moulin à poivre, sel et poivre (5 baies).

Mêler les baies broyées, le sel et le poivre dans les œufs battus. Ajouter les viandes et bien mélanger. Graisser au sopalin imbibé d'1 goutte d'huile un moule à cake et le fariner. Puis étaler la préparation. Mettre au four 160° pendant 1 h 15.

## RECETTE POUR LES AMATEURS D'ABATS

### FOIE DE VEAU POELE AU VINAIGRE

Préparer un lit d'oignons sur une poêle et laisser cuire à feu doux jusqu'à début de caramélisation. Poser la tranche de foie de veau et laisser cuire 10mn de chaque côté. En fin de cuisson, enlever les oignons et saisir à feu plus vif .

## LES VOLAILLES

### POULET A L'ESTRAGON

Frotter un poulet avec de l'ail et de l'estragon, puis hacher de l'estragon et en saupoudrer l'intérieur du poulet. Saler, poivrer, mettre à cuire, soit à la broche, soit au four, éviter de consommer la peau et l'aile.

### SOUFFLE DE POULET

Hacher les blancs de poulet au couteau et ajouter du sel, du poivre, et des fines herbes. Faire chauffer une petite tasse de lait écrémé et la verser sur 2 jaunes d'œufs crus. Mélanger bien le tout au poulet haché, puis fouetter les 2 blancs en neige et les incorporer à la farce sans trop battre (soufflé montera mieux), mettre alors au four à température moyenne une ½ heure.

### PETITE POTE DE BASSE-COUR

1 poulet de 1.50 kg, 400 g de veau, 1 lapin de 1 kg, 200 g de jambon dd, des os de veau, du thym, du laurier, des baies roses, du sel, du poivre, et du vinaigre de vin.  
Découper le jambon, le poulet, le lapin, et le veau en morceaux. Garnir une terrine en mélangeant les viandes. Saler, poivrer, ajouter du thym, du laurier et 5 baies. Recouvrir le tout d'un mélange de vinaigre et de l'eau ( 2 volumes d'eau pour 1 volume de vinaigre). Ajouter les os pour avoir une bonne gelée. Poser le couvercle et enfourner 3 h au four à 200°. A déguster froid.

### LAPIN MOUTARDE

Enduire de moutarde un râble de lapin, le saupoudrer de thym en poudre et l'envelopper dans une feuille d'aluminium. Mettre le lapin à cuire 1 h à four chaud puis le sortir de sa feuille. Mélanger une cuiller à soupe d'huile de paraffine dans ½ yaourt maigre en le battant pour bien l'émulsionner, puis saler poivre. Verser alors cette sauce sur le lapin en la dissolvant bien à la moutarde séchée par la cuisson. Servir avec des rondelles de cornichons après avoir fait réchauffer le tout au four quelque instants.

## LES POISSONS

### SOLE NATURE CUITE VAPEUR

Prendre une sole de taille moyenne préalablement dépecée. La rincer et l'essuyer avec soin, placer cette sole entre deux assiettes et poser l'ensemble sur une casserole aux trois quarts remplie d'eau maintenue en ébullition. La sole est cuite à point en ¼ d'heure. Ajouter du citron, du sel, du poivre et du persil haché.

### COLIN SAUCE BLANCHE

Faire cuire un colin au court-bouillon, servir avec une sauce blanche et du persil haché.

### COLIN EN COQUILLE

**En préparation froide**, prendre un reste de colin, ajouter de la mayonnaise et présenter le tout dans une coquille saint-jacques. Décorer avec des œufs durs coupés.

**En préparation chaude**, accommoder le reste de colin précédent avec de la sauce blanche agrémentée de persil, et faire chauffer le tout.

**Pour un repas rapide**, un reste de colin peut-être servi encore plus simplement avec une sauce vinaigrette.

### DAURADE ROYALE

Préparer une belle dorade parfaitement écaillée et 1 litre de moule bien grattées. Laver la dorade et la placer dans un plat allant au four avec 1 oignon coupé en rondelles. D'autre part mettre au feu les moules en les faisant sauter dans une casserole pour les ouvrir. Prendre le jus des moules, ajouter un peu de citron, passer le tout en passoire et le verser sur la dorade, poivrer le poisson et le mettre au four. Laisser cuire 3 quart d'heure. Ajouter alors les moules décortiquées, saler et réchauffer en arrosant régulièrement.

### DAURADE GRILLE

Choisir une petite daurade, l'écailler, la laver et l'essuyer parfaitement. La mettre soit sur le grill, soit au four après l'avoir garnie d'une petite farce de fines herbes, d'estragon, et d'oignon haché et après l'avoir poivrée. La daurade est cuite lorsque sa peau est bien dorée (environ ¾ d'heure) saler en fin de cuisson.

### SAUMON EN PAPILOTE

Choisir 1 belle darne. La placer dans une feuille alu, la saupoudrer d'aneth, l'arroser de citron, la saler, poivrer. Ajouter pour le goût des rondelles d'oignons et un poireau découpé à retiré

après cuisson. Fermer l'enveloppe et mettre au four pas plus de 10 mN, voire selon les goûts pour lui conserver son moelleux et l'onctuosité du jus.

#### SAUMON GRILLE A L'UNILATERALE

Choisir 1 darne avec sa peau, la mettre au four sur une plaque recouverte de papier alu à l'étage le plus élevé, immédiatement sous le grille, la peau tournée vers les résistances et préalablement recouverte de gros sel. Laisser cuire jusqu'à ce que le sel se mouille du jus exprimé et que la peau brunisse et craquelle. A ce moment, la moitié inférieure de la darne au contact de la peau est cuite, de consistance ferme et de teinte orange, et l'autre face, non cuite et à peine chaude, reste rose et moelleuse. Sortir la darne, retirer le gros sel, la retourner pour la poser sur sa peau cramoisie et servir.

Pour une cuisson optimale, la pièce doit se présenter cuite à point, de couleur saumonée, chaude et suintante au contact de la peau et tiède et rose en surface.

#### TARTE DE SAUMON

Prendre 150 à 200 g de saumon haché et incorporer un à un tous les éléments de la sauce tarare, en veillant obtenir un mélange homogène.

#### LES FRUITS DE MER

##### MOULES MARINIÈRES

Les moules doivent être très fraîches, lourdes, et de taille moyenne, parfaitement grattées et lavées dans plusieurs eaux. Ainsi préparées, les placer dans une casserole avec une verre d'eau et 2 cuillères de vinaigre, oignon en tranches, persil haché, thym, laurier, un peu d'ail et poivre.

#### RECETTES MAIS FAIRE LE CHOIX EN PP OU EN PL

##### **GALETTES SALEES**

##### **CHAUSSON AU JAMBON PL**

une galette avec dessus cancoillotte, poivre, une tranche de jambon de poulet. On referme en chausson et on recuit des 2 côtés. (genre galette bretonne).

##### **HAMBURGER : PL**

1 galette, 1 steak haché 5% MG, moutarde aux condiments, une feuille de salade, 1/2 oignon, sel et poivre.

Sur la galette un steak haché, cuit, avec petits oignons... ajoutez un oeuf au plat

##### **PAN-BAGNAT PL**

1 galette, thon au naturel en conserve, câpres, 1 à 2 gouttes de Tabasco, mayonnaise dukanienne, 1 feuille de salade, 1 à 2 tranche de tomates

## **HOT-DOG PP**

1 galette, 2 saucisses de volailles, moutarde au condiments

## **TARTE FLAMBEE A LA DUKANNIENNE PP sans cancoillotte et PL avec**

tu fais une galette, tu mets du fromage blanc dessus a la place de la crème , un peu d'oignon....du jambon à la place du lard , avec de l'imagination tu as ta tarte flambée.....et de la cancoillotte pour les mangeuses de fromages ...

## **CHAUSSON AUX CREVETTES ET AU SAUMON PP**

Battre 2 blancs en neige. Y incorporer une CS de son de blé, 2 CS de son d'avoine, une touche de FB, un petit bol de crevettes roses décongelées, et cuire la galette. Une fois retournée, étaler une CS de cancoillotte, y déposer 3 tranches de saumon fumé, plier la galette en chausson. La prochaine fois je mettrai en plus des échalotes et du persil.

## **PIZZA AU THON : PL**

ingrédients : une boîte de pulpe de tomate, 1 gros oignon, 1 CC de thym, d'origan et de basilic

2 pincées de poivre de Cayenne, 180 g de thon au naturel, 2 cs de câpres, de la cancoillotte (60g)

sel

pour faire la patte, utiliser la galette salée. Egouttez la pulpe de tomates

faire fondre l'oignon dans une poêle, ajouter les tomates, les herbes et le poivre puis salez.

faire compoté a feu doux pendant 10 minutes. Egouttez le thon et l'émiettez.

Réservez.

Etaler la compote de tomates sur la galette, répartir le thon, les câpres, recouvrir de cancoillotte (facultatif), enfourner pendant 25 minutes th 5/6 (175C)

## **Un pain au surimi PL, ça vous dit :**

300 g de surimi

8 oeufs

1 boîte de concentré de tomates

3 cuillères à soupe de Fromage blanc

sel, poivre, persil...

Bien mélanger

Faire cuire dans un moule au four pendant 30 minutes

Déguster froid, avec une feuille de salade

## **DIFFERENTES FACONS DACCOMODER LA GALETTE**

### **GALETTE AU FOUR PP**

je vous donne une recette de galette pour celles qui n'ont pas le temps de les faire à la poêle :faire une patte à galette(2 cs de son d'avoine, 1 cs de son de blé, 1 oeuf, 1 grosse cs de fromage blanc, du sucre aspartam, du parfum (ou pas) ...prendre un moule à four de 20 cm de diamètre ou moins, mettre la patte sur une feuille de cuisson dans le plat et mettre à four 180 pendant une trentaine de minutes, en plus pour faire des pizzas ou tartes dukaniennes c'est extra, car elle est plus sèche ...

### **GALETTE A LA VIANDE DE GRISON PP sans cancoillotte et PL avec**

Faire une galette, la saler légèrement, une fois cuite y mettre dessus, des tranches de viandes de grison, de la cancoillotte, au gril du four => gratiner.

### **GALETTE A LA NORVEGIENNE PP**

avec du saumon fumé, la galette devient "blinis "

### **GALETTE AU THON PP**

préparer la galette salée , mélanger à la pâte 1/2 boite de thon écrasée , mettre un oeuf de plus petits oignons, et cuite au four, dans un petit plat pyrex

### **MOUSSELIN DE SAUMON COMME AU RESTAURANT PP**

(RECETTE DE POISSONPANE)1 PAQUET DE SAUMON FUME ( genre 200 - 250 g, le - cher ), + 1 VERRE DE LAIT (écrémé bien sur ), + 3 JAUNES D'œufs;UFS, + 2 œufs;UFS, + 3 ou BONNES CS DE FB ( a l'origine une brik de crème li kid), + le JUS d'1 CITRON, + des herbes, genre ciboulette, + du poivre du moulin bien mixer le tout. verser dans un plat a cake, avec une feuille de papier sulfurisé, c + facile a démoulé. cuire le tout au BAIN MARIE pendant 45 bonnes minutes, a 200, en vérifiant la cuisson ! se sert en principe frais, mais tiède c pas mauvais !je l'ai servi avec une sauce : f b+ ciboulette + poivre frais + curry et safran (pour donner de la couleur, car en principe ça se sert avec une Mayo ... assaisonné au citron et avec plein d'herbe : ciboulette, persil...)+ de l'arôme maggi, c'est une sorte de sauce soja + de la moutarde a l'ancienne et en plus avec des blinis : faire la prépa pour la galette dukan, et au lieu de cuire tout en une seule fois, faire des petites galettes, environ 6 !

### **CHAUSSON AU JAMBON PP**

une galette avec dessus cancoillotte, poivre, une tranche de jambon de poulet. On referme en chausson et on recuit des 2 côtés. (genre galette bretonne).

### **SANDWICH PL**

Faire de la pâte à galette avec 2 œufs;oeufs, 2 grosses cuillères à soupe de fromage blanc, 2 cs de son d'avoine, 1 cs de son de blé. Y rajouter des herbes (celles que vous aimez), du sel, du poivre (ou des épices que vous aimez). Faites cuire dans une poêle de taille moyenne de façon à en faire plusieurs pas trop épaisse !Y mettre ce que vous voulez :Carré Frais 0% + surimi de langouste miam, Carré frais 0% + saumon fumé ou truite fumé carré frais 0% + viande de grison aux légumes râpés Au surimi râpés Au thon Bref de quoi se faire de magnifique repas à l'extérieur !!!! (bureau ou pique-nique)Personnellement je mets les produits au dernier moment, j'emmène tout et je fais sur place les sandwich (pas les galettes bien sur ).

### **SANDWICH DUKANIEN AUX OEUFS : PP**

Une galette dukanienne salée2 oeufs durs écalés et écrasés à la fourchette2 à 3 c. à soupe de fromage cottage à 0%ou 1% MG Ciboulette hachée Sel, poivre mélangez les oeufs durs écrasés à la fourchette avec le fromage cottage maigre (0% ou 1% MG). Ajoutez du sel, du poivre et de la ciboulette au goût. Mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Avant de partir pour le boulot, garnir votre galette dukanienne de

ce mélange aux oeufs et fromage. Un délice, vous m'en direz des nouvelles

### **OEUFS BROUILLÉS AUX CREVETTES PP:**

4 oeufs 2 c. à soupe de lait écrémé 124 ml de crevettes fraîches ou en conserve Sel 1 pincée de poivre Un quart de c. à thé de moutarde préparée 2 petites galettes dukaniennes cuites et passées au grille-pain pour les rendre un peu croustillantes  
Battez à la fourchette les oeufs et le lait. Mélangez-y les crevettes égouttées, le sel, le poivre et la moutarde. Faire cuire vos oeufs brouillés dans votre arme préférée (poêle antiadhésive) en remuant souvent pour éviter que ça ne colle. Une fois que les oeufs sont cuits et crémeux, étalez-les sur les petites galettes dukaniennes et servez aussitôt.

### **CROQUE-MONSIEUR À LA CANCOILLOTTE :PP**

Pour 4 personnes : Une galette dukanienne 1 pot (250 g) de cancoillotte sel et poivre 1 œuf tranche de jambon maigre Verser dans un saladier 4 cuillères à soupe de cancoillotte, un oeuf, sel et poivre. Mélanger pour obtenir une pâte pas trop liquide. Tartiner la galette avec de la cancoillotte, mettre dessus une petite tranche de jambon, puis étaler la sauce. Plier la galette en deux. Passer au four chaud ou dans un grill à viande.

### **TARTINE CAMPAGNARDE A L'ŒUF ET AUX AUBERGINES :PL**

Pour 4 personnes / Préparation 20 mn / Cuisson 10 mn Ingrédients : 4 galettes dukaniennes 4 oeufs 1 aubergine 3 tomates 1 oignon rouge 1 sachet de mesclun préparé (petites salades pré-mélangées) Sopalin enduit d'huile pour la cuisson 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès Sel, poivre noir fraîchement moulu Tranchez finement l'aubergine sans la peler. Faites chauffer la poêle (graissée au sopalin). Mettez-y les lamelles d'aubergine à dorer quelques secondes de chaque côté. Égouttez les sur du papier absorbant. Pelez l'oignon et émincez le. Lavez les tomates et coupez les en tranches. Placez dans un saladier le vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez délicatement. Faites cuire les oeufs mollets, égalez-les et coupez-les en lamelles. Faites griller les galettes dukaniennes au grille-pain et posez-les dans les assiettes. Répartissez l'aubergine, le mesclun et les oeufs sur les galettes. Décorez avec l'oignon et les tomates. Salez, poivrez et servez sans attendre  
**OEUFS** : extra frais bio ou si vous les préférez plus cuits, battez-les et cuisez-les à la poêle comme une bouilla que en enduisant votre poêle d'un sopalin, sel, poivre et placez-les encore chauds sur les tartines.

### **SUCREE formule sucrée PP;**

battre le blanc en neige, pour plus de légèreté , tous les parfums sont possible ; zeste de citron , vanille, eau de fleur d'oranger.

### **GALETTE AU CHOCOLAT PL**

Faire une galette sucrée, mélanger 1 jaune d'œuf avec 1 cc de cacao non sucré, 1 peu d'aspartam, goûter, ensuite recouvrir la galette de ce mélange.

### **GALETTE CHOCOLAT/ CANNELLE / ANIS PL**

Faire une galette sucrée avec du chocolat dessus (mettre le jaune avec le van

hooten, ne pas le mettre dans la galette), parfumer aux graines d'anis vert et à la cannelle.

### **GALETTE AU CHOCOLAT:PL**

je la fais avec 1cs son avoine+1cs son de blé+1cs de lait+1 OEUF, quelques goutte d'arôme de rhum et de l'édulcorant au micro onde dans une assiette et quand c'est cuit par dessus du chocolat (une cuiller à café de cacao canderel avec un peu de lait)!!! UN PUR DELICE!!!!

### **CREPES/GALETTESA:PP**

fin, de changer de temps en temps, je me confectionne des crêpes avec la patte à galette auquel j'ajoute entre 2 et 3 cs de lait écrémé, afin d'avoir un appareil liquide. Ensuite je les cuit et les mange comme des crêpes ordinaires. Je fais mes crêpes dans une poêle de taille moyenne. J'ai testé aromatisé à la vanille en gousse, sucré au canderel à la fin de la cuisson, meilleur que sucré à l'Hemersetas.!

### **FOND DE TARTELETTE/GALETTES PP**

Pour avoir un fond de tartelette (ou tarte), je mets mon appareil à galette dans un moule rond de bonne largeur (environ 30 cm de diamètre) et je fais cuire four 200 pendant 30 à 40; attention à ce que cela ne crame pas !!!

### **PETITES GALETTES DUKAN:PP**

Agréablement saupoudrées d'aspartam, mais la différence était que j'avais battu le blanc en neige, remplacé le fromage blanc par 2 petits suisses 0%, et parfumé certaines à la cannelle, d'autres au zeste d'orange. Mis sur la plaque du four en petits tas (avec papier sulfurisé), c'était tout moelleux et assez bon!

### **CAKE AU GINGEMBRE PP**

prendre l'appareil à galette comme suivant :2 oeufs, 2 grosses cuillères à soupe de fromage blanc, 2 cuillères à soupe de son d'avoine, 1 cuillère à soupe de son de blé, hermesetas (1/2 bouchon), 1 grosse pincée de cannelle en poudre, 1 larme d'arôme citron, 1 petite poignée de gingembre frais coupée en dés .prendre tous les ingrédients et mélanger. répartir dans des petits moules à cake (j'en ai trouvé sur le marché, des anti-adhésif), sinon en grande surface au rayon alu, des petits moules ronds ! faire cuire 40 mn four chaud 180 (mais surveiller)... ça va gonfler et dorer !!!!

## **Les sablés**

### **Pour faire 35 petits >> allez disons "Sablé"PL**

2 petits suisses 0%

2 CS maïzena

2 oeufs

2 cc levure

sucre édulcorant + parfum extrait d'amande douce (ou autre suivant vos goûts)

2 CS de son de blé

4 CS de son d'avoine

cuisson 200 >>> 20 minutes tout dépend de vos fours ???

essayez vous allez voir par vous mêmes c'est craquant à souhait.  
Les proportions sont pour au moins pour  
deux jours c'est TOP \*\*\*\*

## **Amuse gueule PL**

\*\* barquettes d'œufs printanière\*\*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 oeufs
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de jambon
- 3 ou 4 cuillères à café de coulis de tomates
- 2 ou 3 tomates
- du persil haché
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les oeufs durs.

Découper les tomates en rondelle.

Hacher finement le jambon.

Quand les oeufs sont cuits, les tremper dans l'eau froide puis les écaler.

Les couper en deux dans le sens de la longueur, puis retirez les jaunes.

Ecraser les jaunes avec le fromage blanc, le jambon, le coulis.

Saler et bien malaxer.

Remplir généreusement les blancs avec cette farce.

Poivrer légèrement.

Disposer 12 rondelles de tomate au fond du plat de service.

Installer les blancs d'œufs farcis dessus et les décorer avec le persil et le reste des rondelles de tomate coupées en quatre.

**A servir très frais.**

## **MOUSSE AU CHOCOLAT AMER PL**

Pour 4 personnes

100ml de lait écrémé

30g de chocolat noir amer (Lindt 99%)

10 g de cacao amer non sucré (Van Houten)

2 feuilles de gélatine certifiée sans origine bovine

1cc de zeste d'orange (on en trouve en pot chez naturalia)

2 blancs œufs

Edulcorant en poudre (au goût)

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Dans un autre bol, délayer le cacao dans le lait et faire chauffer l'ensemble 1 minute au four à micro-ondes à pleine puissance.

Fouetter pour dissoudre parfaitement le cacao.

Faire fondre le chocolat dans une casserole au bain-marie frémissant.

Lorsque le chocolat est fondu, hors du feu, ajouter le lait chaud chocolaté et mélanger pour obtenir une pâte lisse.

