

PAMPLEMOUSSE FARCI

Pour 2 personnes :

1 pamplemousse rose

100g de carottes râpées

100g de concombre en dés

50 g de fromage blanc 0%MG

vinaigre, cerfeuil, ciboulette, sel, poivre

Couper la pamplemousse en deux. Récupérer la chair de la pamplemousse et le jus. Couper la chair de pamplemousse en dés.

Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc, le jus de pamplemousse et 1 cuillère à café de vinaigre.

Remplir les demi pamplemousse avec 50g de carottes râpées, 50g de concombres en dés, la moitié de la chair de pamplemousse et de la sauce.

Servir frais avec du cerfeuil ou du persil et de la ciboulette hachée.

Calories par portion : 100 kcal.

CAVIAR D'AUBERGINES MINCEUR

Pour 4 personnes :

5 aubergines, 500g de fromage blanc 0%MG, 1 pot de yaourt 0 %MG, 1 cuillère à café de moutarde en grain, origan, sel, poivre

Lavez les aubergines et mettez les dans le four, sous le gril, laissez les griller pendant 15 mn en les retournant de temps en temps.

Retirez ensuite la peau avec les extrémités. Mettez la pulpe dans le bol de la moulinette avec le fromage blanc, le yaourt et la moutarde. Moulinez ou mixez jusqu'à obtention d'une préparation homogène et crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servir bien frais, parsemé d'origan.

Calorie par portion : 100 kcal

TOMATES A LA MENTHE :

Pour 4 personnes :

4 belles tomates mûres, 1 yaourt velouté, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, 2 branches de menthe fraîche, 3 branches de cerfeuil, ½ citron

Préparation : 10 mn

Coupez les tomates en huit, disposez les sur un plat. Epluchez l'ail et les échalotes. Lavez la menthe et le cerfeuil et effeuillez les. Pressez un demi citron.

Versez dans un mixer : yaourt, ail, échalotes, cerfeuil, le jus de citron et 10 feuilles de menthe. Salez et poivrez, puis mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Nappez les tomates avec ce mélange et ajoutez quelques feuilles de menthe. Servir frais.

Calories par portion : 60 kcal

TOMATES FROIDES DU PECHEUR

Pour 2 personnes :

12 petites tomates, 50 g de crevettes décortiquées, 300g de fromage blanc 0%MG, 2 oignons, 250g de thon au naturel, 1 cuillère à soupe de jus de citron, quelques feuilles de laitue, sel, poivre, 1 bouquet de persil.

Enlevez un chapeau aux tomates. Creusez les délicatement pour pouvoir les farcir ensuite.

Pelez et hachez les oignons, lavez et hachez le persil. Mélangez les dans un saladier au thon émietté, fromage blanc, jus de citron. Salez et poivrez.

Mettez de côté 12 crevettes décortiquées pour le décor. Incorporez les autres au mélange précédent. Répartissez ce mélange dans les tomates creusées. Décorez chacune d'une crevette. Présentez dans un plat de service, sur un lit de feuilles de laitue. Servir bien frais.

Calories par portion : 120 kcal

SALADE JULES

Pour 2 personnes :

1 frisée, 1 laitue, 1 trévisse, 200g de blanc de poulet cuit, le jus de 2 citrons, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 jaune d'œuf, 40g de parmesan râpé, sel, poivre

Lavez soigneusement toutes les salades. Egouttez les et coupez les. Mettez les dans un saladier.

Hachez le poulet et passez le rapidement au grill, pour réduire les graisses et donner de la couleur. Ajoutez le à la salade.

Préparez la vinaigrette : dans un bol, versez le jus des citrons, ajoutez huile d'olive, du sel et du poivre ; puis incorporez un jaune d'œuf cru.

Assaisonnez la salade avec de la vinaigrette. Saupoudrez de parmesan râpé.

Calories par portion : 150 kcal

MOUSSE D'ARTICHAUT :

Pour 4 personnes :

400g de fonds d'artichaut surgelé, 1 œuf, 1 c à soupe de crème fraîche, 2 c à s de lait écrémé en poudre, autant de jus de citron, 1 tomate

Cuisez les fonds d'artichauts encore gelés à l'eau bouillante salée (20 mn).

Coupez les en morceaux et mixez les jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

Délayez le lait avec un peu d'eau. Ajoutez le à la purée, mixer à nouveau en ajoutant l'œuf et la crème puis le jus de citron.

Servez la mousse entourée de la tomate coupée en quartiers et parsemez de persil.

