

## AVOCAT AUX DES DE TOMATE ET JAMBON SEC



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

### Ingrédient : (1 personne)

- 100 g de fromage blanc nature 0% MG
- 1/2 avocat
- 1 tomate
- 50 g de jambon sec dégraissé
- 15 g de pain complet
- Quelques feuilles de laitue
- Le jus d'1/2 citron
- Sel, poivre

### Recette :

- Laver la tomate et la couper en petits dés. Eliminer les parties grasses du jambon sec et le couper en dés.
- Ecraser l'avocat en gros, et le mélanger avec le fromage blanc les dés de tomate et de jambon sec.
- Dresser une assiette et décorer avec une tranche de pain grillé. Y ajoute la laitue et le jus de citron. C'est prêt !

## BORSCH



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

### Ingrédient : (1 personne)

- 100 g de gilet de bœuf
- 2 tranches de filet d bacon
- 75 g de betteraves rouge crue
- 50 g de chou blanc
- 25 g de carotte
- 1/2 oignon
- Quelques brins de persil, 1 feuille de laurier
- 1CàS de vinaigre de vin
- 50 g de fromage blanc nature 0% MG
- 1CàS de jus de citron
- Sel, poivre

### Recette :

- Remplir une casserole avec 300 ml d'eau froide et cuillère à soupe de vinaigre, y plonger le bacon coupé en fines lanières et porter à ébullition.
- Ajouter les carottes et chou coupés en fines lanières, et la betterave rouge crue pelée et coupée en grosses lamelles.
- A côté, faire cuire le bœuf et l'oignon émincé. Les ajouter dans le bouillon, ainsi que le persil, le laurier, le sel, et le poivre.
- Couvrir et laisser mijoter 1 heure.
- Faire une sauce citronnée : fromage blanc + citron. C'est prêt !

## TABOULE DE CHOU-FLEUR AUX FRUITS DE MER



En remplacement d'1 **protéine**.

### Ingrédient : (1 personne)

- 200 g de chou-fleur frais
- 50g de moules décortiquées
- 50 g de crevettes roses décortiquées cuites
- 50g de chair d crabe
- 50 g de poivron rouge
- 1/2 citron
- 1/2 échalote
- Quelques feuilles de menthe, sel, poivre.

### Recette :

- Laver le chou-fleur et râper les fleurettes pour obtenir de la « semoule ».
- Faire chauffer une casserole d'eau, blanchir le chou-fleur à l'eau frémissante pendant 1 min.
- Ciseler finement l'échalote, la faire revenir sans MG, ajouter les moules, crevettes jusqu'à la fin de la décongélation. Laisser refroidir et ajouter la chair de crabe.
- Laver le poivron et l'émincer en petits dés. Hacher la menthe.
- Tout mélanger, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron. C'est prêt !

## COULIS DE PERSIL



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

### Ingrédient : (1 personne)

- 1/2 bouquet de persil
- 1 petit suisse nature 0% MG
- Sel, poivre

### Recette :

- Mettre à chauffer de l'eau dans une grande casserole. Dès l'ébullition y plonger le persil, et le blanchir pendant 30 secondes.
- L'égoutter et le plonger dans de l'eau froide. Réserver un peu d'eau chaude de pochade.
- Mixer ensemble le persil, le petit suisse, un peu de sel, de poivre et éventuellement un peu d'eau du pochage, pour obtenir la consistance du coulis.
- Consommer encore tiède ou refroidie.

## CHILI CON CARNE DIETETIQUE



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

### Ingrédient : (1 personne)

- 125 g de viande de bœuf hachée à 5% de MG
- 100 g de haricots rouges en conserve
- 200 g de tomates pelées au jus
- 1/2 oignon, 1/2 gousse d'ail
- 50 ml de bœuf de bouillon dégraissé
- Quelques gouttes de sauce pimentée
- 1/2 CàS de cumin en poudre, 1/2 CàS d'origan déshydraté
- Sel, poivre

### Recette

- Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une cocotte sans MG. Ajouter la viande hachée, cumin, origan, sauce pimentée et le faire revenir en remuant.
- Baisser le feu et ajouter les tomates en dés avec leur jus. Puis les haricots rouges.
- Couvrir et laisser mijoter 30 min à feu doux.
- C'est prêt !

## BLAFF DE POISSON



En remplacement d'1 **protéine**.

### Ingrédient : (1 personne)

- 180 g de filet de colin
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1/2 cube de court bouillon au poisson
- 1/2 citron vert
- 2CàS de lait de coco
- Sel, poivre

### Recette :

- Emincer l'oignon finement, presser la gousse d'ail.
- Préparer le court bouillon et y pocher le poisson pendant 10 min. Bien l'égoutter.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle sans MG.
- Ajoute le poisson, un peu de bouillon et le jus de citron vert. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Hors du feu, ajouter le lait de coco. Bien mélanger.
- Ajouter l'assaisonnement. C'est prêt !

## SALADE D'AGRUMES



En remplacement d'1 **fruit**.

Ingrédient : (1 personne)

- 1/2 orange
- 1/4 de pamplemousse
- 1/4 e citron
- Edulcorant

Recette :

- Peler à vif l'orange et le pamplemousse et prélever leurs quartiers.
- Presser le citron et verser le jus sur les fruits.
- Disposer l'ensemble dans une coupe à dessert, réserver au frais. Selon le goût, ajouter l'édulcorant.
- C'est prêt !

## CARPACCIO DE SAUMON AU RADIS NOIR



En remplacement d'1 **protéine**.

Ingrédient : (1 personne)

- 40 g de saumon fumé
- Le jus d'1/2 citron vert
- 85 g de radis noir
- 3 baies roses concassées
- 1 CàS d'aneth
- Poivre en grains

Recette :

- Couper la tranche de saumon en petits ronds réguliers. Les disposer sur une petite assiette. Arroser de jus de citron.
- Laver, éplucher, et râper finement le radis noir à la mandoline, puis le répartir sur le saumon.
- Saupoudrer de baies roses concassées, de poivre et répartir l'aneth.
- Réserver au frais jusqu'au service.

## SAUCE CRUDITES MAISON



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

Ingrédient : (1 personne)

- 1/2 fromage blanc neutre 0% MG
- Jus de citron ou vinaigre au choix
- Fines herbes au choix (ciboulettes, persil...)
- Eau selon la texture souhaitée
- Sel, poivre

Recette :

- Mélanger les ingrédients
- Assaisonner de jus de citron ou de vinaigre, sel, poivre, fines herbes. Ajouter l'eau selon la texture souhaitée.