Egoutter les feuilles de gélatine en les pressant dans la paume de la main et les fondre dans la préparation en remuant au fouet.

Incorporer ensuite l'édulcorant et le zeste d'orange.

Verser la préparation dans une jatte, laisser refroidir.

Battre les blancs d'oeuf en neige très ferme et les incorporer délicatement à la crème au chocolat.

Mettre au frais avant de servir.

### **CREPES DUKAN PL**

Mélanger : un oeuf, 1 cs de maïzena, 100 ml de lait écrémé, 1cc de fleur d'oranger, de l'édulcorant (pour cuisson)selon goût

Cuire, c'est super bourratif et très bonnnnnnnnnnnn.

### **Nutella dukanien PL:**

1 jaune d'œuf + 1 cc de cacao non sucré Van Houten par exemple, édulcorant et un peu d'eau)

### **SOUFFLE AU CHOCOLAT PL**

Pour 4 personnes

50g de chocolat noir amer à cuire (choisir le moins gras)

3 oeufs

1 CC de cacao Van Houten

3 CS d'édulcorant (ou équivalent en liquide)

papier sulfurisé

Huiler un moule à soufflé de 15cm de diamètre et le réserver au réfrigérateur.

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie avec 1 CS d'eau.

Remuer pour obtenir une pâte lisse.

Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes.

Battre les jaunes avec 2 CS d'édulcorant et 2 CS d'eau puis y incorporer le cacao et le chocolat fondu.

Préchauffer le four à 180 (th.6).

Ajouter une pincée de sel aux blancs et les monter en neige pas trop ferme, en ajoutant le reste de l'édulcorant (sauf sil est liquide).

Incorporer délicatement les blancs montés à la crème au chocolat.

Verser la préparation dans le moule et faire cuire au four pendant 20 minutes.

Le soufflé doit rester moelleux à l'intérieur.

Servir dès la sortie du four.

## **PETITES CREMES CHOCOLAT CAFE PL**

Pour 4 personnes

400 ml de lait écrémé  
2 CC de cacao maigre non sucré  
2 CC d'extrait de café  
Edulcorant  
2 oeufs

Préchauffer le four à 180 (th.6).

Verser le lait dans une casserole avec le cacao et l'extrait de café puis porter à frémissement (je chauffe au MO).

Dans un saladier, battre les oeufs avec l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Verser sur les oeufs le lait chaud peu à peu en remuant.

Mélanger encore et répartir la préparation dans des pots à crème ou des ramequins.

Poser les pots dans un bain-marie très chaud et faire cuire les crèmes au four pendant 20 à 25 minutes.

Sortir les crèmes lorsqu'elles sont encore un peu tremblotantes ; la crème finira de prendre en refroidissant.

## **BLANC-MANGER PL**

Pour 4 personnes

2 feuilles de gélatine  
400G DE FROMAGE BLANC 0%  
8 à 10 Gouttes d'extrait d'amande amère  
3 CS d'édulcorant  
1 blanc d'œuf

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Dans une petite casserole faire chauffer 50g de fromage blanc et incorporer la gélatine soigneusement égouttée et pressée.

Bien mélanger jusqu'à parfaite dissolution.

Dans un saladier, verser le fromage blanc restant, 2 CS d'édulcorant et l'extrait d'amande et fouetter pour obtenir une préparation lisse, puis ajouter au mélange le fromage blanc/gélatine.

Monter le blanc d'œuf en neige ferme.

A la fin ajouter le reste de l'édulcorant et fouetter encore quelques secondes.

Incorporer délicatement le blanc monté au fromage blanc.

Répartir la préparation dans 4 ramequins.

Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Pour servir, démouler les blancs-mangers en les plongeant quelques secondes dans de l'eau très chaude.

## **MOUSSE AU CITRON PL**

Pour 4 personnes

2 feuilles de gélatine  
citron non traité  
1 oeuf  
2 CS d'édulcorant presque rases  
250g de fromage blanc 0%

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.  
Râper le zeste du demi citron et le réserver dans un bol.  
Casser l'œuf en séparant le blanc du jaune.  
Au jaune, ajouter 1 CS édulcorant, le zeste râpé et 50g de fromage blanc.  
Mélanger au fouet pour obtenir une préparation lisse jaune paille.  
Verser la préparation dans une petite casserole et porter sur feu doux.  
Faire chauffer 2 minutes puis retirer du feu et incorporer la gélatine soigneusement égouttée et pressée.  
Bien mélanger jusqu'à parfaite dissolution.  
Fouetter le fromage blanc pour le lisser et l'incorporer à la crème au citron.  
Monter le blanc d'œuf en neige ferme.  
A la fin ajouter le reste de l'édulcorant et fouetter encore quelques secondes.  
Incorporer délicatement le blanc monté à la crème au citron.  
Mettre au frais.

## **CREME AUX EPICES PP**

Pour 4 personnes

Litre de lait écrémé  
1 gousse de vanille  
CC de cannelle  
1 clou de girofle  
1 anis étoilé  
2 CS d'édulcorant  
2 jaunes d'œuf  
200g de fromage blanc 0%

Mettre le lait, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur, la cannelle, le clou de girofle et l'anis dans une casserole et porter à ébullition.  
Dans un saladier, battre les jaunes d'œuf avec l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange blanchisse.  
Verser le lait chaud peu à peu en remuant sans arrêt.  
Reverser la préparation dans la casserole et la faire cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère (environ 2-3 minutes).  
Filtrer la crème et laisser tiédir.  
Incorporer le fromage blanc à la crème refroidie.  
Mettre au réfrigérateur.  
Servir frais.

## **Tarte à la vanille PP**

tu mélanges :

2 CS son de blé

4 CS son d'avoine

6 CS FB 0%

6 oeufs

1 BA vanille 0%

arôme vanille + arôme fleurs d'oranger (enfin si tu veux) + hermesetas

hop, moule à tarte, au four 40 mn th 8.

Un secret : plus c réchauffé plus c meilleur ! Je veux dire que je la fais réchauffer un peu avant de la manger, elle se dessèche et c'est... abomifreux ! attention, il s'agit des doses pour 2 jours et ça remplace galette/muffins.

J'en ai déjà fait une au citron (sans le ba vanille) et samedi j'essaye à l'amande amère... miammm !!!

## **CHEESECAKE PL**

5 cuillerées à soupe de FB %

2 jaunes d'œufs

5 blancs d'œufs

3 cs d'édulcorants cuit - genre hermesetas)

2 cs de jus de citron

2cs de maïzena (attention 1sle est autorisée par jour)

mélanger au fouet FB et maïzena, jaunes d'œufs, citron et édulcorant, jusqu'à obtenir

1 mélange mousseux

battre les blancs en neige

les incorporer délicatement (ou pas, ça marche aussi )

mettre le tout dans un moule à soufflé

12 mn au micro ondes puissance moyenne

consommer froid

(attention moi j'ai diminué les quantités d'édulcorant passe j'aime bien pas trop sucré - à adapter au goût de chacune !)

## **MINICREPES PL**

75 g de maïzena

100 ml lait écrémé

200 ml eau

1 oeuf

1/2 cc de bicarbonate de soude

1 arôme (fleur d'oranger etc...)

Ca donne environ 28 mini-crêpes ds une Tefal Crêpes Party

### **CREME NATURE PP**

Pour 4 Préparation 15 minutes

3 oeufs - 5 cuillerées à soupe de sucre aspartam - 2 cuillerées à soupe d'arôme de rhum (ou autre)

- 200 grammes de fromages blanc bien égoutté 0 %

Battez à la fourchette ou au batteur le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'œufs et l'arôme, de façon à obtenir un mélange crémeux.

Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange. Répartissez la crème dans des coupes.

Entreposez dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Ce dessert doit être consommé dans la journée

**Cocktail vitalité Prépa PL:** 15 min Temps de cuisson : 0 min

300 g de carottes, 1/2 l d'eau, 25 g d'aneth, 100 g de céleri rave, 5 g de sel.

Lavez les carottes, pelez le céleri. Coupez le tout en petits morceaux. Placez le couteau dans le bol,

mettez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène (45 s environ). Servir très frais.

### **GATEAU AU FROMAGE BLANC PL**

Pour 8 personnes

Préparation : 30 minutes+2 heures de repos Cuisson : 60 minutes

500 g de Fromage blanc 0 %.- 5 Oeufs.- 100 g de Sucre en poudre (équivalent en aspartam au goût).

- 50 g de Farine.- 33 cl de Lait écrémé.- 1 Citron jaune

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez les jaunes dans la terrine avec le fromage blanc en faisselle égoutté.

Mélangez bien. Préchauffez le four à 180C(th.6). Ajoutez le sucre, la farine puis le lait et le zeste du citron en mélangeant bien.

Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les à l'appareil. mettre une feuille de papier sulfurisé dans le moule

et versez-y le mélange. Placez-le dans un bain-marie au four pendant une heure.

Laissez refroidir le gâteau dans le four

éteint avant de le mettre au frigo pendant deux heures au moins.

Démoulez le gâteau en le retournant sur le plat de service

Ce gâteau peut se préparer la veille

### **PETITS CHAUSSONS PL**

Pour | 1 personne, Préparation | 10 minutes, Cuisson | 20 minutes

Pâte : 25 g de farine : 1 cc de margarine allégée ou 1 cc de fromage blanc 0% : 1 CS d'eau : Sel

Préparation

Préparer la pâte. Dans une terrine, verser la farine et ajouter le sel. Ajouter la margarine puis l'eau.

Mélanger le tout du bout des doigts jusqu'à formation d'une boule de pâte mais sans la pétrir trop longtemps car elle sécherait

et durcirait.

Préchauffer le four à 260C (th. 9). Etaler la pâte pour obtenir un carré assez fin. farcissez le comme un friand ou comme un chausson.

### **CREME BRULEE A LA VANILLE PP**

Pour 4 pers.

Huile pour graisser le plat, 2 tasse de lait, 3oeufs, de tasse de sucre en poudre aspartam,

d'extrait de vanille, noix de muscade râpée.

Préchauffer le four à 180 et graisser le plat allant au four ou mettre une feuille de papier sulfurisé

.Avec le fouet, battre le lait, les oeufs, le sucre et la vanille.

Mettre cette préparation dans le plat et saupoudrer de noix de muscade.

Placer ce plat dans un plus grand plat et remplir ce bain-marie d'eau froide à moitié.

Mettre au four 20mn jusqu'à ce que la crème soit ferme .Servir tiède ou froid.

### **GENOISE PL**

pr2p 10 min, cuisson 20 min

- 40g de maïzena

- 50g de fructose ou la même valeur en aspartam à cuire

- 2 oeuf

- le zeste d'1/2 citron ou de l'arôme citron (ou autre)

\*Préchauffer le four à 180 C

\* Monter le blanc de l'œuf en neige

\* Mélanger le jaune avec le fructose (ou sucre aspartam), ajouter zeste et maïzena

\* Mélanger délicatement l'appareil avec le blanc en neige

\* versez l'appareil dans un moule (avec papier sulfurisé)

\* cuire 20 min jusqu'à ce que le gâteau soit doré (ou plus, mais attention il faut surveiller et passer une lame de couteau pour voir

si c'est cuit [IMPORTANT])

### **Crème au chocolat PL**

ATTENTION, LE CHOCOLAT EST PERMIS MAIS PAS A VOLONTE, ET LA CREME FRAICHE A 5% (même % que la cancoillotte) EST PERMISE MAIS PAS A VOLONTE !!!!!

Crème légère au chocolat

Pour 2 personnes , Préparation : 15 minutes, Cuisson : 5 minutes , Réfrigération : 2 heures

- 25 g de chocolat noir van houten - 10 cl de lait écrémé - 10 cl de crème liquide à 5% de MG

- 1 jaune d'œuf - 2 à 3 cuil. à soupe d'édulcorant

Faites bouillir le lait avec la crème liquide.

Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec l'édulcorant.

Une fois le mélange homogène et légèrement blanchi, ajoutez-le au lait et à la

crème.

Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu.

Versez petit à petit sur le chocolat et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide.

Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures.

### **GATEAU AU CHOCOLAT SANS CUISSON PL**

100 g de cacao en poudre (van Houten sans sucre), 150 ml de lait écrémé, 6 petits suisses 0%

édulcorant, extrait de café

Dans un bol au bain marie, tamiser le cacao et fouetter avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse qui ressemble au chocolat noir en tablette lorsqu'on le fait fondre.

Ensuite ajouter l'édulcorant et l'extrait de café. Ajouter enfin les petits suisses fouetter vigoureusement.

Repartir dans des ramequins et mettre au frigo ... bon appétit

Pour ce qui est du chocolat, le cacao dégraissé est autorisé, mais il ne faut pas en abuser !!!

### **CREME AU CHOCOLAT PL**

400 ml de lait écrémé , 20 g de cacao en poudre non sucré, 20 g de maïzena, 30 g de crème fraîche légère 8% de m.g. , 3 cuillères à soupe d'aspartame

Prélever un verre de lait et y diluer la maïzena (= lait d'amidon). Mélanger le cacao dans le reste du lait et le porter à ébullition en remuant. Ajouter le lait d'amidon et remuer à la spatule jusqu'à épaississement.

Hors du feu, ajouter la crème légère et l'aspartame en fouettant énergiquement pour obtenir une crème bien lisse et homogène.

Transvaser dans un saladier ou dans des ramequins individuels, couvrir et réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure

### **POUR LES ACCROS AU CHOCOLAT PL**

une petite recette que je viens de faire :

100 g de cacao en poudre (van houten sans sucre), 150 ml de lait écrémé, 6 petits suisses 0%

édulcorant, extrait de café

Dans un bol au bain marie, tamiser le cacao et fouetter avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse qui ressemble au chocolat noir en tablette lorsqu'on le fait fondre.

Ensuite ajouter l'édulcorant et l'extrait de café. Ajouter enfin les petits suisses fouetter vigoureusement.

Repartir dans des ramequins et mettre au frigo ... bon appétit

### **MOUSSE CHOCOLATEE PL**

préparation:10 mn, cuisson:5 mn (+ 2H de réfrigérateur)

125 grs de chocolat de régime-125 grs de fromage blanc à 0%-6 blancs d'oeufs-1 pincée de sel -1 cc de café soluble-3 cs d'eau.

Mettre ds un récipient l'eau, le chocolat en morceaux; recouvrir d'une feuille de papier alu et mettre ds le panier d'une cocotte-minute pendant 5 mn. Monter en neige les blancs d'oeufs avec le sel. Lorsque le mélange du récipient est fondu, ajouter le fromage blanc à 0%, pour obtenir une pâte lisse. Incorporer délicatement les blancs

en neige. Verser cette préparation en coupe; placer 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

### **MOUSSE AU CHOCOLAT AMER PL**

1 dl de lait écrémé-30 grs de chocolat noir amer-10 grs de cacao amer non sucré-2 feuilles de gélatine (4 grs)- le zeste râpé d'une demi-orange-2 blancs d'oeufs-1 cs rase d'édulcorant

Faire ramollir les feuilles de gélatine ds un bol d'eau froide. Ds un autre bol, délayer le cacao ds le lait, et faire chauffer l'ensemble ds un four à micro-ondes à pleine puissance (900 Watts).

Fouetter pour faire dissoudre parfaitement le cacao. Faire fondre le chocolat ds une casserole placée sur un bain-marie frémissant. Lorsqu'il est fondu, hors du feu, ajouter le lait chaud cacaoté et mélanger pour obtenir une pâte lisse. Egoutter les feuilles de gélatine en les pressant ds la paume de la main et les faire fondre ds la préparation, en remuant au fouet. Incorporer ensuite l'édulcorant et le zeste d'orange et verser la préparation ds une jatte. Laisser refroidir et commencer de prendre.

Battre les blancs d'œufs en neige très ferme et les incorporer délicatement à la crème au chocolat. Mettre au frais avant de servir.

Cette mousse peut être servie ds une jatte ou ds des ramequins individuels.

Veiller à la bonne qualité du chocolat, compte tenu du peu d'ingrédients entrant ds la composition de la mousse, elle fera toute la différence.

### **MOUSSE PLUME AU CHOCOLAT PL**

Pour 1 pers - Prépa 5 mn

2 blancs d'œufs - 10 g sucre glace - 1 cc cacao non sucré - édulcorant

Battre les blancs en neige. Lorsqu'ils sont fermes, ajouter le sucre glace, continuer de battre doucement et ajouter le cacao et édulcorant. Laisser 5 mn au frigo et déguster.

### **SOUFFLÉ GLACÉ AU CACAO PP**

Prépa : 35 mn Pour 4-

200 g de fromage blanc à 0 % - 60 g de cacao - 4 blancs d'œufs - 6 cuillerées à soupe d'édulcorant -

Saupoudrer le fromage blanc de cacao en tamisant celui-ci à travers une passoire fine ou un tamis. Battre le fromage blanc et le cacao au fouet électrique. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec l'édulcorant. Mélanger très soigneusement les deux préparations. Entourer un moule à soufflé d'une bande d'aluminium ménager de manière à ce que celle-ci dépasse des bords de 3 cm au moins. Verser la préparation qui doit arriver jusqu'au niveau de la bande d'aluminium. Mettre à glacer au moins trois heures.. Enlever la bande d'aluminium ménager et servir aussitôt

### **FROMAGE BLANC AU CHOCOLAT PL**

faire fondre un carré de noir à 99% de cacao quelques secondes au micro-ondes, ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille et mélanger avec du fromage blanc 0% et de l'aspartam: ça donne une sorte de mousse au chocolat fabuleuse.

### **MOUSSE AU CITRON OU A L'ORANGE PP**

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 8 blancs d'œufs, - le jus d'un citron ou le jus d'une orange- 1 zeste de citron ou 1 zeste d'orange,

- édulcorant (facultatif) : 2 cuillères à café d'aspartam ou plus selon votre goût.

Battez les blancs en neige, incorporez le jus de fruit, le zeste du fruit au choix et éventuellement l'édulcorant. Versez dans 4 ramequins et mettez au frais

### **GATEAU AU FROMAGE BLANC ULTRA ALLEGE PP**

500 g de fromage blanc à 0 % (20 % pour les moins au régime) - 6 c. à soupe d'Aspartam - 1 c. à soupe de vanille liquide - 6 demi feuilles de gélatine.

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide, égoutter puis faire fondre dans 70 ml d'eau bouillante. Mélanger le fromage blanc avec la moitié de Aspartame, la vanille et la gélatine dissoute. Verser dans un moule et faire prendre au frais plusieurs heures.

### **FLAN A LA GELATINE PP**

400 ml de lait écrémé,- 3 feuilles de gélatine,- parfum au choix (quelques gouttes d'extrait de vanille ou de café, ou de la fleur d'oranger, ou un zeste d'orange ou de citron, ou 1 cuillère à café de cacao non sucré),- édulcorant (facultatif) : 2 cuillères à café d'aspartam ou plus selon votre goût.

Faites chauffer le lait dans une casserole à feu doux. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide puis égouttez-les et incorporez-les dans le lait chaud. Mélangez jusqu'à dissolution, ajoutez le parfum de votre choix et ajoutez éventuellement l'édulcorant.

Versez dans 4 ramequins et mettez au frais.

### **ENTREMETS PP**

- 1/2 litre de lait écrémé,- 20 g (4 cuillères à soupe rases) de poudre de lait écrémé,- 1 sachet de poudre instantanée (maïzena ? 7 g) d'entremets non sucré.- édulcorant (facultatif) : 2 cuillères à café d'aspartam ou plus selon votre goût.

Mélangez le lait, la poudre de lait écrémé et le sachet de poudre instantanée, à froid, au fouet. Faites cuire sur feu doux, tout en mélangeant pendant 2 min. Vous pouvez ajouter, hors du feu, l'édulcorant préalablement dissous dans un peu d'eau. Versez dans 4 ramequins et laissez refroidir.

### **CREME FOUETTEE PP**

il ne faut pas chercher à la comparer à de la Chantilly. Mais le résultat est super. 4 petits suisses 0% de matières grasses et 60 g chacun. 2 blancs d'œufs et de l'édulcorant.

Battre les petits suisses avec l'édulcorant, ajouter délicatement les blancs d'œufs battus en neige très ferme. Mettre au frigo, à moins que vous ayez tout mangé avant!!! C'est trois fois rien à faire et en calories et ça fait un effet! Vous servez ça avec toute sorte de fruits et au lieu de grignoter un fruit, ça vous fait un dessert...

### **CREME JAPONAISE PP**

10 g lait écrémé poudre - 2 pastilles de sucre de remplacement - Gélatine : 1 g - Café : une pointe de couteau.

Reconstituer le lait avec 100 g d'eau (2/3 de verre), parfumer au café. Y ajouter la gélatine préalablement ramollie et le sucre de remplacement. Mettre dans une coupe et au réfrigérateur

### **CREME GLACEE PP**

avec du FB + extrait de vanille et blanc en neige le tout au congélateur et voilà!

