

RECETTES

ALLÉGÉES



Beatrice Polidori



Diététicienne
Nutritionniste



Sommaire

Mes recettes revisitées

Filet mignon de porc, petits légumes et grenaille.....	8
Boulettes de dinde au citron et à la menthe, purée orange	10
La salade César des Landes	12
Tartare de poisson : version exotique	14
Chutney aux tomates	16

Les entrées

Velouté de potiron	20
Petits flans de tartare 0% aux poivrons	21
Salade de légumes grillés à la coriandre	22
Salade de mâche au poulet mariné.....	23
Flan de brocolis	24

Viandes et poissons

Poulet à la crème de basilic	27
Curry de poulet sucré-salé	28
Poulet à la sauce au paprika	29
Poulet grillé à la tapenade et au romarin	29

Penne à la tomate et au thon	30
Riz Basmati aux crevettes roses	31

Les Légumes

Coleslaw allégé	34
Légumes asiatiques sautés	35
Purée de céleri rave	36
Carottes glacées	37
Champignons sautés	38
Les salades vertes, tout simplement	39
Vinaigrettes	41
Wrap arc en ciel à la laitue	43

Les menus cocottes !

Menu Tradition.....	48
Menu chti	51
Menu d'orient	54
Menu provençal	55

Les sauces

Fausse Mayonnaise	61
Sauce au fromage blanc allégé	61
Sauce anchois	62
Sauce grelette	62
Sauce tomate.....	63
Vinaigrette allégée	64
Sauce béchamel sans beurre.....	65

Bento (...à déguster froid)

Sushis rapides	68
Rouleaux d'été japonais	69
Petit wrap au poulet	71

Le bar à soupe et Smoothies

Soupe Pep's	74
Smoothie Cresson	75
La soupe des copines	75
Smoothie tomatothon	76
Soupe Courgettes-Saumon	77

Les p'ti dej' et collations

Poire muesli	80
Pain pita Aux fraises	81
Yaourt canadien.....	81
Buns à la cannelle.....	82
Faux porridge aux myrtilles.....	83
Smoothie Fraise-banane	83
Douceur à l'orange.....	84

Conseils pour bien démarrer un régime

Conseils pour bien démarrer	87
Voici quelques petits conseils d'alimentation.....	88