Calories par portion : 150 kcal

TERRINE AUX COURGETTES ET AU JAMBON :

Pour 6 personnes :

750g de jeunes courgettes, 4 c à soupe de crème allégée, 3 œufs, 150g de jambon (talon), persil

Cuisson : 50 mn au bain marie, th 4/5

Lavez les courgettes et coupez les en grosses rondelles. Faites les cuire dans une sauteuse anti-adhésive. Passez les au mixer avec la crème et les oeufs; Salez et poivrez.

Ajoutez le jambon finement émincé ainsi que le persil. Versez dans un moule long à revêtement anti-adhésif et faire cuire au bain-marie.

Calories par portion : 150 kcal

FLAN AUX LEGUMES ET AUX BLANC DE VOLAILLE :

Pour 6 personnes :

500g de carottes coupées en dés, 125g de petits pois, 125g de haricots verts très fins, 400g de blanc de poulet, 3 œufs, 125g de crème allégée à 15%, ¼ l de lait, 3 c à soupe rases de maïzena .

Cuisson : 1h au bain-marie, th 4

Faire cuire à la vapeur carottes, haricots verts et petits pois. Une fois cuits, les égoutter.

Détailler en petits dés le poulet puis battre les œufs. Y ajouter la crème, le lait, la maïzena, du sel et du poivre. Mélanger le tout et verser dans un plat à cake à revêtement anti-adhésif. Faire cuire au bain-marie puis laisser refroidir au réfrigérateur.

Calories par portion : 200 kcal

MOUSSE DE POISSON FUME :

Pour 4 personnes :

100g de filet de truite fumée, 80g de thon au naturel, 4 c à s de fromage blanc à 20%, jus de citron, 2 c à c de mayonnaise allégée

Pour tartiner des canapés réalisés avec des rondelles de concombre

Mixer tout le poisson avec le fromage blanc. Ajouter le citron ainsi que la mayonnaise, du sel et du poivre. Mettre au freezer 10 mn puis tartiner les rondelles de concombre.

Calories par portion : 25kcal

PETITS ROULEAUX AUX CREVETTES :

Pour 4 personnes :

8 feuilles de laitue iceberg extérieures, 100g de crevettes décortiquées, 100g de miettes de surimi, 150g de carottes hachées, 2 c à s de fromage blanc 0%, 1 c à s de mayonnaise allégée, jus de citron, persil+ cerfeuil hachés.

Pocher les feuilles extérieures de la laitue quelques secondes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez les dans une passoire sous un filet d'eau froide et laisser égoutter à plat.

Mélanger tout le poisson avec le fromage blanc, la mayonnaise les carottes, le jus de citron. Poivrer et saler. Ajouter persil et cerfeuil hachés.

Répartissez cette farce au centre des feuilles de laitue. Formez des rouleaux puis fermez avec une pique. Servir frais.

Calories par portion : 80 kcal

POTAGE FROID A LA TOMATE :

Pour 4 personnes :

500g de tomates allongées, jus de citron vert, ail pillé, sel de céleri, poivre, poivron vert, 2 yaourts très froid (éventuellement placés au congélateur qq mn)

Pelez les tomates, les épépiner et les mixer. Y ajouter le jus de citron vert, l'ail pilé, le sel de céleri et le poivre. Détaillez un poivron vert en petits tronçons.

Au moment de servir, battre 2 yaourts puis les mélanger aux tomates mixées. Répartissez dans des coupes et parsemez de dés de poivron.

Calories par portion : 20 kcal

SALADE DE CHOU ROUGE CRU, POMME VERTE ET RAISINS

Pour 4 personnes :

250 g de chou rouge râpé, 1 pomme verte(grany), 1 jus de citron, 50 g de raisins secs, 2 c à s d'huile de noix, 2 c à s de vinaigre, sel, poivre.

Faire gonfler les raisins dans un bol d'eau tiède environ 20 mn.

Lavez et coupez la pomme en quartiers puis en lamelles. Arrosez de jus de citron.

Dans un saladier, mélangez huile, vinaigre, sel et poivre. Ajoutez le chou, la pomme et les raisins. Mélangez et servir.

Calories par portion : 50 kcal

SALADE D'ENDIVES, TRUITE FUMEE ET PIGNONS

Pour 4 personnes :

6 endives, 4 tranches de truite fumée, 100g de pignons de pin, 2 c à s d'huile, 2 c de vinaigre, sel, poivre.

Faites griller les pignons dans une poêle à sec. Dans un saladier, mélanger huile, vinaigre, sel et poivre.

Couper les endives en fines rondelles et les défaire en chiffonnade dans le saladier.

Couper la truite en lamelles et ajoutez aux endives. Ajoutez les pignons et mélangez le tout !!

Calories par portion : 75 kcal