### **SORBET AU THE PP**

- 3 bonnes cuillères à soupe de thé de chine - 30 cl d'eau - 1 jus de citron - Paillette de thé obtenues à partir de l'infusion de base - 4 feuilles de menthe fraîche  
Faire bouillir les 30 cl d'eau, y ajouter le thé de chine et laisser infuser 3 heures à couvert. Passer 6 cl de cette infusion et la verser dans un récipient plat que l'on met au freezer. Remuer de temps en temps à la fourchette jusqu'à la formation des paillettes. Placer les 24 cl d'infusion de thé restants à travers le chinois étamine et les verser dans la sorbetière avec le jus de citron. Mettre en mouvement jusqu'à épaississement par le froid (15 minutes). Pour le servir, remplir des verres (flûtes) de sorbet au thé façonné en forme de dôme. Parsemer le sommet de paillettes de thé cristallisées et piquer d'une feuille de menthe.

### **MOUSSE GLACEE AU CITRON PP**

- le jus de 5 citron - 1 zeste de citron non traité - 4 blancs d'œufs - 500 g de fromage blanc à 0% de matière grasse  
Battre les blancs en neige. Battre le fromage blanc au fouet. Mélanger le fromage avec le zeste de citron, le jus de citron et les blancs d'œufs. Mettre dans une jatte au congélateur jusqu'à ce que la mousse durcisse.

### **SORBET AU YAOURT PP**

- 5 yaourts - 2 citrons - 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 0% de matière grasse  
Battre le yaourt au fouet. Ajouter le zeste de citron râpé, puis les jus et le fromage blanc. Mélanger bien, verser dans la sorbetière et placer celle-ci dans le freezer.

### **GRANITE DE CAFE A LA CANNELLE PL**

50 cl de café noir chaud, Edulcorant selon le goût, 1 cc de cannelle, 3 grains de cardamome  
Verser le café ds 1 récipient. Ajouter de l'édulcorant et les épices. Remuer et laisser refroidir. Verser dans 1 bac et placer au congélateur environ 1 heure. Verser la préparation dans le bol à mixeur. Faire tourner 1 mn. Verser à nouveau ds le bac. Réserver environ 15 mns au réfrigérateur. Répartir dans des coupes et servir.

### **MERINGUES PL**

Prépa 10 mn Cuisson : 20 mn -  
3 blancs d'œufs 6 CS d'édulcorant en poudre (aspartam) 2 cc de cacao en poudre non sucré 2 cc de café très fort  
Battre les blancs d'œufs en neige très ferme. A la fin, ajouter en pluie l'édulcorant en poudre additionné du cacao, puis le café. Continuer à battre environ 30 secondes. Répartir en petits tas réguliers sur une plaque. Faire cuire 15 à 20 mn (suivant la grosseur des meringues), à four modéré (th. 5).  
Pour que les blancs restent bien fermes, ajouter l'édulcorant lorsque les blancs d'œufs sont déjà bien montés en neige. Et pour que la meringue ne s'effondre pas, ne pas ouvrir la porte du four avant la fin de la cuisson !

### **BAVAROIS DE FROMAGE BLANC À LA VANILLE PP**

-3 feuilles de gélatine -440 gr de fromage blanc 0% à la vanille silhouette -2 blancs d'oeuf -édulcorant

Mettre les gélatines 5 mn dans l'eau froide. Montez les 2 blancs en neige ferme, faire chauffer 3 cuill à soupe d'eau . Mettre les feuilles de gélatines dans l'eau chaude ,mélanger pour qu'elles deviennent liquide. Fouettez le fromage blanc ajoutez les blancs fouettez, ajoutez la gélatine liquide fouettez 2-3 minutes. Mettre au frigo toute la nuit c'est mieux ou minimum 4 heure!

On croirait presque manger une glace vanille molle...C'est carrément gravement bon!

### **MOUSSE VANILLE PP**

Battre un blanc d'oeuf en neige et rajouter un yaourt 0% à la vanille

Mettez les préparations au bain-marie à four moyen. Testez la cuisson avec une lame de couteau. La cuisson est terminée quand la lame de couteau ressort propre de la crème renversée.

### **MOUSSE AU CAFE (2) pp**

Pour 6 personnes: 6 petits-suissees à 0%, la valeur en aspartam de 125 g de sucre semoule, 4 blancs d'œufs, une cuillerée à soupe d'extrait de café.

Temps de préparation: 10 minutes. Temps de congélation: 3 heures.

Battre les petits-suissees à la fourchette pour les rendre plus légers. Leur ajouter le sucre. Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement aux petits-suissees. Terminer en ajoutant l'extrait de café. Mettre dans des ramequins et servir très . En mettant ces ramequins pendant trois heures au réfrigérateur, on obtient une glace au café légère et savoureuse.

### **MOUSSE AU FROMAGE BLANC pp**

Préparation : 30 mn - Réfrigérateur : 4 heures

Mousse :500g de fromage blanc 0 % , le jus de 2 citrons verts , le zeste d'un citron vert , 6 cuillères à soupe de Canderel , 4 feuilles de gélatine , 20 cl de crème liquide légère (petit suisse 0% pour nous) ,1 pince de sel

1. Faites détremper la gélatine dans de l'eau froide. Chauffez dans une petite casserole 4 cuillères soupe d'eau. Ajoutez la gélatine égouttée et mélangez bien pour bien dissoudre.

2. Dans un saladier, versez le fromage blanc, le jus des citrons verts, la pincée de sel, les 6 cuillères soupe de Canderel et le mélange de gélatine tiède. Fouettez l'ensemble.

3. Hachez le zeste de citron finement, faites-le bouillir 30 secondes dans l'eau, égouttez-le et ajoutez-le au fromage blanc.

4. Montez la crème liquide en Chantilly et ajoutez-la délicatement à la préparation au fromage blanc. Laissez refroidir 4 heures environ au frais.

5. Servez la mousse de fromage blanc en forme de grosses quenelles (à l'aide d'une cuillère à soupe)

### **FROMAGE BLANC A LA VANILLE pp**

Préparation 25 mn.

-500g de fromage blanc à 20 ou 0% -1 c à soupe d'essence de vanille -1 pincée de cannelle

-3 c à soupe d'édulcorant ( facultatif) -2 c à soupe de crème allégée épaisse.

Verser le fromage bl ds un saladier avec l'essence de vanille et la cannelle. Ajoutez la crème épaisse et l'édulcorant. Fouetter et servir aussitôt.

### **FROMAGE FRAIS AU CAFE pp**

- 500 g de fromage blanc à 0% de matière grasse - 2 blancs d'œuf - 1 cuillère à soupe de café soluble - 1 goutte d'extrait de noisette

Délayer le café soluble dans une cuillère à soupe d'eau tiède additionnée de parfum. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer doucement au fromage blanc avec le café en poudre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Mettre au réfrigérateur 2 heures avant de servir.

### **MOUSSE CAPPUCCINO pp**

2 me surettes rases ( 20 g) de préparation arôme cappuccino, 2 blancs d'œufs, 1 feuille de gélatine, 150 ml de lait écrémé

Battre les œufs en neige. Mélanger la préparation au lait et faire tiédir. Ajouter la feuille de gélatine. Incorporer les blancs en neige au mélange. Laisser reposer au réfrigérateur..

### **PETITS SOUFFLES AU SON D'AVOINE:pp**

2 blancs d'œufs battus en neige ferme , yaourt 0% plus les 2 CS de son d'avoine  
Edulcorant  
arôme vanille  
mettre au four préchauffé à 180' et c'est délicieux....

### **UNE CREME CHANTILLY (LIGHT OF COURSE)pp**

Pour 6 personnes

Ingrédients

150 g de fromage blanc 0%, 1 blanc d'œuf, 1 cuil à café d'édulcorant, de l'extrait de vanille

Préparation

- Battre le fromage blanc avec l'édulcorant et la vanille
- Ajouter délicatement le blanc d'œuf battu en neige
- Placer dans des coupelles et laisser au réfrigérateur pendant 3 heures

### **MILK SHAKE AUX FRUITS pi**

-1/2 l de lait écrémé glacé. -2 yaourts aux fruits 0%.

Mettre les yaourts au congélateur 2 heures. Mixer le lait et les yaourts givrés. Servir aussitôt. Le milk shake est prêt.

### **MERINGUES DAWI pi**

avec 3 blancs d'œuf, sucre liquide, vanille, et j'ai rajouté 1CS de maïzena, c'était délicieux, très léger.

Le Sorbet au Citron vert -

Pour 0.75 l de glace

Préparation : 10 min. Frais : 4 h. Sorbetière : 30 min.

500 g de fromage blanc à 0%

4 citrons verts non traités

3 CS de sucre en poudre aspartam

1 . Mixer le zeste d'un des citrons verts. Ajouter dans le mixer : le fromage blanc, le jus des citrons verts et le sucre. goûtez , si pas assez sucré rajouté du sucre au goût

!

- 2 . Réserver au frais 4 heures.
- 3 . Passer en sorbetière 30 minutes.

### **BAVAROIS DE FROMAGE BLANC À LA VANILLE pp**

-3 feuilles de gélatine -440 gr de fromage blanc 0% à la vanille silhouette -2 blancs d'ouf -édulcorant

Mettre les gélatines 5 mn dans l'eau froide. Montez les 2 blancs en neige ferme, faire chauffer 3 cuill.à soupe d'eau . Mettre les feuilles de gélatines dans l'eau chaude ,mélanger pour qu'elles deviennent liquide. Fouettez le fromage blanc ajoutez les blancs fouettez, ajoutez la gélatine liquide fouettez 2-3 minutes. Mettre au frigo toute la nuit c'est mieux ou minimum 4 heure!

On croirait presque manger une glace vanille molle...C'est carrément gravement

### **AGAR-AGAR DE CHOCOLAT pl**

Ingrédients :

1 verre 1/2 de lait écrémé

2 oeufs

80 g de chocolat (Van Houten)

équivalent de 80 g de sucre qui ne perd pas son pouvoir sucrant à la cuisson

1 sachet d'Agar-agar en poudre de 2 g

Faire cuire le lait à feu doux avec l'agar-agar. Y ajouter après 2 minutes de cuisson le chocolat. Bien mélanger l'ensemble.

Battre les oeufs avec le faux sucre. Mélanger le tout et maintenir la cuisson pendant 2 minutes

Verser la préparation dans des moules et laisser prendre sur place avant de mettre au réfrigérateur au moins 4 heures.

Démouler et décorer ...

Là, à essayer. ça va peut-être coller au moule ??

### **GATEAU AU CHOCOLAT pl**

2cs de chocolat Van Houten, 3 oeufs , aspartam au goût, muscade

sépare les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige. Mélanger l' aspartam et le chocolat aux jaunes d'œufs. Incorporer les blancs en neige. Mettre dans des ramequins; au four th 6 pendant 15minutes

### **GATEAU LEGER AU CHOCOLAT DE NATHALIE pl**

Pour 2 personnes :

2/3 de yaourt 0% MG - 1 oeuf - 30 g de maïzena 1 c à café d'Hermesettes liquide 1/2 c à café de vanille liquide - 4 c à café de cacao en poudre non sucré - 1/2 cuiller à café de levure chimique - 1 petite pincée de sel

Préchauffer le four sur thermostat 6 (180C). Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune. Dans un saladier, verser le jaune et tous les autres ingrédients. Mélanger.

Monter le blanc en neige ferme avec la petite pincée de sel. Incorporer délicatement le blanc en neige à la préparation. Verser dans un petit moule recouvert de papier de cuisson et faire cuire au four pendant 20 mn.

### **GATEAU AU YAOURT AU CHOCOLAT pl**

4 oeufs, 1 yaourt nature à 0%, 4 cs maïzena, 2 cc chocolat dégraissé, édulcorant liquide (1cc), 1/2 sachet de levure chimique

### **GATEAU AU CHOCOLAT SANS CUISSON pl**

100 g de cacao en poudre (van Houten sans sucre), 150 ml de lait écrémé, 6 petits suisses 0%

édulcorant, extrait de café

Dans un bol au bain marie, tamiser le cacao et fouetter avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse qui ressemble au chocolat noir en tablette lorsqu'on le fait fondre.

Ensuite ajouter l'édulcorant et l'extrait de café. Ajouter enfin les petits suisses fouetter vigoureusement.

Repartir dans des ramequins et mettre au frigo ... bon appétit

Pour ce qui est du chocolat, le cacao dégraissé est autorisé, mais il ne faut pas en abuser !!!

### **PETITE RECETTE DE BISCUITS AU CHOCOLAT PL**

pour 10 biscuits:

Battre 2 blanc d'œufs ajouter toujours en battant 2 c a s d'édulcorant cuisson, puis 2 jaunes d'œufs et 2 a soupe de chocolat dégraisse non sucre bien sur

Cuire 10 mn a 180 degrés sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Essayez c'est délicieux avec le thé!

### **CREME AUX OEUFS AU CHOCOLAT PL**

Pour 4 personnes 127 kcal pour 100 g, Réduction calorique : 48%, Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

4 cuillerées à soupe rases de cacao non sucre, 4 cuillerées à soupe rases de faux sucre, 40 cl de lait écrémé, 4 ufs, 4 pincées de cannelle en poudre, 4 pincées de vanille en poudre

Versez le lait dans une casserole, ajoutez- y la cannelle et la vanille. - Portez à ébullition puis retirez du feu. - Ajoutez la poudre de cacao et l'édulcorant en battant au fouet à la main. Laissez tiédir. Fouettez les ufs dans une terrine et versez dessus le lait chocolaté tiède. Filtrez la préparation dans 4 ramequins ou moules individuels. Mettez les moules dans une casserole et versez tout autour de l'eau chaude, jusqu'au 2/3 de leurs bords. Faites chauffer la casserole à feu modéré et dès que l'eau frémit, couvrez à demi la casserole. Laissez cuire 15 mn à petit frémissement,

jusqu'à ce que les crèmes soient juste prises. Réservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### **CREME AU CHOCOLAT PL**

4 cs cacao, 4 cs édulcorant, 40cl lait, 4 ufs, 4 pincées cannelle, 4 pincées vanille  
porter lait + cannelle et vanille à ébullition, ajouter le cacao et édulcorant, laissez tiédir, fouettez les OEufs et versez le lait tiédi, versez dans des ramequins, cuire au bain marie 15mn

### **PETIT RAMEQUIN DE CREME AU CHOCOLAT PL**

Préparation : 15 minutes , Cuisson : 20 minutes Ingrédients (Pour 4 ramequins)  
4 oeufs , 4 cuillerées à soupe de cacao en poudre non sucré , 6 cuillerées à soupe d'édulcorant en poudre (aspartam) , 0,4 litre de lait , 1/2 cuillerée à café d'extrait de vanille en poudre

Porter le lait à ébullition. Retirer du feu. Y incorporer, en fouettant vivement, le mélange cacao + édulcorant + extrait de vanille. Laisser tiédir. Dans une terrine, battre les oeufs entiers. Verser par-dessus le lait additionné du cacao, en continuant à battre. Passer à travers un tamis fin ou un chinois, et répartir dans 4 ramequins. Placer les ramequins dans un bain-marie, et faire cuire à four modéré (th. 4-5) 20 minutes environ, sans jamais laisser l'eau du bain-marie atteindre l'ébullition (ce qui provoquerait l'apparition de "bulles" dans la crème). Retirer du four quand la crème est cuite. Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Astuce

Pour vérifier la cuisson, appuyez délicatement du bout du doigt au centre de la crème : une légère résistance montre que la crème est bien prise à cœur.

### **FLAN PATISSIER A L'ASPARTAME PP** pour 6 personnes

500 ml de lait écrémé 4 gros ufs 2 sachets de sucre vanillé 4 cuillers à soupe rases d'aspartame en poudre (Kara)

Préchauffer le four thermostat 6 pendant 10 minutes. Dans une terrine battre les oeufs avec le sucre vanillé, l'édulcorant Ajouter le lait, mélanger. Verser la préparation dans un plat à four à bord lisse. Cuire au four pendant 1 heure.

### **PARFAIT GLACE VANILLE GLACE PP**

2 jaunes d OEufs, 5 CS rases de faux sucre, bien mélanger. ajouter un peu d arôme vanille (moi j ai ajoute de l arôme orange) , 6 CS de fromage blanc 0%, ajouter, bien mélanger, faire monter en neige ferme les 2 blanc d ufs, mélanger doucement a la masse, mettre dans des ramequins ou bols ou autre , et mettre au congélateur....

### **GLACE DUKANIENNE "PP**

500 g de fromage blanc, 1 blanc d'œuf battu, le jus d'1 ou 2 citron, de l'aspartam.

On mélange le tout puis on met au congélateur pour en faire une sorte de sorbet. Comme je ne suis pas très citron j'ai mis du cacao van houten que j'ai préalablement tamisé dans une passoire pour éviter les grumeaux. J'ai goutté avant de mettre au congel ... pas mauvais du tout ... enfin il faut attendre demain pour le verdict. Sinon j'ai pensé à des variantes avec de la vanille en poudre, de la fleur d'oranger ...

### **GLACE VANILLE, CAFE OU CHOCOLAT PL**

1/2 litre de lait écrémé,- 3 oeufs,- 1 pointe de couteau de maïzena- parfum au choix (1 cuillère à café de cacao non sucré à dissoudre dans un fond d'eau ou 1 gousse de vanille fendue en deux ou quelques gouttes d'extrait de vanille ou de café),- édulcorant (facultatif) : 2 cuillères à café d'aspartam ou plus selon votre goût. Faites une crème anglaise: Lavez les oeufs et séparez les blancs des jaunes. Dans un récipient, mélangez les jaunes avec la maïzena et battez jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène. Dans une casserole, faites chauffer le lait, à feu doux, dans lequel vous avez mis le parfum de votre choix. Hors du feu, ajoutez le lait aux jaunes d'œufs. Remettez sur feu doux tout en mélangeant avec une spatule jusqu'à l'épaississement (arrêter la cuisson dès que le mélange nappé la spatule). Ajoutez éventuellement l'édulcorant. Filtrez le mélange et versez dans un récipient. Mettez en sorbetière au "freezer".

### **CREME GLACEE VANILLE PP**

1 gousse de vanille ou vanille en poudre ou liquide, 35 cl de lait écrémé, 60 g de fructose (ou 30 g de fructose + 7 g d'édulcorant) = l'équivalent de 130 g de sucre, 35 g de poudre de lait écrémé

1 jaune d'OEuf , 18 cl de crème liquide 5%

Mettre le tout dans le mixeur et réserver au moins 30 mn au frigidaire.

Pour la version au café, remplacer la vanille par 1 demi cuillère à café d'extrait de café + 1 cuillère à soupe de café soluble.

### **Recettes sauces dukan"**

#### **Vinaigrette dukan"PP**

1 CS de moutarde

1 CS vinaigre de framboise ou autre selon goût

1 ou 2 CS d'huile de paraffine

1 CS eau de Perrier

#### **Sauce tartare PP**

Mettez dans un bol échalote ,cerfeuil ,estragon ,le tout haché bien fin. Ajouter moutarde ,sel ,poivre et une petite cuiller de vinaigre. Laisser tomber goutte à goutte de l'huile de paraffine jusqu'à ce que vous ayez obtenu la quantité de sauce voulue.

#### **SAUCE CIBOULETTE-LIMETTE PP**

Pour 4 pers

125 ml de lait écrémé, 90 g de crème fraîche (5% MG),

4 cc de fécule, 1 bouquet de ciboulette, le jus d'une limette (ou d'un citron),  
1 CS de grains de poivre vert en conserve, sel, poivre

### **le pain de poisson PL**

Recette simple, rapide, et qui a toujours du succès

-300g de thon au naturel -75 g de farine maïzena -3 oeufs - verre de lait (1,5 dl, à l'œil)

-1 sachet de poudre à lever -sel -poivre

Émietter le thon (égoutté, bien sûr) et mélanger gaillardement aux ingrédients.

Verser dans un moule à cake et enfourner à 200C, laisser cuire 40 minutes.

Servir froid avec un coulis de tomates, de la mayonnaise ou une sauce

"cocktail de crevettes".

suggestion : vous pouvez rajouter une dose de cancoillotte au mélange (pour celles qui aiment le fromage)

### **SAUCE pour Crudités PL**

- Mixez 1 uf dur avec une cuillère de moutarde et deux cuillères de fromage blanc. Ajoutez à la fin une cuillère de purée de raifort, un trait de vinaigre de vin et assaisonnez le tout avec du sel et du poivre.

- Au yaourt avec du citron, de la coriandre, de la menthe et du piment de Cayenne

### **sauce pour poisson cru ou fumé PL**

Taillez la peau du concombre en fine julienne et faites-la mariner avec de la fleur de sel et du jus de citron. Ensuite, liez-la avec un peu de crème 5% ou du yaourt brassé 0% et de moutarde. Cette sauce accompagne bar, truite, saumon.

