cellublue RECETTES

50 RECETTES MINCEUR SUPER FACILES

15 min. | 2 pers. | 15 min. | 0 min.

Pochette surprise

Faites durcir les oeufs : plongez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et faites-les cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

Coupez la pita en deux de haut en bas, pour obtenir 2 pochettes à garnir facilement.

Ecalez les oeufs et écrasez-les avec une fourchette dans un petit bol.

Dans un autre petit bol, diluez le tahiné avec 2 cuillères à soupe de jus de citron et deux cuillères à soupe d'eau. Salez, poivrez et ajoutez le raifort. Mélangez bien pour obtenir une petite sauce assez liquide.

Coupez des fines tranches de tomates,d'oignons, de radis noir et de concombre.

Garnissez une première pochette de feuilles de salade émincées, de la moitié du mélange à l'oeuf et de rondelles de tomates, d'oignos, de radis noir et de concombre. Assaisonnez de sauce tahiné au raifort.

Garnissez l'autre moitié de pita de la même façon ou inventez d'autres délicieuses garnitures de votre choix.

LES USTENSILES

1 petite casserole
1 bol
1 planche à découper
2 bols

LES INGRÉDIENTS

1 pain pita
1 c. à s. de tahiné
1/2 citron
4 feuilles de salade
1 tomate
100 g de concombres
1/2 c. à c. de raifort
70 g de radis noir
1 pincée de sel et poivre
2 oeufs
1 petit oignon

ASTUCE : Vous trouverez le tahiné, sauce de graines de sésame broyées dans les rayons exotqiue ou dans les épiceries moyen orientales ou les magasins bio.

REMARQUE : Changez de pain: essayez avec du pain d'azyme, de la tortilla ou encore des naans.

20 min. | 4 pers. | 0 min. | 30 min.

Bocal croquant aux deux choux

Supprimez le trognon et les plus grosses côtes des choux. Émincez finement les feuilles de chaque variété de chou séparément.

Placez les feuilles de chou émincées dans une passoire. Saupoudrez-les généreusement de gros sel et laissez-les dégorger 30 minutes.

Égouttez les cornichons, et épluchez l'oignon et la carotte. Râpez-les finement.

Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec la moutarde. Salez modérément, poivrez bien. Mélangez, puis ajoutez le son.

Rincez longuement les deux choux. Égouttez-les, puis épongez-les bien dans un linge en le renouvelant jusqu'à ce qu'il soit sec.

Mettez les deux choux dans le saladier, ainsi que les cornichons, les oignons et les carottes râpés. Versez la vinaigrette au son. Ajoutez les graines de fenouil et répartissez la salade dans de jolis bocaux.

Servez.

LES USTENSILES

1 passoire tamis
1 econome
1 saladier
1 râpe
4 bocaux en verre

LES INGRÉDIENTS

300 g de chou blanc
200 g de chou chinois
4 c. à s. de son d'avoine
4 cornichons
1 oignon
2 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de gros sel
1 pincée de sel et poivre
2 graines de fenouil
1 carotte
1 c. à s. de moutarde

ASTUCE : Pour corser un peu plus votre salade croquante, vous pouvez ajouter un demi piment détaillé en très petits dés, et/ou ajouter une note sucrée avec une pomme verte en petits morceaux.

REMARQUE : Le plus minceur : Aliment minceur par excellence, le chou, quelle que soit sa couleur, est très peu calorique. Sa richesse en vitamines fait de cette salade une entrée d'autant plus tonique que les choux y sont consommés crus pour conserver toute leur saveur et leurs bienfaits.

20 min. | 4 pers. | 27 min. | 0 min.

