

CELERI REMOULADE DIETETIQUE



En remplacement d'1 **laitage**.

Ingrédient : (1 personne)

- 125 g de céleri-rave
- 100 g de fromages blanc nature 0% MG
- Jus d'1/2 citron
- 1CàC de moutarde
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

Recette :

- Arroser le céleri-rave de jus de citron.
- Mélanger le fromage blanc avec la moutarde et la noix de muscade râpée.
- Enrober le céleri de cette sauce.
- Réserver au frais jusqu'au service.
- C'est prêt !

MILK SHAKE A LA BANANE



En remplacement d'1 **laitage** et 1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 150 mL de lait écrémé
- 1/2 banane
- 1CàC d'édulcorant à la vanille

Recette :

- Couper la banane en rondelles.
- Mélanger les ingrédients dans le bol du mixeur.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une boisson liquide épaisse.
- Servir bien frais !

BLINIS DE LEGUMES AU COULIS DE TOMATE FROID



En remplacement d'1 **protéine** et 1 **légume**.

Ingrédient : (1 personne)

- 200 g de julienne de légumes surgelés
- 2 œufs
- 1 brique de coulis de tomates nature
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel, poivre en grains

Recette :

- Faire revenir à feu doux la julienne de légumes sans MG. Saler et saupoudrer de noix de muscade.
- Battre les œufs en omelette, assaisonner.
- Dans la même poêle bien chaude, prendre deux cuillères à soupe de julienne et le recouvrir d'œufs. Renouveler jusqu'à qu'il n'y est plus d'ingrédient.
- Servir les blinis dans une grande assiette avec le coulis de tomates froid.

BROCHETTE DE ROULES DE CABILLAUD AU CURCUMA ET SESAME



En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 180 g de filet de cabillaud
- 1 citron
- 1/2 CàC de curcuma
- 2CàC de graines de sésame
- Sel, poivre
- 1 pic de brochette

Recette

- Préchauffer le four à 200°C .
- Couper le filet de cabillaud en 3 sur la longueur.
- Arroser de jus de citron. Saler et poivrer.
- Mettre un peu de curcuma et de sésame dans une assiette plate et enrober les lanières de cabillaud sur toutes les faces.
- Enrouler les lanières et les embrocher sur la pique.
- Cuire au four recouverte de papier sulfurisé pendant 10 minutes.
- Déguster arrosé de jus de citron.

ONGLET AUX ECHALOTES



En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 100 g d'onglet dégraissé
- 2 échalotes
- Sel, poivre en grain

Recette :

- Eplucher et émincer finement les échalotes. Les faire fondre dans 3CàS d'eau, à feu doux.
- Faire cuire l'onglet sur le gril sans MG.
- Etaler les échalotes sur l'onglet. C'est prêt.

CUISSSE DE POULET AU CURCUMA ET A L'ORANGE



En remplacement d'1 **protéine** et 1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 1 cuisse de poulet sans la peau
- 1 petite orange
- 1/2 oignon
- 1/4 de cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1/2 CàS de curcuma, 1CàS de persil haché
- Sel, poivre

Recette :

- Couper l'orange en 2. Presser une moitié et couper l'autre en rondelles. Eplucher et ciseler l'oignon puis le mélanger au jus d'orange.
- Masser la chair u poulet avec le paprika, le sel, le poivre, le thym, le persil dans un plat à four. Ajouter la marinade à l'orange. Faire mariner pendant 45 minutes en le couvrant d'un film alimentaire.
- Préchauffer le four à 210°C.
- Délayer le cube de bouillon de volaille et répartir les rondelles d'orange sur la cuisse.
- Enfourner 45 minutes en retournant la cuisse à mi-cuisson.
- Servir dès la sortie du four. C'est prêt !

SALADE DE MANDARINE AUX AMANDES CONCASSEES



En remplacement d'1/2 laitage et 1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 2 mandarines
- Le jus d'1/2 citron
- 8 g d'amandes concassées
- 50 g de fromage blanc nature à% MG
- 1CàC d'édulcorant en poudre
- 1 pincée de cannelle

Recette

- Prélever les quartiers de mandarine, presser le jus de citron, et le verser sur les fruits.
- Disposer l'ensemble dans une coupe à dessert, réserver au frais jusqu'au service.
- Mélanger le fromage blanc à l'édulcorant et la cannelle. Former une quenelle avec 2 cuillères à soupe et le disposer sur le dessus de la salade de mandarine.
- Saupoudrer d'amandes concassées et déguster.

CASSOLETTE DE MOULES AU CURCUMA

En remplacement d'1 **protéine** et 1 **laitage**.

Ingrédient : (1 personne)

- 130 g de moules décoquillées
- 5 g de céleri branche
- 150 ml de lait écrémé
- 10 g de fécule de maïs
- 1/2 échalote
- 1CàS de persil ciselé
- 1/2 CàC de curcuma
- Sel, poivre

Recette :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Eplucher l'échalote et la ciseler finement. La faire revenir dans une poêle sans MG. Couper le céleri en petits tronçons.
- Décongeler les moules aux micro-ondes en ajoutant les tronçons de céleri branche.
- Délayer la fécule de maïs dans le lait froid. Porter sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à l'épaississement. Assaisonner et ajouter le curcuma.
- Mélanger l'échalote précuite, les moules et le céleri branche; puis les disposer dans une cassolette.
- Napper de sauce et saupoudrer de persil haché. Enfourner 15 min. C'est prêt !

CANNELLONI DE JAMBON

En remplacement d'1 **protéine** et 1 **laitage**.

Ingrédient : (1 personne)

- 130 g de jambon blanc déconné dégraissé en tranches
- 100 g de courgette
- 100 g d'épinards
- 2 petits suisses nature 0% MG
- 50 g de coulis de tomate nature
- 1/2 oignon émincé
- 1/2 CàC de muscade
- 1CàS de persil ciselé
- Sel, poivre

Recette :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Décongeler les épinards au four à micro-ondes. Laver et taper les courgettes.
- Faire revenir ces 2 légumes avec l'oignon émincé dans une poêle sans MG.
- Mélanger les petits suisses aux légumes. Saler, poivrer, et ajouter la muscade.
- Etaler cette farce sur chaque tranche de jambon et les rouler pour former des cannellonis.
- Déposer les rouleaux dans un plat à gratin recouvert de papier sulfurisé. Napper de sauce tomate et de persil.
- Le faire cuire 10 min. C'est prêt !