### **SAUCE MOUSSELINE :PP**

1 oeuf, 1 petit suisse 0% de Mat grasse, 1 cuillère à café de moutarde, 1 c à café de jus de citron, persil, sel poivre, paprika

Mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le petit suisse, le sel et le poivre, le persil le paprika. Ajouter délicatement le blanc d'œuf monté en neige

### **SAUCE GRELETTE PL: Préparation 10 mn et 20 cal par personne**

4 tomates fraîches, 100g de fromage blanc 0% de mat grasse, 5 échalotes, 1 jus de citron, sel, poivre, Faire pocher les tomates; à l'eau bouillante et les peler. Mxer tous les ingrédients, vérifier l'assaisonnement et servir très frais. Utilisation : poisson et crudités

### **SAUCE TARTARE PL Préparation 15 mn 45 cal par personne**

150g de fromage blanc 0% de mat grasse, 1 oeuf dur, 1 c à soupe de câpres, 4 filets d'anchois, sel, poivre, cornichons, échalote Peler et hacher finement l'échalote, hacher les anchois, les câpres et les cornichons, émietter l'œuf dur mélanger tous les ingrédients et servir frais. Voilà pour ce qui est des sauces froides et pour les sauces chaudes!

### **SAUCE BLANCHE PP: prép. 15 mn 25 cal par personne**

1/4 de l de bouillon ou d'eau, 1 c à soupe de maïzena, sel, poivre, noix de muscade, 2 c à s de lait écrémé en poudre ou normal Mélanger à froid de l'eau et le lait en poudre, délayer la maïzena, peu à peu avec le liquide. Mettre sur feu doux jusqu'à épaississement du mélange, retirer du feu et saler et poivrer. Ajouter la noix de muscade râpée.

Variantes : sauce aurore: sauce blanche et concentré de tomates sauce raifort : sauce blanche et raifort sauce curry : sauce blanche et curry Utilisations; légumes cuits, viandes blanches, poissons

**SAUCE PORTUGAISE PL** : préparation 10mn 45 cal par personne

8 tomates, 1 c à soupe de concentré de tomates, 1 poivron vert, 1 oignon, 6 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, sel, poivre, herbes de Provence Faire cuire les tomates, avec l'ail écrasé, les oignons émincés, sel, poivre, laurier, Herbes de Provence, faire cuire sur feu vif, pendant 10 mn environ; ajouter le concentré de tomates, le poivron coupé en fines lamelles, faire réduire, pendant 20 mn environ. retirer les feuilles de laurier et mixer le tout. selon le goût ajouter une pointe de piment Utilisations : oeufs pochés, légumes cuits, abats

**SAUCE A L'ÉCHALOTE PP** : 20mn de prép, 35c cal par personne

1 jaune d'œuf cru, 3 c à s de vinaigre, 1 verre de bouillon de volaille, 6 échalotes, sel, poivre, moutarde Faire une réduction avec les échalotes finement ciselées, le bouillon et le vinaigre. Pendant ce temps, mélanger dans un bol , le jaune d'œuf la moutarde le sel et le poivre; Verser peu à peu votre réduction d'échalotes dans un bol et si nécessaire faire réchauffer la sauce au bain marie Utilisations : viandes rouges, salade de choux

**SAUCE MOUTARDE PP** prép. 20 mn 40 cal par pers cuisson 10 mn

150 g de fromage blanc 0%, 2 jaunes d'œufs, jus d'un citron, une c à soupe de moutarde, 2 gousses d'ail, sel, poivre eau Bien battre les jaunes d'œufs, le jus de citron et l'eau. Mettre au bain marie sans cesser de remuer, incorporer l'ail pilé, le sel le poivre, la moutarde, hors du feu ajouter peu à peu le fromage blanc remettre au bain marie pour chauffer la sauce utilisations ; viandes grillées, poisson au court bouillon abats oeufs durs Bien amicalement

**SAUCE AU FROMAGE BLANC ROSE PL**: Pour 4 pers - 28 Kcal./pers.

150 g fromage blanc maigre, 1 oignon, 1 tomate, 1 cc curry, 2 cs vinaigre. Émonder les tomates. Passer rapidement les tomates et le fromage blanc au mixer. Peler et hacher finement l'oignon. Mélanger tous les ingrédients. Pour crudités

**SAUCE PIQUANTE AUX PETITS LEGUMES PL**: Pour 4 pers - 40 Kcal/pers :

150 g fromage blanc maigre, 1 yaourt nature, 1/2 poivron rouge, 1/2 poivron jaune, 3 cs concombre, 1 cc moutarde, sel, poivre, Tabasco selon goût. Dans une jatte, battre au fouet le fromage blanc avec le yaourt jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les légumes hachés fin, la moutarde, le sel, le poivre et le Tabasco. Bien remuer. Mettre au réfrigérateur 30 minutes avant de servir. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Pour crudités, grillades.

### **SAUCE MARAICHERE PL**

Ingrédients 10 cl de jus de tomates 4 cuillerées à soupe de concombre pelé, épépiné et égoutté. 5 cl de jus de citron . 2 càs de fromage blanc faisselle égoutté. une pincée de Cayenne et herbes fraîches.

Préparation Mixer l'ensemble des éléments. Se sert avec des crudités.

### **SAUCE BASILIC PL**

Ingrédients 15 cl de jus de tomates 2 cuillère à soupe d'huile de paraffine Une cuillerée à café de jus de citron Une cuillerée à soupe de basilic haché Une pincée d'édulcorant.

Préparation Mixer l'ensemble des éléments. Se sert avec des crudités.

### **SAUCE AU YAOURT PP**

Ingrédients 1 pot de yaourt 1 cuillerée à soupe de moutarde 1 cuillerée à café de jus de citron. 1 cuillerée à soupe de persil haché. Un cornichon haché. Une pincée d'édulcorant.

Préparation Mélanger l'ensemble des éléments. Se sert avec des crudités.

### **SAUCE ROSE PL**

Ingrédients 10 cl de jus de tomates. 2 cuillère à soupe de yaourt. Une demi cuillerée à café de moutarde. Une pincée d'édulcorant.

Préparation Mélanger l'ensemble des éléments. Se sert avec des crudités.

### **SAUCE ANETH PP**

Ingrédients 1 yaourt. 1 cuillère à soupe de crème fraîche 5%. 1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne Une pincée de curry. 1 cuillerée à soupe d'aneth.

Préparation Mélanger l'ensemble des éléments. Se sert avec des crudités, ou du poisson.

### **SAUCE PLUMETIS PP**

Ingrédients 1 yaourt. Une cuillerée à soupe de jus de citron. Une cuillerée à soupe d'œufs de lumps Une cuillerée à café de cerfeuil haché.

Préparation Mélanger l'ensemble des éléments. Se sert avec des crudités, ou du poisson.

### **SAUCE CURRY CHAUDE PP**

Ingrédients 1 cuillerée à café de curry dans une cuillerée à soupe d'eau. 200g de fromage blanc 0%. Un jaune d'œuf.

Préparation Chauffer à feu très doux le curry et le fromage blanc (au bain-marie), saler et poivrer. Ajouter un jaune d'œuf pour épaissir. Se sert avec des crudités.

### **SAUCE AUX OIGNONS CHAUDE PP**

Ingrédients 500 g d'oignons. 10 cl d'eau. Préparation : Faire revenir à feu doux les oignons. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter 10 cl d'eau. Chauffer à feu doux. Ajouter du thym ou du romarin ou de l'estragon. Se sert avec de la viande blanche ou rouge selon le choix des herbes. !

## **fromage blanc grec au concombre PL**

un pot de FB 0 %  
1 concombre haché très menu  
sel, poivre  
herbes de Provence  
ail haché très menu

mélanger tout ensemble  
testé et approuvé

## **"Recettes oeufs dukan"**

### **OEUFS LORRAINS PL**

Préparation: 3 mn, Cuisson:40 mn

1/2 l de lait écrémé-4 oeufs-poivre-muscade-6 tomates-1c de basilic.

Battre les oeufs avec le lait et ajouter le poivre et la muscade.

Verser soit dans des ramequins individuels, soit dans un grand moule à charlotte Téfal et cuire au bain-marie à four moyen (th6) pendant 40 mn. Pendant ce temps préparer un coulis de tomates parfumé au basilic. Démouler le flan et servir chaud entouré de la sauce.

### **BROUILLADE DE THON pp**

dans un bol j'ai émietté une boîte de thon (200 g), j'y ai rajouté pleins de condiments (cannelle, cumin en poudre, ail semoule, beaucoup de basilic, des herbes de Provence ...).

j'ai fait dorer tout ça dans une poêle anti adhésive. J'y ai rajouté 3 oeufs battus et j'ai mélangé pour faire une brouillade : un régal (attention comme me l'avais conseillé sopranos j'ai écrasé le thon en gardant l'eau de la boîte : de la sorte c'est moins sec).

### **OMELETTE AU THON pp**

Préparation : 10 mn , Cuisson : 10 mn

8 oeufs , 2 filets d'anchois , 200 g de thon au naturel , 1 cuil. à soupe de persil haché , 1/2 cuil. à café de sel, poivre

Découper les anchois en fines lamelles. Battre les oeufs en omelette, y ajouter les anchois et le thon émietté. Assaisonner de persil, de sel et de poivre. Faire cuire l'omelette dans une poêle anti-adhésive ou l'on aura passé un sopalin avec deux gouttes d'huiles pendant 5 mn de chaque côté. Servir aussitôt

### **OMELETTE AU SURIMI pp**

Dans un bol mélangez 2 barres de surimi finement hachées, du poivre, un peu de sel, de l'oignon râpé, une pte gousse d'ail, un peu de persil, le jus d'une pte tranche de citron. - ajouter 2 oeufs entier mélanger Faire chauffer la poêle avec un peu d'huile et faite la selon votre goût baveuse ou non.

### **OEUFS FARCIS AUX CREVETTES pp**

Faire durcir les oeufs les laisser refroidir

Couper les oeufs en deux moitié égales. Prélever les jaunes et écraser en y incorporant quelques crevettes finement hachées. Ajouter alors un peu de mayonnaise DUKAN et garnir avec le reste de crevettes!

#### **TERRINE D'OEUF AU SAUMON pl**

Pour 8 à 10 personnes: 10 oeufs, 2 tasses d'herbes hachées (persil, ciboulette, estragon), 4 tranches assez épaisses de saumon fumé, 300g de gelée, en boîte, ou préparée avec un sachet, 2 c à soupe de vin blanc, mayonnaise dukanienne.

Faites durcir les oeufs (10 mn à l'eau bouillante), passez-les sous l'eau froide du robinet pour pouvoir les écaler plus facilement. Laissez-les refroidir, puis hachez-les au couteau et mélangez-les à la moitié des herbes. Répartissez les oeufs dans une terrine en alternant avec des tranches de saumon. Faites fondre la gelée parfumez-la avec le vin blanc et versez-la sur les oeufs.

Faites prendre au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Ajoutez à la mayonnaise le reste des herbes.

Servez la terrine coupée en tranches, avec cette sauce verte. Vous pouvez remplacer le saumon fumé par du saumon cru mariné dans du citron.

#### **BROCHETTES DE GATEAUX D'OMELETTES pl**

Pour 4 personnes, Préparation : 15 minutes, Cuisson : 15 minutes

- 16 Oeuf(s). - Sel. - 25 cl de Coulis de tomate. - 1 cuillère(s) à soupe de Ciboulette. - 1 Echalote(s). - 1 cuillère(s) à soupe d'Estragon. - 1 cuillère(s) à soupe d'Aneth. - 1 cuillère(s) à soupe de Persil. - 200 g d'Escalope(s) de volaille.

Dans une poêle, faites cuire les escalopes de volaille. Laissez-le refroidir puis coupez-les en dés. Salez et poivrez. (Vous pouvez également préparer cette recette avec des restes de poulet froid).

Epluchez et ciselez l'échalote. Faites-la suer quelques minutes dans la poêle.

Dans un saladier battez les oeufs en omelette. Salez et poivrez. Répartissez-les de façon égale dans un deux autres saladier.

Dans le premier saladier, versez les morceaux de volaille, dans le second le coulis de tomate et dans le troisième les herbes ainsi que l'échalote.

Faites cuire séparément les 3 préparations en omelette.

Superposez-les chaudes. Une fois refroidies, coupez-les en dés en les maintenant par des petites piques en bois

#### **RUBANS D'OMELETTE AUX ANCHOIS pl**

Pour 4 personnes, Préparation : 15 minutes, Cuisson : 10 minutes

- 8 Oeuf(s). - 2 cuillère(s) à soupe de Lait. - Poivre. - 10 brin(s) de Ciboulette. - 3 Tomate(s). - 1 cuillère(s) à soupe de Câpres. - 5 brin(s) de Coriandre. - 8 Anchois. dessalés - 5 brin(s) de Persil. - 6 Tomate(s) confite(s). (sèches)

Lavez et coupez les tomates en quartiers. Dans une poêle, faites chauffer la poêle, Ajoutez les tomates, les anchois et les câpres et faites 5 minutes. Lavez et ciselez les herbes. Battez les oeufs en omelette, ajoutez le lait et les herbes. Poivrez. Faites des oeufs 2 grandes omelettes fines (0,5 cm d'épaisseur).

Laissez-les refroidir et coupez-les en lanières d'environ 2cm de largeur. Dans un plat, mélangez les rubans d'omelette, les tomates aux anchois. Ajoutez les tomates séchées et mélangez le tout.

#### **BROUILLADE D'OEUF AU SAUMON FUME pp**

Pour 4 personnes, Préparation : 10 minutes, Cuisson : 10 minutes

- 8 Oeuf(s). - 4 brin(s) de Ciboulette. - Sel, poivre.- 100 g de Saumon fumé.- 1 cuillère(s) à soupe de Crème fraîche épaisse à 5% ou fromage blanc 0%.

Coupez le saumon fumé en fines lanières, Dans un bol, battez les oeufs en omelette. Salez légèrement et poivrez, Faites chauffer une casserole avec un peu de lait écrémé au fond. Versez les oeufs et faites-les cuire à feu doux en le remuant avec une spatule. Hors du feu, incorporez le saumon et la crème.

Servez sans attendre. Décorez de quelques brins de ciboulette

## **Recettes legumes**

### **CURRY DE CONCOMBRE PL**

Pour 4 personnes: 2 concombres moyens - 4 petites tomates - 1 dl lait écrémé - 1 cc maïzena - 1 petit piment ou pâte de piment toute prête - curry, sel

Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur (après l'avoir pelé si vous

le faites, mais un conseil, le concombre tout comme les courgettes sont plus digestes avec la peau), enlevez le milieu s'il y a beaucoup de grains, puis coupez les deux moitié en tronçons de 1cm. Dans une casserole anti-adhésive, faites revenir le piment haché avec le curry (madras si vous voulez que ce soit très fort sinon curry doux), ajoutez le concombre et laissez cuire à feu doux pendant 10min. Ensuite ajoutez les tomates coupées grossièrement en quartiers, laissez à nouveau pendant 10min. Dans un bol, mélangez le lait avec la maïzena, ajoutez le tout au légume et laissez 1 ou 2 mn pour que la sauce épaississe. Servez chaud avec, de la viande grillée, ou des ufs durs., On peut aussi remplacer le lait et la maïzena par de la crème acidulée ajoutée au dernier moment.

### **Mousse de concombre PL**

Préparation : 25 mn

Cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 concombres
- 400 g de fromage blanc 0% MG
- 10 cl de lait écrémé
- 1 citron
- 1 oignon frais
- un peu de persil et d'estragon
- 4 feuilles de gélatine
- sel et poivre

Préparation :

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Peler les concombres.

Les couper en tranches + saupoudrer de sel et laisser égoutter 1 h.

Rincer sous l'eau froide et éponger.

Chauffer le lait et y ajouter la gélatine égouttée.

Mixer les concombres.

Incorporer le fromage blanc, le lait à la gélatine, le zeste râpé et le jus du citron, l'oignon haché, persil et l'estragon ciselés.

Saler et poivrer.

Remplir un moule à cake anti-adhésif (sinon tapisser le moule avec du papier film) et laisser au frais pendant 12 heures environ.

### **Courgettes farcies - pl**

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

500 g de viande hachée maigre

2 courgettes

1 pot de salsa verte (au rayon produits mexicains en supermarché : il s'agit de sauce de tomates vertes avec du piment - super diététique et super bon !)  
200 g de fromage blanc 0%  
sel poivre suivant votre goût

Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une petite cuiller.  
saler, poivrer les courgettes  
mélanger la viande, la salsa verte et le fromage blanc  
remplir les courgettes avec cette farce  
mettre au four 30 mn à 200c (th 08)

### **TOMATES PL**

Ebouillantez les tomates quelques secondes, passez-les sous l'eau froide, pelez-les, épépinez-les.  
Mettez à tremper les feuilles de gélatine alimentaire dans de l'eau froide.  
Mixez la moitié de la pulpe, réservez l'autre moitié.  
Dans une casserole, faites tiédir la pulpe mixée.  
Salez et poivrez, ajoutez le jus du demi-citron.  
Incorporez les feuilles de gélatine essorées.  
Mettez au réfrigérateur.  
Pendant ce temps mettez le moule à cake sur de la glace pilée.  
Coupez le reste de tomate en petits morceaux.  
Lorsque la pulpe de tomate est à moitié prise, versez-la dans le moule à cake refroidi.  
Ajoutez les morceaux de tomate et les feuilles d'estragon coupées.  
Mettez au réfrigérateur pendant 8 à 10 h.  
Démoulez l'aspic sur le plat de service, servez avec une salade verte ou des crudités

### **GRATIN D'ENDIVES PL**

pour 4 personnes  
- 8 à 10 endives, 200 g de fromage blanc maigre, 2 jaunes d'œufs, 20 g de cancoillotte, sel, poivre.  
Préparation : Faites cuire les endives à la vapeur.  
Battez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc et les 2/3 de la cancoillotte, salez et poivrez. Dans un plat allant au four, disposez les endives cuites et couvrez du mélange.  
repartir le restant de la cancoillotte, Faites gratiner.  
Remarque : de la même manière, vous pouvez préparer des gratins de poireaux, fenouil, courgette, céleri-rave, chou-fleur, salsifis, bettes, champignons...

### **FLAN DE LEGUMES A LA PROVENÇALE PL**

Pour 4/6 personnes, Préparation : 35 minutes, Cuisson : 50 minutes  
4 Oeuf(s). 4 cuillère(s) à soupe de Lait écrémé. un peu de cancoillotte pour celles qui aiment. 1 Oignon(s). 2 Poivron(s) rouge(s). 500 g de Courgette(s). 4 Tomate(s). Sel, poivre.

Lavez et coupez les courgettes en petits morceaux sans les éplucher.  
Lavez et épépinez les poivrons et coupez-les en carrés.  
Ebullantez les tomates pendant 30 secondes, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.  
Epluchez l'oignon et émincez-le.  
Préchauffez le four à 200C (th. 6/7).  
Faites revenir tous les légumes à la poêle à feu vif, avec une goutte d'huile d'olive, pendant 20 min. Assaisonnez de sel et de poivre.  
Battez les oeufs en omelette et ajoutez le lait avec la cancoillotte. Assaisonnez de sel et poivre.  
Ajoutez ensuite tous les légumes, mélangez bien et versez dans un moule à cake antiadhésif.  
Faites cuire au bain-marie, au four, à 200C (th. 6/7) pendant 30 minutes.  
Servez chaud ou éventuellement froid avec un coulis de tomates

### **La terrine d'aubergines PL**

1 aubergine, 3 branches de céleri, Des lardons de poulet ou de dinde, Ail et persil en hachis, 3 tomates.  
Les aubergines en tranches, mise à dégorger au sel, Les lardons rissolés, puis sortis de la poêle que l'on ne lave pas  
Les branches de céleri, choisies côté cœur, coupées en petits bouts et mises à "fondre" dans le jus des lardons  
Mélanger lardons et céleri.  
Dans une terrine allant au four : Une couche de tranches d'aubergines le mélange céleri lardons,  
Une large répartition de mélange persil/ail haché, Les tomates en tranches, Une autre couche ail/persil  
Les tranches d'aubergines restantes; Une petite heure au four à 180

### **TIAN D' AUBERGINE EN EVENTAIL PL**

Aubergines 6, Tomates 3, Poivrons 3, Fromage frais 250 g environ (genre faisselle égouttée ou carré frais 0%), Ail 2 gousses - Persil, sel et poivre  
Préparer les légumes  
- Poivrons : les couper en lanières. enlever soigneusement les graines. Les faire revenir dans une goutte d'huile. Réserver.  
- Oignons : idem. Réserver.  
- Aubergines : enlever le pédoncule et les couper en tranches dans le sens de la longueur sans aller jusqu'au bout.  
Saler, laisser dégorger et essuyer. Les faire revenir dans une goutte d'huile en essayant de les ouvrir en éventail.  
Les laisser refroidir. Avec une cuiller, placer un peu de fromage frais , une rondelle de tomate et des lamelles de poivron.  
Au fond du tian, disposer les oignons coupés en rondelles puis les aubergines comblées.  
Rajouter un hachis d'ail et de persil.  
Au four chaud 220 ou 7 à 8 : 40 minutes. Surveiller.