Champignons farcis crème aillée et oeufs de caille

- Préchauffez le four à 190°C (th.7).
- Nettoyez les champignons, rincez . Retirez le pied puis creusez-les côté pied, de façon à aménager une cavité suffisante pour contenir une cuillèreée de crème aillée et y casser un oeuf de caille.
- Disposez-les sur la plaque du four, salez et poivrez et enfournez pour 20 minutes.
- Pendant ce temps, lavez et séchez les fines herbes, et ciselez-les finement. Ecrasez la gousse d'ail avec le manche d'un couteau sans l'éplucher.
- Préparez la crème en fouettant le jaune d'oeuf avec le bouillon. Faites cuire à feu doux avec la gousse d'ail en fouettant constamment jusqu'à obtenir une sauce qui nappe la cuillère. Ne laissez pas bouillir. Salez et poivrez. Retirez la gousse d'ail.
- Dans un bol, fouettez vivement la crème en chantilly. Réservez.
- Mélangez la crème fouettée au mélange au bouillon, ajoutez la moitié des herbes ciselées, et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Sortez les gros champignons du four, garnissez d'un peu de crème, puis cassez-y un oeuf de caille. Enfournez de nouveau pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que l'oeuf soit pris. Retirez du four, présentez sur un plat et parsemez du reste d'herbes fines.

LES USTENSILES

1 four
1 fouet
1 plat
1 petite casserole

LES INGRÉDIENTS

8 oeufs de caille
8 champignons
1 oeuf
15 cl de crème liquide
1 c. à s. de ciboulette
1 gousse d'ail
15 cl de bouillon de volaille
1 c. à s. d'estragon
1 pincée de sel et poivre

ASTUCE : Pour se soigner, se faire plaisir avec une jolie bouchée tout en étant diététique et fort savoureuse.

REMARQUE : Il est impératif de choisir des gros champignons à farcir.

25 min. | 4 pers. | 30 min. | 0 min.

Crumble de légumes ensoleillés

Rincez les tomates et les courgettes et coupez-les en rondelles fines. Épluchez l'oignon et détailez-le en rondelles, puis en anneaux.

Préchauffez le four à 190°C (th7).

Rangez les légumes en intercalant les couleurs dans un moule en silicone. Salez et poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive (facultatif).

Préparez le crumble:

Equettez les feuilles de basilic et hachez-les dans le robot ainsi que les amandes et les flocons d'avoine par petites impulsions. Le mélange doit rester rugueux. Épluchez et pressez l'ail, et émiettez la feta et mélangez délicatement au basilic et aux amandes. Salez légèrement à cause de la feta et poivrez.

Diluez le concentré de tomate dans un bol avec 5 cuillères d'eau et versez sur les légumes.

Répartissez uniformément le crumble sur les légumes en l'éparpillant avec vos doigts. Il doit rester bien rugueux pour rester croustillant (crumble) à la cuisson.

Enfournez pour 25/30 minutes.

Servez avec une petite salade de mesclun.

LES USTENSILES

1 four
1 plat en silicone
1 bol
1 robot mixeur

LES INGRÉDIENTS

4 courgettes
4 tomates
2 c. à s. de concentré de tomates
2 oignons
60 g d'amandes
4 feuilles de basilic
2 c. à s. d'huile d'olive
75 g de feta
1 pincée de sel et poivre
2 c. à s. de flocons d'avoine
1 gousse d'ail

ASTUCE : Ce plat aux couleurs méridionales peut se déguster aussi bien chaud que froid ou tiède. Il a ainsi le mérite de pouvoir être prêt à l'avance. Servez-le tel quel ou avec des quartiers de citron, un coulis de tomate ou une salade.

REMARQUE : Dans cette recette , les amandes et les flocons d'avoine remplacent la farine et le beurre pour cette version plus saine, au goût rehaussé par le basilic frais.

15 min. | 4 pers. | 15 min. | 0 min.

Rouleau de printemps à la parisienne

LES USTENSILES

1 saladier
1 cuillère en bois
1 casserole

LES INGRÉDIENTS

4 feuilles de riz
4 feuilles de salade
150 g de concombres
100 g de jambon
75 g de gruyère
8 olives
1 pincée de sel et poivre
2 c. à s. de persil
4 c. à s. de petits pois
2 œufs
1 tomate

ASTUCE : Si vous ne dégustez pas les rouleaux à la parisienne de suite, enroulez-les un par un dans un film alimentaire, ou plus facile, recouvrez-les d'un torchon propre humide au frais.

Sinon les feuilles de riz deviennent dures et cassantes.

REMARQUE : Pour emporter facilement et d'une façon amusante et ludique votre salade à la parisienne. Ces rouleaux à la parisienne sont une façon originale de renouveler vos snacks et vos casse-croûtes. Utilisez une demi feuille par rouleau pour des rouleaux servis à l'apéritif, ou coupez-les en tronçons.