### **Croquettes de courgettes, pour 4 personnes PL.**

Ingrédients : 2 courgettes, 1 oeuf, sel, poivre, farine maïzena.

Préparation :

Râper les courgettes avec la pelure. Dégorger 1 heure dans du sel (environ une cuillère à soupe de sel).

Égoutter. Ajouter l'œuf. Saler. Poivrer.

Ajouter 4 cuillères à soupes de maïzena, et remuer pour former une masse compacte (si ça reste trop liquide, rajouter encore de la farine...) Chauffer une goutte d'huile dans une poêle, y déposer des boules à l'aide de 2 cuillères à soupe. Une fois dorées, les retourner et dorer l'autre côté. Déguster.

### **PETITS FARCIS PL**

tomates à farcir, courgettes rondes , oignons gros, poivrons

Pour la farce : de la viande de bœuf ou de veau haché (ou les deux), du bacon de dinde (4-5 tranches) ou du jambon de dinde (2-3), de la coriandre fraîche hachée, sel, poivre, épices de votre choix (ex: ras el hanout ou cumin etc...)

Vider les légumes et mixer ce qui a été vider avec la coriandre + les épices + un oignon

Farcir les légumes et cuire 35 min à four bien chaud (200C)

### **Mousse de brocolis au surimi PL**

Préparation : 15 minutes, Cuisson : 10 minutes,

Réfrigération : 4 heures

Pour 6 personnes :

6 feuilles de gélatine alimentaire

1 kg de purée de brocolis surgelés

12 cc de crème fraîche épaisse à 5 %

280 g de surimi râpé

1 brique de purée de tomates

1 cc de basilic surgelé

cc d'ail surgelé

sel, poivre

Préparation :

Mettre les feuilles de gélatine dans l'eau froide pour les ramollir.

Cuire la purée de brocolis au four à micro-ondes environ 10 minutes.

Bien mélanger la gélatine pour la faire fondre.

Incorporer ensuite la crème fraîche et le surimi râpé.

Saler et poivrer. Répartir la mousse dans des ramequins individuels recouverts de

film étirable afin de faciliter le démoulage. Laisser prendre au réfrigérateur au moins 4 heures.

Préparer le coulis de tomates en mélangeant la purée de tomates avec le basilic,

l'ail, le sel et le poivre. Réserver au frais.

Démouler les mousses sur les assiettes de service et répartir le coulis de tomates.  
Servir aussitôt.

### **Salade au yaourt aux herbes PL**

Préparation : 15 minutes

Pour 2 personnes :

300 g de champignons de Paris

1 botte de radis

4 tranches de jambon de poulet aux herbes

4 gros cornichons

1 yaourt à 0 %

1 gousse d'ail hachée

1 cc de moutarde

1 poignée de persil

1 poignée de ciboulette fraîche

sel, poivre

Préparation :

Rincer les champignons et les radis. Les détailler en petits cubes.

Couper le jambon en dés. Ajouter les cornichons détaillés en rondelles épaisses.

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt à l'ail, la moutarde, le persil, la ciboulette, le sel et le poivre. Verser dans un plat, mélanger et réserver au frais avant de servir.

### **Salade de persil PP**

Préparation : 10 minutes

Pour 6 personnes :

1 très gros bouquet de persil plat

1 oignon moyen

1 citron

sel

Préparation :

Laver le persil. L'essuyer avec une feuille de papier absorbant.

Couper les tiges et les jeter. Eplucher l'oignon, le hacher.

Dans un bol, mettre le persil et l'oignon haché.

Ajouter la pulpe d'un citron et le jus d'un demi-citron.

Saler et mélanger. Servir frais.

Idéal pour accompagner les grillades.

### **Courgettes au coulis de tomates pl (moins de 30 calories par personne)**

2 courgettes, 4 tomates ou une boîte de tomates en cubes, sel poivre, herbes de Provence, ail.

Couper les courgettes en cubes, dans une cocotte

jeter les tomates (pelées, épépinées) et les herbes, chauffer à feu doux ; incorporer les courgettes, saler, poivrer.

Laisser cuire 35 à 40 mn : les courgettes ainsi cuites resteront fermes.

A la fin de la cuisson incorporer l'ail en purée et servez chaud ou froid

### **TAGINE DE COURGETTES pi**

4 à 6 belles courgettes , 2 gousses d'ail écrasées, 3 c.à soupe huile d'olive (ou +), 2 c.à soupe de concentré de tomates, 1 c.à c. de cumin en poudre, 1 c.à c. de coriandre en poudre, 1 c.à c. de raz-el-hanout ou de garam massala en poudre, 1/4 à 1/2 litre d'eau + 1 bouillon cube poulet

Pour servir : 1 citron, 1 bouquet de feuilles de coriandre

Mettre dans une marmite huile d'olive et en démarrant à froid l'ail écrasé et les épices que l'on fait revenir doucement quelques minutes.

Ajouter l'eau et le bouillon cube, le concentré de tomates, les courgettes coupées en tronçons.

Cuire 35 mn et servir arrosé de jus de citron avec des feuilles de coriandre.

### **SALADE DU BERGER pi**

Pour 4 personnes :

- 4 tomates,
- 2 petits concombres,
- 2 oignons (ou ciboules),
- 2 piments doux,
- quelques feuilles de menthe,
- 3 brins de persil plat,

Assaisonnement :

- 1/2 jus de citron,
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ou de paraffine,
- sel.

Couper les tomates et les concombres en petits dés dans un saladier. Couper finement les oignons en rondelles, hacher finement les piments (en ôtant les graines),

ciseler la menthe et le persil, et ajouter le tout dans le saladier. - Assaisonner du citron , de l'huile (d'olive ou de paraffine) et du sel.

### **EPINARDS TRICOLORES pi**

-----  
Recette pour 4 personnes

400 g d'épinards surgelés

3 tomates

2 poivrons

thym et laurier

sel et poivre

Préparer les épinards comme indiqué sur le mode d'emploi.

Dans une cocotte, mettre les tomates coupées en petits morceaux, les poivrons en lamelles, le thym, le laurier, ajouter un verre d'eau.

Saler et poivrer. Laisser cuire 10 minutes à feu doux, ajouter les épinards, laisser réchauffer et servir bien chaud.

## **AUBERGINES AU CORIANDRE pl**

Les Ingrédients

5 grosses aubergines , 5 tomates , 1 cuil.1/2 à café de concentré de tomates , 2 cuil.1/2 à café de coriandre , 1 cuil. à café de piment rouge en poudre , 4 cuil. à soupe d'oignon émincé , sel, poivre

Dans de l'eau froide salée mettez 3 aubergines, et faites bouillir, elles sont cuites lorsque l'eau bout. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau. Dans une autre casserole, faites cuire dans de l'eau froide salée, les deux aubergines restantes, coupées en deux dans le sens de la longueur. Pelez les 3 aubergines et hachez-les. Coupez les tomates en rondelles. Dans une poêle, versez les aubergines hachées, les tomates et les oignons hachés, le piment, mélangez le tout. Remuez de temps en temps pendant la cuisson. Evidez le centre des deux aubergines coupées en deux, en laissant un bord d'1 cm. sur tout le tour. Incorporez-y la préparation au piment. Saupoudrez de coriandre ciselée. Servez chaud ou froid.

## **AUBERGINE MARINEE (ITALIE) pl**

porter à ébullition dans une grande casserole 1 1/2 litre d'eau , plonger 750 g d'aubergine coupée en dés et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 12 min.; lorsque l'aubergine est tendre, égoutter dans une passoire et assécher à l'aide de papier absorbant. dans un bol, mélanger 4 c. à s. de vinaigre de vin , 8 c. à c. d'huile de paraffine mélangées à 4 cc de perrier, 1 gousse d'ail finement hachée , 1 c. à s. de basilic , 1 c. à s. d'origan , sel, poivre noir fraîchement moulu , incorporer l'aubergine et remuer pour que chaque dés soit bien arrosé; laisser reposer 1 heure environ au réfrigérateur; servir froid. on peut ajouter quelques câpres , 1 filet de citron

## **AUBERGINE FARCIE AUX LEGUMES pl**

En entrée ou pour accompagner une viande rôtie ou grillée  
couper 2 grosses aubergines en 2 , prélever la chair en conservant la peau et 3 mm de chair pour s'en servir comme barquette; couper en dés et faire revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes (sur une feuille de cuisson); retirer et laisser égoutter sur du papier absorbant: faire revenir dans la même poêle , 2 courgettes coupées en dés , 2 gousse d'ail , 1 oignon émincé , sel, poivre , 1 c. de sarriette , 3 tomates pelées et coupées en dés; mélanger le tout avec les aubergines; remplir les barquettes; enfourner à 450 pendant 25 min. (éventuellement mettre un peu de cancoillotte pour gratiner)

## **SALADE D'AUBERGINES POIDS PLUME pl**

Recette pour 4 personnes (29,73 calories par part)

2 belles aubergines, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, 3 cuillères à soupe d'huile de paraffine

1 gousse d'ail, 1 échalote, sel et poivre, 4 cives, 1 hachis de persil

Eplucher les aubergines et les faire cuire à l'eau salée 20 minutes environ.

Les laisser refroidir et les écraser à la fourchette. Les faire macérer dans une vinaigrette bien relevée avec l'ail pilé, les oignons et l'échalote finement émincés. Saupoudrer le tout de hachis de persil et servir très frais.

## **TIAN A LA PROVENÇALE pl**

Pour 6 personnes, préparation 10 min , cuisson 55 min

tomates : 500 gr, poivrons rouges : 2 , poivron vert : 1 , courgettes : 2 , aubergine : 1 , olives noires : 100 gr (ou pas), ail : 8 gousses, thym, sarriette, basilic, sel, poivre

Préchauffez le four à th.6 (220C). Lavez les tomates, les courgettes et l'aubergine, essuyez-les et coupez-les en rondelles. Lavez les poivrons, essuyez-les et coupez le trognon puis épépinez-les soigneusement. Dans un plat à four, disposez tout autour, en alternant, les rondelles de tomates, d'aubergine et de courgettes. Au centre, déposez les poivrons et les gousses d'ail en chemise.

Parsemez d'olives noires (ou pas), de thym, de sarriette et de feuilles de basilic ciselé, salez et poivrez. Enfournez et laissez cuire 55 min en arrosant d'1 verre d'eau à mi-cuisson pour éviter le dessèchement des légumes. Servez chaud ou froid.

### **FLAN DE LEGUMES pl**

Faire cuire 600 gr de courgettes, 2 poireaux et 200 gr de brocolis à l'eau. Les couper en morceaux et les disposer dans un plat. Mélanger 2 oeufs, 1 tasse de lait, sel, poivre, muscade et un peu de cancoillotte. Verser ce mélange sur les légumes et faire cuire au four thermostat 6 pendant 30 mn.

### **CAVIAR DAUBERGINE pl**

- 6 aubergines fermes - 2 gousses d'ail - 1 citron - - 1 C. à Soupe de vinaigre - sel & poivre

1. laver et essuyer les aubergines. Disposez-les sur la grille du four bien chaud et laissez-les craqueler environ 20 minutes en les retournant de tps en tps.

2. Pendant ce temps, épluchez les gousses d'ail, coupez les en deux, retirez le germe et réduisez-les en purée dans un mortier. Pressez le citron.

3. Sortez les aubergines du four, avec précaution, attendez-5 minutes pour qu'elles refroidissent un peu, maintenez-les une à une par la queue et retirez la peau.

4. Ecrasez la chair d'aubergine à la fourchette ou au mixer, puis ajoutez la purée d'ail, le jus de citron, le vinaigre, salez et poivrez abondamment. Rajoutez huile de paraffine si besoin par cuillerée, en fouettant comme une mayonnaise. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Servez bien frais.

### **CHAMPIGNONS A LA POELE pl**

Il est possible d'utiliser toutes sortes de champignons : les faire revenir dans une poêle. Ajouter des herbes au choix (persil, estragon, ciboulette etc.) et une gousse d'ail selon les goûts.

### **CHAMPIGNONS A LA GRECQUE pl**

700 g de champignons de paris, 5 C à soupe de jus de citron, 4 C à soupe de persil plat haché congelé ou frais, 1 C à café de grains de coriandre, 1 C à café de poivre, 2 feuilles de laurier

1. Versez litre d'eau dans une casserole Ajoutez le jus de citron, les feuilles de laurier, les grains de coriandre, le poivre. Salez et portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes.

2. Ôter la partie terreuse des pieds de champignons. Lavez les rapidement, égouttez les et coupez les en fines lamelles.

3. Ajoutez les champignons dans la casserole, laissez reprendre l'ébullition, comptez 2 mn, puis éteignez le feu . Ajoutez le persil. Mélanger délicatement. Laissez refroidir totalement dans le liquide de cuisson.

4. Egouttez les champignons, mettez-les dans un plat et arrosez les du jus de citron et rajouter quelques grains de coriandre.

### **SALADE DE CONCOMBRES pi**

Recette pour 4 personnes (9,69 calories par part)

2 concombres, 1 petite gousse d'ail, 2 citrons verts, sel et un piment (facultatif)

Eplucher les concombres, les évider à la petite cuillère pour retirer les pépins, les couper en fines tranches et les mettre au frais pour qu'ils ne dégorgent pas. Ils doivent rester fermes et croquants. Au moment de servir, écraser l'ail et éventuellement le piment, saler abondamment et arroser avec le jus des 2 citrons verts.

### **SOUPE DE CONCOMBRES ^pi**

1/2 concombre, 1 cas pulpe de tomates (fraîche ou en boîte), 1 gousse d'ail, sel poivre

Peler le concombre, le mixer avec du sel, du poivre, l'ail. Ajouter la pulpe de tomate.

Vous pouvez ajouter au choix :

- 1 cas de fromage blanc ou de yaourt 0%,
- du Tabasco
- dans glaçons

Servir frais.

### **CONCOMBRE AUX HERBES FRAICHES pi**

6 portions

2 Concombres , 5 Yaourts 0% , 1 sachet de Basilic , 1 sachet de coriandre fraîche(ou "Persil chinois") , 1/2 sachet de ciboulette , 15 feuilles de menthe environ ,1 cuit de cumin en poudre , Sel, Poivre

Mélanger les yaourts avec toutes les herbes hachées (basilic, ciboulette, coriandre et menthe. Ajouter le cumin en poudre, saler, poivrer et bien remuer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Eplucher les concombres et les couper en dés d'1,5 cm environ et les ajouter à la préparation. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

Commentaires

Les herbes aromatiques en sachet se trouvent au rayon frais dans les grandes surfaces. Si vous le désirez, vous pouvez acheter chacune des herbes en bouquet et les congeler (quantité plus élevée et moindre coût). Concernant cette préparation,

### **TATZIKI (1 HEURE D'ATTENTE) pi**

Cette préparation s'emploie en Grèce comme hors-d'œuvre comme sauce d'accompagnement pour les aubergines et les courgettes frites ou avec un poisson grillé.

1/2 concombre pelé, épépiné et émincé très finement , 1 gousse d'ail émincée finement; sel de ... préférence , 500 ml de yogourt brassé 0%

saupoudrer le concombre émincé d'une bonne pincée de sel de mer et laisser dégorger quelques minutes; (attention, le robot n'est pas recommandé si on veut

émincer des concombres en grande quantité il faut ensuite les laisser égoutter dans une passoire); mélanger ensemble tous les ingrédients; mettre au réfrigérateur avant de servir

Variantes

selon les régions, on accentue l'acidité de la préparation en ajoutant 1 c. à café de vinaigre ou de jus de citron;

normalement, on n'ajoute pas de poivre; certains l'additionnent d'une pincée d'aneth. combinez les saveurs et servir avec de grands blinis tièdes (fait avec la pâte à galette) et des crudités

### **COURGETTES A LA MODE PAYSANNE(1 PERS.) pl**

250g courgettes, 1 verre fromage blanc à 0%, persil haché, sel, poivre, herbes de Provence.

Peler, épépiner, émincer et faire cuire les courgettes à la vapeur. Dresser dans 1 plat à four en nappant avec la sauce obtenue en mélangeant le fromage blanc. Laisser cuire à four moyen Th7 pdt qqes minutes.

### **VELOUTE DE COURGETTE A LA MENTHE FRAICHE pl**

1. Mettre dans une casserole les courgettes coupées en morceau avec 1 litre d'eau (1 kilo de courgette pour 1 litre d'eau environ).

2. rajouter 1 à 2 cubes de bouillon de poule dégraissé

3. rajouter du thym, du laurier, un peu de basilic en poudre et un peu de poivre. (si tu rajoutes des cubes ne pas rajouter de sel sinon beurk trop salé), Laisser cuire et mixer.

4. Quand les courgettes sont bien cuites rajouter 4 branches de feuilles de menthe fraîche. laisser cuire.

5. avant de servir retirer les branches de menthe.

### **TAGLIATELLES DE COURGETTE pl**

Faire des tagliatelles de courgette avec un économètre comme si on les épluchait. Les plonger 1 mn dans l'eau bouillante salée. Egoutter mettre dans une belle assiette, ajouter de la menthe ou du basilic mélanger c'est bon.

### **TARTE AUX COURGETTES pl**

Faire un fond de pâte avec la pâte à galette, en la faisant pré cuire un peu avant.

Faire cuire 1 kg de courgettes à l'eau. Bien les égoutter et les disposer sur votre tarte. Recouvrir d'un mélange de 2 oeufs battus avec de la crème fraîche à 5% (ou du fromage blanc 0%). Recouvrir enfin de tranches de tomates (recette pour 6 personnes).

### **COMPOTEE DE FENOUIL AU CURRY pl**

**Pour 1 personne**

1 bulbe de fenouil, Curry selon votre goût

Eplucher le bulbe de fenouil. Enlever le cœur qui est un peu dur, les feuilles vertes, et couper les pétales en morceaux. Faire revenir rapidement et à feu vif dans une casserole (avant un fond d'eau) et le curry. Puis mouiller avec un verre d'eau et laisser cuire à feu très doux pendant un bon moment : + ou moins une demi-heure selon si vous les aimez croquants ou plus fondants. Ne pas oublier

## **TERRINE DE LEGUMES pl**

Mettre dans un plat à cake ou dans 1 petite boîte rectangulaire pour une portion ou 2, de façon alternée tranches de poivrons rouges cuits, tranche de courgette dans la longueur cuites, tranches poivrons oranges cuits, tranches poivrons verts cuits.

Mettre de la gélatine fondu dans bouillon de légume ou autres déshydraté. Mettre au frigo; servir en tranche. On peut mettre filet de poisson au milieu. Servir avec une sauce tomate maison (tomate fraîche ou cuite mixée avec herbes sel poivre).

Agréable l'été

## **SALADE AUX POIVRONS VERTS pl**

### **Recette pour 1 personne (70,64 calories)**

1/4 de laitue, 50 g d'oseille crue, 100g d'haricots verts fins cuits al dente, un petit poivron vert

vinaigre, huile de paraffine

Préparer la laitue, hacher grossièrement l'oseille, laver le poivron et le couper en lanières, mettre tous les ingrédients dans un saladier. Napper de sauce vinaigrette (y ajouter des herbes), remuer et servir.

## **Salsa DS pl**

végétalienne ,2 tasses portions

4 tomates bien mûres , 1 oignon rouge ou blanc coupé en 8 (falcutatif en dés) , 2 gousses d'ail écrasées , 1 pincée de sel , 5 piments jalapenos , 15 mL jus de lime ou citron , quelques brins de coriandre

Blanchir les tomates à l'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler, les étrogner et les épépiner (au choix car les pépin sons pleins de nutriment) au-dessus d'un bol.

hacher grossièrement et mettre dans le bol du robot culinaire. Ajouter les quartiers d'oignon, l'ail et le sel. Enlever le pédoncule des jalapenos; couper ces dernier en deux. Les évider et garder plus ou moins de graines selon qu'on veuille une salsa plus ou moins piquante. hacher grossièrement les piments et les mettre dans le bol du robot culinaire avec les graines conservées. Mélanger au robot jusqu'à ce que la sauce ait la consistance voulue. Mettre le mélange dans une casserole, puis cuire à feu moyen jusqu'à ce que la sauce projette quelques bulles et qu'elle se couvre d'une mousse rose, ce qui devrait prendre de 6à8 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir au moins 10 minutes.

Ajouter le jus de lime ou de citron et la coriandre.

Commentaires

Pour une sauce moins piquante utiliser des piments ordinaires. Sans robot culinaire la sauce est aussi bonne, mais moins juteuse. L'étape de la cuisson est facultative.

## **SAUCE A LA TOMATE CRUE : pl**

Pour 6 personnes

tomate : 1 kg, ail : 2 gousses, basilic : 4 brins, vinaigre de framboise : 4 c. à soupe, sel fin, poivre noir du moulin , huile de paraffine

Otez le pédoncule des tomates, puis, avec un couteau pointu, incisez la peau en croix du côté opposé. Ébouillantez les tomates et pelez-les. Coupez-les en quatre et épépinez-les. Réduisez-les en purée à laide d'une fourchette. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Incorporez-les à la purée de tomates.

Ajoutez le vinaigre et l'huile de paraffine. Battez le tout au fouet à main. Salez et poivrez.

Éventuellement, lavez, séchez et effeuillez le basilic, puis mélangez à la sauce les feuilles coupées en fines lanières. Cette sauce peut accompagner une salade de légumes ou encore une fondue de légumes.

### **Soupe glacée à la tomate : pl**

Pour 4

tomate : 1 kg, oignon : 1 , ail : 1 gousse, persil : 3 branches, basilic : 1 branche, sarriette : 1 brin

thym : 1 brin, sel fin, poivre noir du moulin

Lavez les tomates, coupez-les en quatre et épépinez-les. Pelez l'oignon et taillez-le en quatre. Pelez les gousses d'ail. Réduisez les tomates en une fine purée, avec le persil, le basilic, l'oignon et 1 gousse d'ail. Émiettez le thym et la sarriette. Incorporez-les à la purée de tomates. Salez et poivrez. Versez la soupe dans une soupière et réservez-la au réfrigérateur. A défaut de mixer, vous pouvez peler les tomates, les épépiner et les couper en dés, avant dans écraser la pulpe à la fourchette et y incorporer l'oignon, l'ail et les herbés ciselés.

### **GASPACHO DUKANIEN pl**

Préparer 2 bouillons cubes de volaille dégraissée dans très peu d'eau tiède. Mixer 1 kg de tomates, 1 petit concombre avec la peau, 1 petit oignon et 2 gousses d'ail. Mélanger le tout ajouter de la ciboulette et 1 yaourt nature. Servir avec des poivrons verts coupés en très petits dés (vous pouvez mettre du basilic ciselés dessus au moment de servir)

### **FROMAGE BLANC AU CONCOMBRE pour 2 personnes pl**

1/2 concombre 1/4 de poivron jaune ou vert 1 poivron rouge 1/2 gousse d'ail 250 g de fromage blanc à 0% le jus d'1/2 citron sel et poivre blanc

Eplucher et piler l'ail. Laver et éplucher le 1/2 concombre, le couper en cubes de 1cm de côté. Laver, épépiner et couper le poivron en lamelles très fines. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le concombre, l'ail pilé et le jus de citron. Saler, poivrer Avant le service, décorer avec les lamelles de poivron.

### **SALADE MULTICOLORE pour 4 personnes pl**

1 poivron jaune 1 poivron vert 2 belles tomates 1 petite boîte de cœurs de palmiers 1 oignon 1/2 gousse d'ail le jus d'1 citron 4 cc d'huile de paraffine sel et poivre

Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Laver, épépiner et parer les poivrons et les tomates en fines lamelles. Couper les cœurs de palmier en lamelles. Les mélanger dans un saladier et ajouter le jus du citron et l'huile . Assaisonner et conserver au froid, à couvert, jusqu'au service

### **POIREAUX EN TERRINE pl**

4 personnes, 193 calories par portion

10 poireaux cuits à l'eau bouillante pendant 20 minutes. 2 tranches de jambon émincées, 4 oeufs cuits durs coupés en rondelles. 1 sachet de gelée, Sel, poivre. Bien égoutter les poireaux, épongez les si besoin. Pressez les dans une terrine et ajoutez un poids dessus pour bien les tasser. Préparez la gelée avec 40 cl d'eau. Chemisez de gelée un moule à cake et placez-y la moitié des poireaux, poivrez. Coulez un peu de gelée et répartissez dessus le jambon puis les oeufs. Recouvrez

avec le reste des poireaux et coulez le reste de gelée. Mettez au frigo pendant 12 heures. Démoulez et servez avec une sauce légère de votre choix.

### **MOUSSE D'AUBERGINES pl**

réalisation : 40 mn + 6H au réfrigérateur

500 g d'aubergines- 2 poivrons rouges-2 yaourts nature-2cs de xérès sec-2 gousses d'ail-2 cs1/2 de gélatine en poudre-2cs de vinaigre de vin à l'estragon- set et poivre. Faire cuire les aubergines et les poivrons au four pendant 30 mn, selon leur grosseur.

Peler l'ail et le passer au presse ail.

Faire dissoudre la gélatine dans le vinaigre de xérès dans une petite casserole, pendant 5 mn.

Faire ensuite chauffer à feu doux sans cesser de remuer. Peler les poivrons, ôtez le pédoncule et les graines. Couper les aubergines en deux et retirer la pulpe avec une cuillère.

Mélanger l'ail, la chair des aubergines et des poivrons dans un mixer. Réduire en purée. Ajouter la gélatine fondue et les yaourts. Saler. Mélanger. Verser cette préparation dans une petite terrine, et laisser prendre 6 heures au réfrigérateur.

### **AUBERGINES A L'INDIENNE pl**

200g d'aubergines - 50g de tomates de bien mûres - 50g de poivrons rouges - herbes de Provence - 1 pointe de curry, 1 pointe de paprika, 1 pincée de coriandre  
Couper les tomates en petits dés. Faire fondre à feu doux dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Saler, poivrer. Ajouter les fines herbes et les épices. Couper les aubergines en tranches et émincer le poivron. Faire blanchir quelques minutes puis rafraîchir. Dans un plat à four, mettre une couche d'aubergines cuites, une couche de poivrons. Napper avec la fondue de tomates. Passer à four chaud, thermostat

### **GRATIN PROVENCAL (pour 4 / 177kcal/pers) PL**

-Découpez 8 tomates et 4 courgettes en rondelles.

-prenez un plat à bords hauts allant au four, tapissez-le de rondelles de tomates et versez dessus 30g de "All Bran" (Kellog's).

-Recouvrez d'une couche de rondelles de courgettes et parsemez de thym, basilic et 1 gousse d'ail haché.

-Saupoudrez 60g de semoule de blé dur.

-Recommencez l'opération: tomate, All Bran, courgettes, thym, basilic, sel ,poivre. Puis ajoutez 2 c à s d'huile d'olive

-Parsemez avec 50 g de tomme à 20% râpée.

-Mettez au four (th 6-7) pendant 25 mn. Faites gratiner doucement les 5 dernière minutes.

### **Recettes poisson dukan"**

### **Saumon à la salsa verte sur lit de tomates cerises PL**

(pour 2 personnes)

2 filets de saumon (surgelé ça va très bien aussi et c'est moins cher)

1 pot de salade verte

1 paquet de tomates cerises

1 paquet de julienne de légumes (surgelés...)

herbes pour poisson de chez Picard

dans un plat, disposer le saumon et les tomates cerise coupées en 2

saupoudrer les herbes sur le saumon

napper de salsa verte

recouvrir les tomates avec la julienne

mettre le tout au four, 200c (th08), 45 mn environ

Vous m'en direz des nouvelles !

la salsa verte est très salée, n'ajoutez pas de sel !)

### **CALAMARS A LA PROVENCALE PL**

pour 4 personnes 1pt par pers

- 1 kg de petits calamars,

- 1 piment oiseau,

- 2 gousses d'ail,

- 2 oignons,

- 1 kg de tomates,

- 1 poivron,

- 1 bouquet garni,

- sel et poivre.

Préparation : Essuyez une goutte d'huile dans une poêle avec du papier absorbant.

Faites-y revenir sans ajout de matière grasse les oignons émincés. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates et pelez-les.

Quand les oignons sont bien dorés, ajoutez les tomates concassées, le

poivron en dés, l'ail, le bouquet garni,

le piment oiseau écrasé, le sel et le poivre. Laissez cuire pendant 10 mn.

Lavez et nettoyez les calamars.

Ajoutez-les à la sauce et faites cuire à feu doux pendant 45 mn.

### **FILET DE SOLE A L'OSEILLE PP**

pour 4 personnes

- 4 filets de sole d'environ 150 g chacun,

- 2 citrons pressés,

- 10 petites feuilles d'oseille hachées,

- sel et poivre.

Préparation : Lavez bien et essuyez les filets. Faites-les mariner pendant au moins deux heures dans le jus de citron et l'oseille hachée.

Egouttez. Dans une poêle anti-adhésive, essuyez une goutte d'huile avec du papier absorbant. Dès que la poêle est bien chaude,

faites griller les filets marinés 2 mn sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets arrosés du jus de la marinade.

### **AILE DE RAIE A LA CREOLE PL**

Protides : 31 g, lipides : 1 g , glucides : 6 g  
(2 personnes) 300 g de raie, 1 citron vert, 5 à 6 feuilles de menthe, 25 g de gelée, 150 g de salade verte  
court bouillon : 1 gousse d'ail, 1 oignon avec 1 clou de girofle, thym, sel, poivre, 1 carotte, 1/2 verre de vin blanc  
faire cuire la raie dans une casserole d'eau parfumée avec les ingrédients du court bouillon. Laisser cuire 20 mn. Egoutter. Laisser refroidir. Retirer la peau et les cartilages de la raie, émietter la chair. Passer le bouillon au tamis très fin. Dissoudre 25 g de gelée dans 500 ml de court bouillon. Incorporer la chair émiettée. Laisser tiédir.

Versez la préparation dans 2 moules et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures. Pour démouler, tremper légèrement dans l'eau chaude. Laver le citron vert et le couper en quartiers, servir ce plat frais, décoré de quartiers de citron, de menthe ciselée et accompagné de salade verte.

### **Crème de thon PL**

Avec des courgettes surgelées, la recette peut se préparer au dernier moment.

Préparation : 10 minutes, Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

500 ml d'eau

200 g de thon au naturel

1 oignon

1 gousse d'ail

300 g de courgettes

3 cs de concentré de tomates

sel, poivre

Préparation :

Faire chauffer l'eau. Émietter le thon, éplucher et hacher l'oignon et l'ail.

Laver, éplucher et couper les courgettes, éventuellement raper les.

Ajouter dans l'eau le thon, l'oignon, l'ail, les courgettes et le concentré de tomates.

Cuire 25 minutes.

### **Marinade de Saint-Jacques aux légumes grillés PL**

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Réfrigération : 1 heure

Pour 4 personnes :

1 citron

2 cs de coriandre fraîche

sel, poivre

16 noix de Saint-Jacques

1 aubergine

2 courgettes

4 cs de coulis de tomate

Préparation :

Laver le citron. Prélever le zeste et presser son jus.

Préparer une marinade en mélangeant le zeste et le jus de citron, la coriandre ciselée, le sel et le poivre.

Cuire les noix de Saint-Jacques 3 minutes à la vapeur.

Laver les légumes. Couper l'aubergine en cubes et les courgettes en rondelles.

Les cuire 10 minutes à la vapeur. Puis les faire griller 10 minutes dans une poêle

recouverte d'une feuille de cuisson. Répartir la marinade sur les légumes grillés.

Sur quatre assiettes, disposer le coulis de tomate puis les légumes, les noix de Saint-Jacques et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

### **salade de crevettes à la citronnelle PP**

4 c.s. d'eau, 275 g de crevettes crues, 2 petits oignons hachés fin, 5 petits piments thaïlandais hachés

ou 1/2 c.c. de piment en poudre, 3 c.s. de menthe hachée, 3 c.s. de citronnelle hachée, 3 c.s. de jus de citron, 3 c.s. de nam pla (c'est le nom du nuoc mam en thaï), Feuilles de coriandre, feuilles de laitue

Versez l'eau et les crevettes dans une grande casserole, et laissez cuire à chaleur modérée jusqu'à ce que les crevettes rosissent.

Entre-temps, mélangez les oignons, les piments, la menthe, la citronnelle, le jus de citron et le nam pla dans un saladier en remuant bien. Ajoutez les crevettes et mélangez avec précaution.

Disposez les feuilles de laitue dans un plat creux. Ajoutez le mélange et décorez de coriandre. Servez immédiatement.

### **filets de sole à l'orientale PL**

Ingrédients pour 4 personnes : 8 filets de sole de 80 g, 1 jus de citron, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 4 tomates, 1 yaourt et demi, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 1 pincée de sucre (aspartam), 4 gouttes de Tabasco, Sel et poivre

Rincez et essuyez les filets de sole. Disposez-les dans un grand plat creux, arrosez-les de jus de citron et laissez-les au réfrigérateur 3 à 4 heures.

Pour la sauce : plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 secondes, pelez-les, coupez-les en 2 et ôtez les graines.

Mixez la moitié de la pulpe de tomates en même temps que l'oignon et l'ail pelé, les épices, le Tabasco et le sucre.

Salez peu et poivrez. Incorporez ensuite le yaourt. Servez le poisson égoutté nappé de cette sauce épicée, et agrémenté du reste de tomates concassées.

### **LIEU AUX CAPRES PP**

4 tranches de lieu jaune de 150 grs chacune- 2cs de capres-1cs de persil plat-1cs de ciboulette-1 yaourt nature 0%-1 jaune d'oeuf-2cs de jus de citron-1 feuille de laurier- 3 grains de poivre- sel.

Essuyez les tranches de lieu. Disposez les ds une grande sauteuse à revêtement antiadhésif, avec le laurier et le poivre en grains. Salez. Couvrez d'eau froide. Faites chauffer à feu doux et laissez frémir pendant 10 mn.

Versez le yaourt ds une petite casserole et faites le chauffer à feu doux. Mélangez ds un bol le jaune d'œuf et le jus de citron. Versez les ds la casserole en fouettant vivement et continuez à fouetter, jusqu'à frémissement. Ajoutez les câpres, le persil, et la ciboulette hachée finement. Egouttez le poisson. Disposez sur un plat de service, puis nappez de sauce.

### **CABILLAUD SAUCE A LA MOUTARDE PP**

1 beau filet de cabillaud, 1 cuil à soupe moutarde douce, 1 yaourt 0% type cremosso, 2 cuil à soupe de câpres, persil, 1 cuil à soupe jus de citron  
faire cuire le filet à la vapeur après l'avoir salé 8/10 min selon épaisseur, mettre la moutarde dans une casserole, ajouter, le jus de citron, les câpres, et le persil, ciselé, poivrer un peu  
quand le poisson est cuit, mettre dans le plat de service, napper de la sauce

### **DORADE AU SEL PP**

1 dorade de 1 à 1,5 kg,- 5 kg de gros sel marin.  
Videz la dorade, mais ne l'écaillez pas. Préchauffez le four thermostat 8 (250C).  
Choisissez une cocotte allant au four, légèrement plus grande que le poisson. Tapissez-en le fond et les bords de papier aluminium. Remplissez le fond de la cocotte de 3 cm environ de gros sel. Posez la dorade sur le lit de sel, et recouvrez-la avec le reste du sel. Le poisson doit entièrement être recouvert. Mettez au four sans mettre le couvercle. Laissez cuire 1 heure, puis réduisez la température à thermostat 6 (200C), et continuez la cuisson pendant 30 min. Démoulez le contenu de la cocotte sur une planche en renversant le bloc de sel, cassez-le à l'aide d'un marteau et dégagez la dorade cuite à point. Otez les écailles qui vont se détacher facilement.  
Levez les filets de poissons. Servez.

### **RECETTE DE POISSON AU GRATIN PL**

500 grs de filet de poisson, 1 boîte de pointes d'asperges, 1 boîte de crevettes, 4 CS de FB.  
4 blancs d'œuf persil sel poivre,  
mélanger les filets, le F.B. les blancs, mettre dans un plat rajouter crevettes et asperges  
cuire au four 30 mn. environ

### **SALADE DE CREVETTES PP**

On mélange des crevettes roses avec un peu de mayonnaise dukanienne et du persil. On sert à table dans des petites feuilles de chicon (endives), à l'endroit le plus dur (extrémité blanche). On peut disposer les feuilles en étoile pour un effet plus joli.

### **Papillotes de dorade PL**

-----  
Pour 2 Personnes

250 g épinards, filets de dorade, 1 tomate, 6 feuilles de basilic, 8 cc de fromage blanc 0%, sel, poivre, 2 feuilles aluminium.  
Four th 8.

Prendre la moitié des épinards et les déposer dans les feuilles d'alu, poser dessus 140 g de filets de dorade.  
Sel, poivre. Couper les tomates et les répartir dans des papillotes.  
Faire cuire a four chaud environ 30 mn

### **TARTARE DE CREVETTES pp**

Pour 4 personnes, Préparation : 10 minutes

- 250 g de Crevettes cuites et décortiquées. - 2 pincée(s) de Paprika. -

6 cuillère(s) à soupe de Mayonnaise dukan. - 5 brin(s) d'Aneth.

Lavez et ciselez très finement l'aneth. Ajoutez-la à la mayonnaise.

Mélangez bien.

Hachez grossièrement les crevettes. Ajoutez la mayonnaise.

Saupoudrez de paprika. Mélangez à nouveau. Poivrez.

### **SALADE DE SAUMON ET VIANDE DES GRISONS pl**

La recette est donnée pour 6 :

700g de saumon frais

30 tr de viande des grisons

1 salade mesclun

cerfeuil

huile de paraffine

vinaigre de xérès

baies mêlées moulues

répartir la salade sur assiettes

préparer la vinaigrette

couper le saumon en gros dés

poser les tranches de viande des grisons

faire revenir rapidement les dés de saumon dans une poêle

antiadhésive très chaude

les cuire de tous côtés

répartir harmonieusement sur les assiettes

arroser de vinaigrette

saupoudrer des baies roses moulues et de cerfeuil

servir aussitôt, c'est un régal

### **Saumon fumé à la purée d'aubergines pl**

-----  
Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 4 mn  
Nombre de portions : 2 pers.

120 g de saumon fumé  
1 aubergine  
1 oignon nouveau  
1 c café huile de paraffine  
1c café de vinaigre cristal  
sel, poivre

- 1) Laver l'aubergine éponger ,couper le pédoncule, piquer 7-8 fois avec la pointe d'un couteau
- 2) poser sur le plateau du four a micro-ondes
- 3) faire cuire 4 min a pleine puissance, puis laisser refroidir complètement
- 4) peler et hacher finement l'oignon,
- 5) tailler le saumon en lanières de 2 cm
- 6) Peler l'aubergine, couper la chair en gros cubes la passer au moulin a légumes au dessus d'une terrine
- 7) saler légèrement poivrer et ajouter l'huile, l'oignon le vinaigre et bien mélanger
- 8) tapisser deux ramequins des lanières de saumon en les faisant dépasser
- 9) y répartir la purée d'aubergine, tasser légèrement et rabattre les lanières de saumon dessus
- 10) réserver au frigo pendant deux heures au moins, au moment de servir, démouler chaque ramequin sur une assiette, décorer avec un citron coupé en éventail. Servir aussitôt !

### **TERRINE DE LOTTE A L'ITALIENNE pi**

500 g de tomates  
4 oeufs  
1 cac de basilic coupé  
500 g de filets de poissons ( de la lotte idéalement...)  
Faire réduire les tomates coupées en cube, quand le liquide est évaporé, mixer les tomates et ajouter les oeufs battus en omelette + basilic + sel + poivre.  
Faire pocher le poisson découpé en gros morceau.  
Dans le four préchauffé à 180 (th 6), mettre le poisson égoutté mélangé aux oeufs et tomates, le tout mis dans un moule à cake et faire cuire 30 mn.  
Servir avec une mayo Dukan.

### **ROTI DE POISSON de colight pp**

Du saumon fumé, au moins 6 tranches  
Du poisson blanc, peu importe lequel, le moins cher ,mais sans arêtes ni peau  
Des noix de st jacques ou des crevettes ou les deux...les prendre

surgelées ou en bocal ou en barquette déjà cuites c'est plus rapide,

De la ficelle de ménage,  
On fait cuire le poisson blanc au bouillon  
bien cuit pour pouvoir le travailler facilement,  
on le laisse refroidir, on l'émiette et on mélange avec les st jacques ou  
crevettes mixées  
( et cuites s'il le faut), le but est d'obtenir un petit cylindre comme un  
rôti,  
on l'enroule de tranches de saumon fumé et on ficelle le tout, on met au  
frais,  
on prépare une sauce FB 0% avec des herbes surgelées (échalotes,  
ciboulette, estragon),  
un jaune d'œuf dur écrasé, une pointe de moutarde forte, sel, poivre,  
on sert le rôti de poisson en tranches avec la sauce.

### **Poêlée de crevettes et de légumes" consolidation**

Envoyé par anne68000 le 20 juin à 13:32

poêlée de crevettes et de légumes

= recette conso avec féculent (car mais et pois gourmands)

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

20 crevettes crues

16 petits épis de maïs (en conserve)

100 g de germes de soja

1 botte d'asperges vertes

1 poivron rouge

20 pois gourmands

2 oignons

1 cac de concentré de tomate

le jus d'un citron

bouillon

quelques pincées de Cayenne et de paprika

sel, poivre du moulin

1-laissez cuire le soja dans de l'eau bouillante salée et citronnée  
pendant 4 min. Egouttez

2-ébullantez les asperges pelées et les pois 5 minutes à l'eau salée.  
Épépinez puis émincez le poivron. découpez les oignons pelés en  
petits dés.