Faites durcir les oeufs couverts dans l'eau pendant 15 minutes. Laissez refroidir, écalez et hachez grossièrement.

Rincez, séchez et émincez les feuilles de salade. Coupez la tomate et le concombre en fines tranches.

Détaillez le fromage et la tranche de jambon en mini cubes. Dénoyautez les olives et coupez-les deux.

Efeuillez et ciselez les brins de persil.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez les petits pois cuits. Salez et poivrez.

Préparez les rouleaux de printemps.

Etalez chaque feuille de riz sur une grande assiette ou sur une planche de bois. Mouillez-la d'une à deux cuillèreées d'eau sur toute la surface. la feuille de riz va ramollir et vous pourrez la rouler sans qu'elle casse.

Etalez la valeur de deux cuillères à soupe de farce à 5 centimètres du bord le plus proche de vous. Laissez également 4/5 centimètes sur les bords de gauche et de droite.

Ramenez les côtés vers le centre, lissez à la main et roulez le rouleau de printemps en serrant, en forme de rouleau ou de cigare.

Mouillez légèrement l'extrémité du rouleau pour faire adhérer et tenir la feuille de riz.

Dégustez de suite en remplaçant la sauce aigre douce chinoise par une petite vinaigrette allégée.

10 min. | 2 pers. | 40 min. | 12 min.

Minis choco-cake ultra light

Ecrasez les biscuits allégés et mélangez-les au fromage blanc, au son et à un oeuf légèrement battu.

Garnissez le fond de deux petits moules en silicone ou non adhésif.

Zestez finement le citron. Battez le fromage blanc avec le jaune d'oeuf qui reste, ajoutez le zeste de citron, le miel puis la crème liquide.

Montez le blanc en neige ferme et incorporez au mélange. Versez sur la croûte et enfournez à 180°C pendant 40 minutes.

Réfrigérez pendant 10/12 avant de servir, éventuellement avec un coulis préparé avec du sirop de fraises sans sucre ou des fruits rouges nature.

LES USTENSILES

1 four
1 saladier
1 fouet
1 râpe
1 moule en silicone

LES INGRÉDIENTS

4 biscuits sans sucres ajoutés
1 c. à s. de son
200 g de fromage blanc 0% MG
1 c. à s. de zeste de citron
2 oeufs
10 cl de crème liquide 8% MG
1/2 c. à s. de miel

ASTUCE : Variante : vous pouvez remplacer la crème liquide par du lait ou de la crème de coco.

10 min. | 2 pers. | 40 min. | 180 min.

Crème caramel à la fleur de sel

LES USTENSILES

1 four
1 saladier
1 fouet
1 petite casserole
4 ramequins

LES INGRÉDIENTS

1 oeuf
20 cl de lait demi-écrémé
1 c. à s. de miel
1 c. à c. de vanille
1 c. à s. de sucre roux
1 pincée de fleur de sel
2 c. à s. de crème liquide 8% MG

ASTUCE : Vous pouvez aussi faire cuire vos crèmes à la casserole à feu doux en mélangeant constamment pour que le fond n'attache pas.

Pour épaissir la crème, on utilise alors soit plus d'oeuf, soit de la maizena ou encore de la gelée -gelée animale ou végétale -agar-agar.

Le mélange se solidifie en refroidissant.

REMARQUE : Des idées pour renouveler les saveurs? Essayer le thé noir ou vert, le café, la verveine, la cannelle.

Dans une petite casserole faites fondre le sucre roux avec deux cuillères à soupe de crème liquide, une cuilère à soupe d'eau et une pincée de fleur de sel. Donnez quelques bouillons et retirez du feu.

Répartissez le mélange au caramel dans le fond de deux ramequins.

Préchauffez le four à 150°C (th.5).

Chauffez le lait dans la casserole.

Dans un bol, battez un gros oeuf avec la vanille et le miel, puis incorporez le lait chaud en mélangeant bien.

Versez la préparation dans les ramequins et faites-les cuire au four pendant 40 minutes.

Une fois tièdes, placez-les enivron 3 heures au frais avant de déguster.