3-décortiquez les crevettes en conservant la nageoire de la queue.  
faites-les revenir dans une poêle avec le poivron et l'oignon 3 minutes  
dans le bouillon chaud.

4-ajoutez le concentré de tomate, assaisonnez de paprika et de cayenne. salez et poivrez au moulin. mélangez sur feu vif puis ajoutez tous les légumes. laissez chauffer 5 minutes sur feu doux. disposez la poêlée dans un grand plat et éventuellement de spaghettis ou de riz.

## RECETTE AILE DE RAIE PELEES A LA TOMATE pl

Acheter un sac d'Ailes de Raie "Pelées" de chez Picard...

Cuire les ailes de raie dans un court-bouillon dégraissé bouillant pendant 10/12 mn à partir de la reprise du frémissement.

Les retirer du court-bouillon et les passer sous l'eau froide.

Les mettre dans une casserole, rajouter de l'eau froide à hauteur + 1 jus de citron et 1cc de thym coupé.

Compter 10 mn à partir de l'ébullition puis coupez le feu et laissez refroidir.

Pendant ce temps, mélanger 250g de tomates coupée en petits dés avec 100g d'oignons également en dés, 1cs d'aneth coupé (facultatif) 4 cs d'huile de paraffine, 1cs d'ail haché, 1/2 jus de citron, saler, poivrer, bien mélanger et mettre à refroidir.

Faites cuire 500g de haricots verts extra-fins, les égoutter et les refroidir sous l'eau froide.

Egoutter la raie, détacher la chair en lamelles.

Mélanger au coulis, servez les haricots, c'est un délice.

### **Cocotte de thon pl**

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- un oignon
- une boîte de thon au naturel
- un poivron
- une grosse boîte de tomates pelées
- sel et poivre
- piment de Cayenne en poudre

Préparation :

Faire rissoler l'oignon avec les moyens du bord !

Dès qu'il est doré ajouter, le poivron coupé en lanières, la boîte de thon avec son jus, la grosse boîte de tomates pelées et les épices.

Laisser cuire 5 mn à couvert et 5 autres minutes à découvert pour faire évaporer le trop plein de jus.

Parfait et rapide à préparer

## **Recette de viande dukan**

### **Roulés de viande des grisons (pl)**

ingrédients:

1/2 concombre; 100 g de viande des grisons; 100 g de FB 0%; 1

gousse d'ail; jus de citron; sel, poivre.

- éplucher et couper le concombre en petits morceaux.
- mélanger les au FB.
- ajouter l'ail pilé et le jus de citron (quelques gouttes), sel, poivre.
- farcir les tranches de viande des grisons avec cette préparation.
- les rouler et les maintenir fermées avec une pique en bois.

### **FONDUE BOURGUIGNONE pp**

Dans un litre d'eau, plonger deux cubes de volailles dégraissés (maggi ou autre) avec un bouquet garni (thym, romarin...) faire chauffer dans une casserole, puis dans le caquelon.

Tremper sa viande comme pour une fondue normale et déguster avec une sauce du livre dukan.

Perso j'ai beaucoup aimé celle de la mayonnaise faite simplement avec du fromage blanc et un oeuf, agrémenté d'ail et autre...

### **EMINCE DE VOLAILLE THAÏ pp**

Ingrédients:

- escalopes de poulet ou de dinde à émincer en fonction de votre appétit
- marinade (quantités au "pif"): sauce soja, nuoc-mâm, 1 grosse c. à c. d'hermesetas, coriandre hachée, gingembre haché ou moulu ou/et citronnelle hachée ou moulue.

Emincer le poulet, préparer la marinade, bien imbiber la viande, mettre au frais pendant plusieurs heures (moi je le fais le soir pour le lendemain) puis saisir au wok ou dans une poêle quelques minutes.

### **Rôti de veau aux carottes - express pl**

petite recette facile et rapide !

dans 1 sauteuse, faire blondir 1 oignon coupé en dés (moi je prends des oignons surgelés)

ajouter le roti de veau

le saisir sur les 2 côtés

ajouter ensuite : 1 paquet de 500g de carottes sous vide (découpées en rondelles )

1 boîte de tomates concassées

1 bouquet garni

couvrir

laisser cuire 1/2h 3/4h (suivant la taille du roti) à feu doux.

### **BLANCS DE POULET AU CURRY pour période PL**

(4 personnes)

Dans une cocotte, mettre 4 blancs de poulet en morceaux avec 2 oignons coupés et 1 poivron vert en rondelles. Ajouter 3 verres d'eau et

1 bouillon cube dégraissé. Mijoter une 20e de mn.  
Ensuite, ajouter 2 c à c de curry en poudre, du thym et du poivre.  
Mijoter encore 20e mn.  
Se sert avec des champignons.

### **POULET A LA MOUTARDE (pour 4 pers) pl**

Faire dorer le poulet coupé en morceaux (peau enlevée) à sec. Ajouter 1 carotte coupée en rondelles, 1 poireau (blanc+vert tendre) coupé en lamelles, 2 gousses d'ail, du thym et 1,5 dl de bouillon de volaille dégraissé (1/2 cube).

A part, mettre une 10e de petits oignons grelots épluchés dans une casserole d'eau et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

En fin de cuisson, retirer les morceaux de poulet et passer le jus au mixer. Ajouter 1 c à s de moutarde de Dijon et 2 c à s de crème 5 %.

Ajouter les oignons et réchauffer doucement 2/3 mn.

Facultatif : juste avant de servir, on peut rajouter 1 c à c de moutarde de Meaux en plus.

Napper les morceaux de poulet avec la sauce et servir avec des épinards.

### **AMUSE-GUEULE AU JAMBON pp**

Ingrédients :

170 g de jambon émietté,

225 gr de fromage en crème à la ciboulette ou autre (carré frais 0%),

4 échalotes coupées finement,

Marjolaine ou autre épice au goût,

Quelques gouttes de sauce Tabasco,

Bien mélanger tous les ingrédients. Façonner en boule et déposer dans un plat décoratif.

### **SAUTE DE POULET AU PIMENT pp**

pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet de 125 g environ, 3 à 6 piments rouges frais, 6 petits oignons rouges ou échalotes,

- 4 gousses d'ail, 1 tige de citronnelle, 1 morceau de gingembre frais,

150 ml d'eau (1 verre à moutarde bien rempli),

- sel et poivre

Préparation : Otez la peau des blancs de poulet, et coupez chacun d'eux en 8 morceaux dans le sens de la longueur.

Emincez un oignon en fines lamelles pour la décoration du plat. Lavez et épluchez les piments, les oignons ou les échalotes,

l'ail, la racine de gingembre et la tige de citronnelle.

Mixez finement les piments, la moitié du gingembre, la citronnelle d'une part. Réservez.

Réduisez en purée les oignons ou les échalotes, l'ail et l'autre moitié du gingembre, d'autre part.

Dans une poêle anti-adhésive, essuyez une goutte d'huile avec du papier absorbant,

puis faites revenir la purée de piment pendant 1 à 2 mn. Ajoutez les

morceaux de poulet,  
mélangez-les de façon à bien les enrober de sauce. Arrosez le tout avec 150 ml d'eau, et incorporez la purée d'oignons.  
Salez et poivrez. Laissez cuire à feu vif pendant 5 mn à découvert.  
Servez chaud avec les lanières d'oignon en guise de décoration.

### **PAUPILLETTE DE DINDE pl**

pour 4 personnes

- 4 petites escalopes de dinde de 100 g,
- 4 fines tranches de jambon blanc (environ 25 g chacune) allégée,
- 100 g de champignons de Paris frais ou en conserve,
- 1 oignon,
- 1/2 verre de vin blanc sec (50 ml environ) ou 1/2 verre de bouillon cube corsé,
- 1 verre d'eau (100 à 150 ml),
- persil,
- sel et poivre.

Préparation : Lavez et épluchez les champignons, hachez les pieds avec la moitié de l'oignon.

Faites revenir ce hachis 5 à 6 mn dans une poêle anti-adhésive sans graisse. Salez et poivrez.

Sur chaque escalope, disposez une tranche de jambon puis la purée de champignons.

Roulez le tout et ficelez. Faites revenir les paupiettes dans la poêle sans matière grasse.

Coupez grossièrement le reste de l'oignon. Rajoutez le vin (ou le bouillon corsé) et l'eau. Salez et poivrez, laissez cuire 45 mn à couvert. Ajoutez la tête des champignons, puis laissez mijoter encore 20 mn.

Servez immédiatement.

### **Lapin en Cocotte à l'Estragon pl**

Pour 4 personnes, Préparation : 20 minutes, Cuisson : 40 minutes

- Sel.
- Poivre.
- 500 g de Champignons de Paris.
- 1 branche(s) de Thym.
- 10 brin(s) d'Estragon.
- 3 cuillère(s) à café d'Echalote hachée.
- 2 cuillère(s) à café d'Ail haché.
- 2 cuillère(s) à soupe de Crème fraîche allégée à 5% ou fromage blanc 0%.
- 2 verre(s) de Vinaigre Bouquet de Fruits. ou si trop fort en vinaigre la même valeur en bouillon corsé (bouillon cube)
- 1 Feuille(s) de laurier.
- 1 Lapin(s) coupé(s) en morceaux.

Coupez les pieds des champignons. Lavez-les. Gardez-les entiers.

Lavez et effeuillez l'estragon.

Faites chauffer une larme d'huile dans une cocotte et ajouter les morceaux de lapin pour les faire dorer.

Ajoutez l'échalote, l'ail, la moitié de l'estragon, les champignons, le thym et le laurier.

Mouillez au vinaigre (attention ça peut être fort, préférer un bouillon corsé à la place)

. Salez et poivrez. Mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 40 minutes.

Sortez alors les morceaux de lapin de la cocotte.

Faites réduire la sauce. Ajoutez la crème (ou le fromage blanc) et le reste d'estragon.

**ROTI DE VEAU EN SAUCE pl Préparation** : 10 min. Cuisson : 1h00

Ingrédients (pour 4 personnes) : rôti de veau de 1kg, une tomate, un cube de fond de veau, une grosse échalote, sel, poivre, origan, herbes de Provence, basilic, une gousse d'ail

Poivrez le rôti et faites-le dorer

Pendant ce temps, hachez l'ail et l'échalote. Coupez la tomate en morceaux.

Lorsque le rôti a pris une belle couleur, ajoutez au jus de cuisson le cube fond de veau dilué dans un grand verre d'eau.

Ajoutez à la sauce sel, poivre, l'ail et l'échalote ainsi que les herbes.

Lorsque la sauce aura un peu diminué ajoutez la tomate.

Lorsque la sauce sera bien homogène coupez le rôti et replacez-le dans la casserole, il sera ainsi bien imbibé de la sauce.

Servez accompagné de champignons.

### **RÔTI DE VEAU AUX PETITS OIGNONS pl**

Pour 4 personnes: 1 kg de rôti de veau (noix ou quasi), 2 carottes moyennes, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, sel, poivre, 20 petits oignons, 2 clous de girofle.

Allumez le four à thermostat 7/8. Avec 10 g de beurre, graissez un plat allant au four.

Epluchez carottes, gros oignon, ail et échalotes, émincez-les. Faites-en un lit au fond du plat.

Déposez la viande sur le lit de condiments. Salez et poivrez. Ajoutez un verre d'eau au fond du plat.

Faites dorer le veau à four très chaud pendant 20 minutes. Pendant ce temps, pelez les petits oignons.

Retirez le veau du four. Disposez-le sur un plat tenu au chaud. Passez son jus de cuisson.

Remettez veau et jus dans le plat à rôtir. Piquez 2 des petits oignons des 2 clous de girofle et mettez-les tous dans le plat.

Enfournez à four plus doux (thermostat 5/6) pendant 30 minutes environ.

Ne laissez pas le veau cuire plus longtemps afin de conserver à la viande tout son moelleux. Servez dans le plat de cuisson.

### **poulet basquaise mais sans les poivrons pl**

1 poulet d'1.5 environ, tomates fraîches, basilic, sel poivre, courgettes,

oignons

Faire revenir dans l'huile d'olive le poulet en morceaux, quand les morceaux

sont bien roussis ajouter les oignons et baissez le feu

Pendant ce temps faire ébouillanter les tomates, les rafraîchir et les peler

Les ajouter avec le poulet saler poivrer et estragon et en dernier les courgettes coupées en morceaux faire cuire encore une petite demie heure

### **TERRINE DE POULET A LESTRAGON pi**

Pour 6 personnes :- 1 poulet bridé et ficelé – 200 g de foies de volaille - 1 pied de veau coupé en deux (c'est pour la gelée) - 2 poireaux - 3 carottes - 2 gousses dail - 1 oignon pelé - 50 cl de vin blanc sec (ou la même quantité de bouillon corsé, avec une liche de vinaigre de vin blanc)- 1 bouquet d'estragon - sel, poivre

o Nettoyer les poireaux. Peler les carottes et l'ail.

o Mettre le poulet et le pied de veau dans un faitout, verser le vin et couvrir d'eau froide.

o Ajouter les légumes préparés, l'oignon, l'estragon, le sel et le poivre.

o Porter à ébullition, puis cuire 1h30 à feu doux en écumant.

o A mi-cuisson, ajouter les foies de volaille dénervés.

o Couper la chair du poulet et les foies en gros dés.

o Faire réduire le bouillon de moitié et le filtrer.

o Mettre les feuilles d'estragon au fond d'une terrine et verser un peu de bouillon.

o Disposer en couches successives la moitié des dés de poulet, les foies de volaille, les carottes et le reste du poulet.

o Recouvrir de bouillon.

o Placer 24 h au réfrigérateur.

### **BOEUF SAUTE AUX LEGUMES PL**

Pour 4 personnes : - 500 g de tendre de tranche - 1 botte d'oignon blancs - 1 poivron vert - 2 carottes - 6 cas de sauce soja - 1 cas de Xérès - 1 cas de Maïzena - 3 cas de poivre du Sichuan - 1 cac de sucre aspartam - sel

o Couper la viande en tranches.

o Mettre dans un plat creux avec la sauce de soja, le xérès et la Maïzena.

o Mélanger et laisser mariner 30 min.

o Chauffer un wok ou une sauteuse. Y faire revenir la viande égouttée 1min sur feu vif. Réserver au chaud dans du papier d'aluminium.

o Nettoyer et émincer les oignons dans la longueur.

o Séparer le poivron vert en 2, l'épépiner et le couper en fines lanières.

o Peler les carottes, les découper en lamelles avec un économiseur.

o Chauffer le wok, y faire sauter les légumes 3 min.

o Ajouter la marinade, la viande, saupoudrer de sucre, saler, parsemer de poivre.

o Chauffer le tout 1 min en remuant.

o Servir aussitôt.

### **BROCHETTES DE POULET AUX EPICES pp**

Pour 6 personnes, Préparation : 15 minutes, Cuisson : 15 minutes

- 1 kg de Blanc(s) de poulet. - 4 Yaourt(s) bulgare(s). - 2 Citron(s) jaune(s). - Sel, poivre. - 1 cuillère(s) à café d'Ail haché. - Coriandre. - 1 cuillère(s) à soupe de Quatre-épices. - 1 cuillère(s) à café de Poivre de Cayenne.

Coupez les blancs de poulet en cubes et pressez le jus des citrons. Mélangez le tout avec la coriandre, les quatre-épices, le piment de Cayenne, le poivre et les yaourts. Couvrez et laissez mariner 12 h au réfrigérateur en remuant de temps en temps. Préchauffez la grille du four ou préparez les braises du barbecue. Egouttez et enfiler le poulet sur des brochettes, puis laissez cuire 15 minutes sur la grille du four en retournant régulièrement ou au barbecue. Pelez et hachez l'ail. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et revenir l'ail. Ajoutez la marinade préalablement filtrée au chinois et prolongez quelques minutes sur le feu en remuant. Versez dans une saucière et servez avec les brochettes.

### **BROCHETTES DE POULET A LA MOUTARDE pp**

4 blancs de poulet, 2 cuil. à soupe de moutarde forte, 1 cuil. à café de jus de citron, 25 cl d'eau chaude, 1 cube de bouillon de poule dégraissé, 1/2 gousse d'ail haché, 5 cl de lait écrémé, 1 cuil. à café de Maïzena

couper les blancs de poulet gros morceaux et les mettre dans un saladier. dans un bol mélanger: la moutarde, le jus de citron, l'ail, et le mélange eau chaude + cube. Verser les 3/4 de la préparation sur le poulet. Bien mélanger et mettre au réfrigérateur 2 heures. Au bout des 2 heures, enfilez les morceaux de poulet sur des pics à brochette, et les faire rôtir à four chaud 15 minutes. Pendant ce temps préparer la sauce d'accompagnement... Dans une petite casserole, verser le 1/4 de préparation restant + le lait dans lequel on aura délayé la maïzena. Faire réchauffer le tout, tout doucement, jusqu'à épaississement de la sauce.

### **POULET AUX CITRONS pp**

500g de poulet , 1 oignon émincé , 2 gousses d'ail , 1/2 cc de gingembre émincé , le jus et le zeste de 2 citrons , 2 Cs de sauce soja , 1 bouquet garni , 1 pincée de cannelle , 1 pincée de gingembre en poudre , sel, poivre

Découpez la viande en cubes. Faites chauffer la marmite et faites y revenir l'oignon, l'ail, et le gingembre pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la viande et faites sauter 2 minutes en remuant. Mouillez avec le jus des citrons, la sauce de soja et 15 cl d'eau. Ajoutez le bouquet garni, la cannelle, le gingembre en poudre et émincé, les zestes des citrons. Salez et poivrez et laissez mijoter 45 minutes.

### **POULET AU THYM, SAUCE YAOURTH pp**

1 poulet fermier de 1.200 Kg, 2 échalotes grises, 1 bouquet de thym frais, 3 yaourts nature à 0 % de MG, 1 bouquet de persil, le jus d'un citron, 1 gousse d'ail, quelques feuilles de menthe , sel, poivre noir du moulin

Découpez le poulet en morceaux, lavez-les, épongez-les, salez-les et poivrez-les. Verser une bonne quantité d'eau dans le compartiment inférieur d'un cuiseur à vapeur, salez et portez à ébullition. Etalez la moitié des brins de thym sur la partie haute, disposez les morceaux de poulet dessus et recouvrez-les du reste des brins de thym et des échalotes pelées et émincées. Fermez le couvercle et comptez 30 à 35 minutes de cuisson à partir du moment où la vapeur s'échappe.

Pendant ce temps, préparez la sauce : versez les yaourts dans une jatte, ajoutez la moitié du jus de citron, le persil et la menthe lavés, éponnés et ciselés, et la gousse d'ail pelée et finement hachée. Salez et poivrez, fouettez et gardez au frais jusqu'au

moment de servir, en accompagnement du poulet.

### **ESCALOPES DE VOLAILLE AU CURRY ET AU YAOURT pp**

Pour 4 personnes, Préparation : 5 min + 2h de marinade, Cuisson : 5 min  
- 4 de 170g chacune Escalope(s) de volaille.- 2 Yaourt(s) nature. - Sel. - Poivre du moulin. - 3 cuillère(s) à café de Curry.

Préparez les braises du barbecue. Mélangez les yaourts, le sel, le poivre et le curry en poudre.

Laissez mariner les escalopes dans cette marinade pendant 2 heures au frais. Faites griller vos escalopes 5 minutes en les plongeant 1 à 2 fois dans la marinade en cours de cuisson.

### **CAKE A LA DINDE pp**

Temps de préparation : 10 mn, Temps de cuisson : 15 mn, Nombre de portions : 4  
PERS

6 tranches de blanc de dinde (ou de poulet), 6 oeufs, oignons émincés surgelés, 2 cuill à soupe de maïzena, épices et herbes (graines de cumin, basilic, herbes de pouce, poivre, sel, paprika gingembre)

Préchauffer le four à 220 , Hacher les tranches de dinde, Dans une sauteuse, faire dorer les oignons à sec avec les blancs de dinde, ajouter les épices et les herbes, Battre les oeufs en omelette et ajouter la maïzena, Incorporer les blancs de dinde aux oeufs, Mettre dans un plat à cake ou à gratin et cuire 15 minutes

### **TIMBALES DE DINDEpp**

Pour 2 personnes, Temps de préparation : 10 mn , Temps de cuisson : 20 mn  
250 g d'escalope de dinde, 3 CS de fromage blanc , 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 échalote haché, gousse d'ail, 1 jus de citron, sel et poivre

1) Détailler les escalopes en lamelle très fines, mélanger le fromage blanc, l'échalotes, le persil haché et l'ail pilé, un peu de jus de citron, sale et poivrer.  
2) Dans des ramequins à revêtement antiadhésif , disposer en couche successive les lamelles de dinde et le mélange au fine herbes, en terminant par la dinde.  
3) Faire cuire au bain marie, à four moyen ( th.6) pendant 20 minutes. Démouler et servir chaud.

PS/ On peut préparer de la même façon des escalopes de veau

### **LAPIN EN PAPILLOTTE :pp**

-Cuisse de lapin. -Moutarde de dijon. -Estragon. -Persil. -sel, poivre, herbes de Provence.

La veille ou le matin, mélanger la moutarde, les épices et les herbes dans un bol. Avec un pinceaux, bien imprégner les cuisses de lapin, voir mm les recouvrir complètement. Les laisser dans un plat au frais. Avant la cuisson, les envelopper dans un morceau d'alu.

### **ROTI DE VEAU SAUCE MOUTARDE pp**

Recette maigre, riche en protéines, en zinc et en fer.

1 rôti de veau d'un kg (sans barde), 2 cuillerées à soupe de moutarde forte, 100 g de fromage blanc 0%, 1 cube de bouillon de bœuf maigre, 2 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, sel, poivre. Pour 6

20 mn à l'avance, faire chauffer le four au maximum. Poivrer le rôti, le mettre à four très chaud, pour bien le dorer sur tous les côtés. Le laisser 15 mn. Dans une cocotte

à fond en fonte émaillée, verser deux verres d'eau et un cube de bouillon. Mettre les deux gousses d'ail non épluchées, entières, et une feuille de laurier. Ajouter le rôti doré. Enfin de cuisson, délayer le fromage blanc et la moutarde. Ajouter alors au rôti.

### **EMINCE DE VEAU A LESTRAGON (PL)**

Coupez 400g d'escalope de veau en lanières de 3 cm environ. Faites dorer dans une cocotte anti-adhésive, salez et poivrez. Ajoutez 2 c à s de concentré de tomate diluées dans 1 c à s d'eau chaude. Saupoudrez de feuilles d'estragon ciselé, couvrez et laissez cuire 10mn

### **FOIE DE VEAU POELE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE pp**

400 g de foie de veau, 1 gousse d'ail écrasée, 1 échalote hachée, 1 petit oignon coupé en rondelles fines, 1 càs de vinaigre de framboise, 1/2 feuille de laurier, 1 càc de thym, sel, poivre du moulin

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu vif, y faire frire les rondelles d'oignon. Dès qu'elles sont dorées, les réserver sur une assiette. Mettre les tranches de foie dans la poêle et les faire cuire à feu moyen environ 4 mn de chaque côté. Saler, poivrer, les réserver sur une assiette en les recouvrant de papier d'aluminium pour les maintenir au chaud. Dans la même poêle, faire fondre l'échalote et l'ail. Ajouter le vinaigre de framboise, le thym, le laurier et cuire 2 mn en remuant puis remettre le foie juste le temps de le réchauffer

### **RECETTE DE FOIE DE VOLAILLES ET D'OEUFS BROUILLESpp**

j'ai fait fondre avec 1 goutte d'huile un oignon émincé, j'ai fait revenir les foies, j'ai déglace au vinaigre de vin, j'ai rincé la poêle, j'ai fait mes oeufs brouillés, mis sur 1 assiette, couvert (artistiquement) des foies aux oignons confits, et persil haché....

### **BROCHETTES DE POULET EPICE pp**

Préparation: 30 mn + réfrigération, Cuisson: 10 mn

Pour 25 brochettes : 1 kg de blanc de poulet, 250 ml de yaourt nature brassé 0%, 1 cuill. à café de piment en poudre, 1 cuill. à café de curcuma, 1 cuill. à café de cumin moulu, 1 cuill. à café de poudre de coriandre moulue, 1 cuill. à café de gingembre râpé, 1 gousse d'ail écrasée

Faire tremper 25 petites brochettes en bois dans un peu d'eau, ainsi elles ne brûleront pas à la cuisson. Dégraisser les filets de poulet, les couper en dés. Préparer la marinade avec le yaourt et toutes les épices. Enfiler les morceaux de poulet sur les brochettes et les mettre dans un plat avec la marinade en les enrobant bien. Laisser plusieurs heures ou toute la nuit au réfrigérateur. Placer ensuite les brochettes sur une grille ou une plaque de barbecue et laisser cuire 8 à 10 mn, jusqu'à ce que la viande soit tendre et dorée

### **Coquelets au citron et tomates cerises.pl**

-----  
Pour 4 Personnes

2 coquelets, 1 oignon, 700 g de tomates cerises, 2 gousses d'ail, 1 citron, 5 brins de thym, sel, poivre.

Four th6.

Effeuillement le thym. Badigeonner en les coquelets, poser les dans un plat à four, recouvrir de tranches de citron. Enfourner et cuire 20 mn, arroser à mi-cuisson. Emincer les oignons, hacher ail. Sortir le plat du four. Répartir les oignons dans le plat, les tomates et ail, sel, poivre. Mélanger pour enrober les tomates. Remettre au four cuire 20 mn, servir.

### **Côtelettes de veau sauce moutarde pl**

-----  
Pour 6 Personnes

Cuire 6 cotes de veau dans une poêle anti-adhésive, sel, poivre.  
Déglacer avec 3 cs de moutarde et un verre d'eau. Y remettre les cotes à mijoter 2 mn.  
Ajouter 3 feuilles de basilic et 4 cc fromage blanc 0%.  
placer les cotes chacune dans une feuille d'alu avec la sauce.  
Terminer par une couche d'épinards.  
Fermer la papillote, enfourner 5 mn.  
Les papillotes sont cuites quand elles sont gonflées.

### **ESCALOPES DE DINDE EN PAPILOTTE pl**

Pr 4 pers :

4 escalopes de dinde , 100gr de fromage blanc à 0% , 2cc de moutarde de Meaux, 2cc de moutarde de Dijon, 1cc de maïzena, 2 brins de thym, 2cc de baies roses, sel, poivre, papier sulfurisé  
Préchauffer le four th. 6 (180C). Faire chauffer une poêle antiadhésive ou un gril.  
Déposer les escalopes et les saisir 1 min. sur chaque face. Réserver sur une assiette. Batre le fromage blanc, la maïzena et les moutardes ds un petit bol. Saler et poivrer, ajouter les baies roses moulues.  
Découper 4 rectangles de papier sulfurisé de 20 x 30cm env. Déposer une escalope sur chaque feuille, puis répartir la sauce. Saupoudrer de thym. Fermer les papillotes en repliant le papier plusieurs fois sur lui-même. Disposer les papillotes ds un grand plat (ou sur la lèchefrite) et faire cuire au four 25 min. env. Servir chaud.

### **FILETS DE VEAU EN PAPILOTES pl**

4 personnes, 187 calories par portion

4 filets de veau de 120 g chacun, 1 oignon, 1 carotte, 1 blanc de poireau, 4 cs de fines herbes hachées (persil, thym, ciboulette , sel, poivre).  
Préchauffez le four à 180C (th6). Epluchez et émincez les légumes. Faites les dorer légèrement, ajoutez 2 cs d'eau et assaisonnez. Faites cuire 6 minutes à couvert.  
Découpez quatre carrés de papier aluminium, disposez au centre les légumes, les herbes et les filets de veau. Fermez les papillotes et faites cuire à four chaud pendant 10 minutes.

### **POULET POCHE, SAUCE LEGERE AUX HERBES FRAICHES pl**

4 personnes, 290 calories par portion

1 poulet de 1,2 kg, citron, 1 oignon coupé en deux et piqué d'un clou de girofle, 1 carotte coupée en 4, 2 poireaux ficelés avec 1 branche de céleri. 1bouquet garni, 1 gousse dail coupée en 2, sel, gros sel, poivre

sauce : 2 jaunes d'œufs, 20 g de fromage blanc à 0%, 1 cc de fines herbes fraîches (ciboulette, estragon, persil, cerfeuil).

Frottez la surface du poulet avec le demi-citron (permet de garder la chair blanche !). mettez le poulet dans une cocotte. Ajoutez les légumes, le bouquet garni et l'ail. Versez de l'eau froide à 2 cm environ au dessus du poulet. Salez au gros sel. Portez à ébullition, écumez, laissez cuire à feu doux durant 40 à 45 mn. Au terme de la cuisson, récupérez 15 cl de bouillon dégraissé, gardez le au chaud. Montez le sabayon : mettez les jaunes d'œufs dans un récipient, ajoutez 1 cs d'eau froide. Préparez un bain-marie : prenez une casserole, pouvant contenir le récipient et versez de l'eau à mi-hauteur. Faites frémir sur le feu. Posez le récipient contenant les oeufs et l'eau dedans. Battez les jaunes jusqu'à atteindre la consistance d'une crème. Attention à ne pas monter trop la chaleur (maxi 65), une fois atteint, ajoutez y le fromage blanc. Mélangez à l'aide d'un fouet, versez le bouillon tiède dans le mélange, tout en remuant. Mettez les fines herbes, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Pour servir, découpez le poulet en quartiers, retirez la peau, disposez les morceaux dans un plat de service, versez la sauce dessus.

### **GRANITE DE CAFE A LA CANNELLE pl**

50 cl de café noir chaud, Edulcorant selon le goût, 1cc de cannelle, 3 grains de cardamome

Verser le café dans 1 récipient. Ajouter de l'édulcorant et les épices. Remuer et laisser refroidir. Verser dans 1 bac et placer au congélateur environ 1 heure. Verser la préparation dans le bol à mixeur. Faire tourner 1 mn. Verser à nouveau dans le bac. Réserver environ 15 mns au réfrigérateur. Répartir dans des coupes et servir.

### **TRANCHE DE THON (ROUGE) GRILLEE AU BBQ pl**

Pour 4 personnes une tranche de thon d'environ 800 à 900 gr, 1 c a s d'huile d'olive 1 citron du thym, du laurier, des graines de moutarde, du persil et de l'origan frais. Hacher très finement les herbes. Dans un bol, mettre l'huile d'olive, le jus du citron, 1 c a c de graines de moutarde et le hachis d'herbe. Bien mélanger. Enduire chaque face de la tranche de thon de ce mélange. Faire cuire 10 mn de chaque côté en arrosant avec le mélange. Cuit de cette manière, le thon n'est jamais sec.

### **Blancs de poulet grillés au yaourt pl**

blancs de poulet grillés au yaourt

-> moelleux et fondant associés, un petit plat au top de la légèreté !

= recette PL

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

2 blancs de poulet fermier sans la peau

2 citrons verts

3 yaourts nature 0%

1 tomate

1/2 concombre

2 oignons frais

bouillon de volaille  
sel, poivre

1-pratiquez plusieurs entailles assez profondes et parallèles distantes d'environ 2 cm, dans la chair des blancs de poulet

2-dans un plat creux, mélangez deux yaourts avec le jus d'un citron et un peu de bouillon de volaille. salez et poivrez. retournez les blancs de poulet plusieurs fois dans cette sauce. couvrez d'un film étirable. mettez au frais le temps de préparer la garniture.

3-coupez le concombre en deux dans la longueur, ôtez les graines, taillez-le en demi-lunes. coupez la tomate, épépinez-la, pressez-la et débitez-la en fines lanières. émincez finement les oignons.

4-égouttez les blancs de poulet. Epongez les. Cuisez les 20 minutes sous le gril du four; tournez à mi-cuisson. Coupez un citron vert en quatre et faites griller 2 minutes par face

5-présentez les crudités avec les blancs de poulet grillés et la yaourt salée et poivrée dans un bol.

### **Poulet sauté au piment doux et citron vert pl**

= recette PL ou conso si vous servez ce plat avec du riz !

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients :

800 gr de blancs de poulet sans peau, taillés en lanières

1 piment rouge doux

1 gousse d'ail

4 oignons nouveaux

2 citrons verts

2 cm de gingembre frais

2 cuil à café de maïzena

2 cuil à soupe de sauce de soja

bouillon de volaille

1-émincez finement le piment épépiné et les oignons nettoyés. pelez, dégermez et hachez l'ail. Epluchez et râpez le gingembre.

2-mélangez le maïzena avec le jus d'un citron vert, deux cuillérées de sauce de soja, deux cuillérées d'eau puis réservez.

3-dans une grande poêle ou un wok, faites revenir les lanières de poulet sur feu vif avec le bouillon de volaille chaud. Mettez sur une assiette.

4-remplacez par le gingembre et l'ail. saisissez environ 20 secondes sur le feu vif. ajoutez les oignons et le piment, faites revenir 20 secondes sans laisser dorer.

5-versez la sauce au citron vert sur les oignons puis mélangez. ajoutez les lanières de poulet et laissez cuire encore 3 minutes. décorez de quartiers de citron vert et parsemez éventuellement de coriandre fraîchement ciselée.

Conseil : si vous appréciez les mets plus salés, ajoutez un peu plus de sauce de soja !

## **Terrine de poulet (pl)"**

Pour 8 personnes, ou moins si en plat, à accompagner d'un coulis de tomates maison vous allez vous régaler !!

### 1) Ingrédients

800 gr de blanc (ou filet) de poulet

4 oeufs

250 gr de crème fraîche épaisse : là, je ne sais pas trop ce qui remplace le mieux, au passage si qlqn peut me dire ??

2 cs parmesan râpé (admis comme condiment à cette dose)

qlqs cornichons et olives noires, juste pour relevé et pour la couleur, idem le parmesan, à utiliser en condiments, pas en légumes, enfin surtout pour les olives !

2 ou 3 poivrons rouges en bocal, selon la taille, cest ça qui fait PL.

### 2) mixer les blancs de poulet

Quand ils sont bien en purée, ajouter oeufs, " crème fraîche " et parmesan, poivre ou 5 baies, tjrs en mixant.

### 3) Préchauffer le four à 180 (th 4)

4) Incorporer les condiments : olives, poivrons et cornichons, préalablement séchés sur un sopalin et morcelés (les 3)

- tapisser un moule à cake de papier cuisson en le laissant déborder ; - remplir et rabattre le papier sur le farce.

- Percer le dessus d'une bonne dizaine de trous.

- Poser le moule dans un plat à four et remplir d'eau chaude jusqu'à mi hauteur.

- Enfourner pour 35 mn.

6) démouler et laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur avant de démouler et ôter le papier, idéalement une nuit, c'est meilleur, moins humide et plus dense.

Aiguillettes de poulet aux petits légumes"

Envoyé par anne68000 le 26 mai à 15:25

coucou les filles !

hier j'ai laissé filé mon imagination avec ce qu'il me restait dans le frigo et je me suis vraiment régaler !

ingrédients pour 4 personnes :

4 escalopes de poulet

2 oignons

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 carottes

1 bocal de petites asperges blanches

1 verre de bouillon de volaille

sauce soja

1 cas de fromage blanc ou crème fraîche 5%

basilic frais haché

poivre

préparation :

découpez les escalopes de poulet en fines aiguillettes et faites-les griller sur une poêle sans matière grasse puis mettez les de coté dans une assiette

émincez les oignons grossièrement

coupez les poivrons et les carottes en fines lamelles

faites revenir les oignons dans une poêle (si possible wok) avec le bouillon de volaille, puis ajoutez-y les poivrons et les carottes

laissez mijoter 5 bonnes minutes, ajoutez-y ensuite la sauce soja (plus ou moins, ça dépend des goûts de chacun) et le fromage blanc et poivrez

ajoutez maintenant le poulet et les asperges (préalablement rincées sous l'eau) ainsi que le basilic

servez très chaud

pour celles qui sont en conso, vous pouvez servir ça avec des patates ou du riz.

### **Ballotin de mâche au carpaccio ^pl**

il faut:

une barquette de mâche

une barquette de carpaccio

2 carottes

assaisonnement

étaler les tranches de bœuf puis les farcir avec la mâche et enrouler chaque tranche sur elle même

râper les carottes et les assaisonner

sur les assiettes de service faire un nid de carottes et répartir les ballotins

Lorsqu'il cuit, effectivement on dirait un beau soufflé, mais dans tous les cas, il retombe dès la sorti du four, mais doit rester léger, et pas tout raplapla comme une crêpe ⚠

### **\*\*\*GATEAU AU FROMAGE BLANC\*\*\*pp**

3 oeufs + 1 blanc.

6 c. à soupe d'édulcorant en poudre ou 3 c à café d'édulcorant liquide

20 g de Maïzena

sachet de levure chimique -

1 c. à café d'extrait de vanille

500 g de fromage à 0 % de MG

Séparer les jaunes des blancs.

Mélanger les jaunes avec l'édulcorant et les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux.

Battre les blancs en neige ferme et ajouter au mélange.

Verser dans moule recouvert de papier de cuisson et cuire th.6 (180) pendant 30 minutes.

C'est excellent !

### **BOULETTES DE VIANDE AUX HERBES pp**

Préparation: 30 mn , Cuisson: 5 mn

pour 45 boulettes : 1 oignon moyen, haché, 750 g de bœuf haché, 1 oeuf légèrement battu, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cuill. à café de poivre , 1/4 de cuill. à café de sel, 2 cuill. à soupe de sauce chinoise aux prunes, 1 cuill. à soupe de Worcestershire sauce, 2 cuill. à soupe de romarin haché fin, 1 à 2 cuill. à soupe de menthe ou de basilic haché fin

Mélanger l'oignon, la viande, l'ail, l'œuf, les sel, les sauces et les herbes. Faire des boulettes de la grosseur d'une noix. Faire cuire par petites quantités, 5 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous côtés. Egoutter sur un papier absorbant. Servir avec de la sauce tomate.

### **Recettes galettes et apéritifs dukan**

#### **le PAIN DUKAN ! pp**

prendre

1 cs de maizena pas trop bombée

1 oeuf

1 petit-suisse (pour les canadiennes faisselle super égouttée)..

1 cc de levure

aromates secs au choix, évitez le sel (j'sais pas pourquoi mais ca le fait pas ).

mélanger le tout directement dans un plat rectangulaire de 15 cm x 20 cm, ca doit faire une épaisseur de 1/2 cm minimum, sinon prendre un plat plus petit. une fois que c'est bien mélanger, mettre un cello-frais et mettre au micro-onde puissance maxi pendant 5 mn (si ça se ratatine c'est que le micro-onde n'est pas assez puissant, alors je suggère de le mettre au four à 200 pendant au moins 10 mn, attention vaut mieux surveiller, et on oublie pas alors de ne pas mettre de cello) ...

voilà, avec ça pour celles qui mangent à l'extérieur, ça vous fait comme des tranches de pain de mie pour faire de très bons sandwiches.

#### **Pain dukan au saumon fumé pp**

préparer un pain dukan très fin donc dans un grand moule (1 oeuf + 1 petit suisse + 1 cas de maizena + 1 pointe de levure chimique facultative)

une fois refroidi le tartiner d'un mélange de carré frais (ou petit-suisse)+ ciboulette (ou basilic, ou persil, ou coriandres) + sel et poivre ajouter dessus une grande tranche de saumon ou de truite fumée

enrouler le tout et découper en tronçons  
mettre au frigo et servir frais avec des piques brochettes !

### **Clafoutis allégé aux pommes "**

En fait, c'est celle-là la préférée des duknans en conso.

pour 2 pers:

1 pomme

100g de FB à 0%

20g de maïzena

1 oeuf

10g de lait en poudre écrémé

1càs d'hermesetas (ou plus selon goût)

1/2 citron (jus + zeste)

Séparez le blanc du jaune. Fouettez le jaune avec l'édulcorant, ajoutez le FB, la farine, le jus et le zeste de citron, puis le lait en poudre dilué dans 2 càs d'eau. battez le blanc en neige et incorporez -le dans la préparation.

Epluchez la pomme et coupez-la en rondelles avant de la disposer au fond d'un petit moule ou de deux moules individuels.

Versez la préparation sur la pomme et faites cuire 30mn au four, th.210(th.7).

Servir tiède.

Bon dessert et régalez-vous

### **Clafoutis léger aux groseilles : conso"**

Calories= 151 cal/pers.

Ingrédients (4 pers.)

1/4 l de lait demi-écrémé

30 g de maïzena

2 oeufs

3 cuillères à soupe d'édulcorant

200 g de groseilles

Délayer la maïzena dans le lait froid.

Battre les oeufs avec l'édulcorant et ajouter le lait.

Graisser légèrement un moule. Disposer les groseilles au fond du plat et verser dessus la préparation.

Cuire au four à 200 pendant 30-40 minutes.

### **tarte au thon moutardée pp**

réalisez une galette dukan (avec 5 cas de fromage blanc) dans un moule à tarte et faites la cuire

laissez la refroidir puis tartinez la de moutarde (surtout n'hésitez pas sur la moutarde : ça donne du gout!)

mélangez une boîte de thon au naturel avec de la moutarde et étalez le thon

sur le fond de galette moutardé  
coupez des tomates et des oignons en rondelles et disposez les sur le thon  
salez et poivrez  
parsemez de fromage (moi j'ai mis du meule d'or allégé mais pourquoi pas du  
parmesan)  
laissez cuire 20 à 25 minutes à th.7  
mangez tiède : c'est succulent ! même mon homme en a mangé une part !