

**5 Recettes Minceur**  
**100% Compatibles**  
**Avec la Méthode**  
***"Je Mange, Je Mincis"***

**Offertes par :**

**<http://www.JeMangeJeMincis.com/>**

## **Brochettes de fruits**

Quantité : 4 Personnes

Préparation : 15 min

### *Ingédients*

2 pêches

4 abricots

4 fraises

5 Framboises

1 pomme

1 citron (le jus)

### *Préparation*

Laver les fruits.

Couper les fraises en 2 et les autres fruits en morceaux.

Arroser le tout avec le jus du citron.

Composer des brochettes en mixant les différents fruits.

Réserver au frais.

## **Salade de betteraves**

Quantité : 4 Personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 heure

### *Ingrédients*

2 betteraves cuites

2 endives

Persil

Ail

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à café d'huile d'olive

Sel et poivre

### *Préparation*

Laver les endives. Les faire cuire 15 minutes. Les égoutter une fois cuite et les couper en lamelles.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre le persil sel et poivre.

Couper les betteraves en cubes.

Emincer l'ail.

Mélanger les endives, les betteraves, l'ail et la vinaigrette.

## **Pêches coulis de groseilles**

Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 min

### *Ingédients*

4 pêches

200 Grs de groseilles

Feuilles de menthe

### *Préparation*

Laver les fruits.

Mixer les groseilles pour faire un coulis.

Servir 1 pêche par personne napper avec le coulis de groseille et décorer avec les feuilles de menthe.

---

## Salade de riz

Quantité : 4 Personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

*Ingrédients*

150 grs de riz sauvage

2 tomates

2 poivrons

2 oignons

Cornichons

Persil

2 citrons (le jus)

2 cuillères à soupe de sauce soja sans sucre

Sel et Poivre

*Préparation*

Hacher l'oignon et couper les poivrons en lamelles.

Faire revenir dans une poêle pendant environ 2 minutes.

Mélanger la sauce soja et le jus des 2 citrons.

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Faire cuire les tomates pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante. Les peler et les couper en morceaux.

Couper les cornichons en rondelles.

Hacher le persil.

Dans un saladier mélanger le riz avec les tomates, les poivrons, les cornichons et l'oignon. Mettre la sauce et le persil.

Mélanger, saler et poivrer.

## **Lapin aux champignons**

Quantité : 4 Personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 minutes

### *Ingédients*

4 cuisses de lapin

8 champignons

1 oignon

1 échalote

1 courgette

Sel et poivre

### *Préparation*

Emincer les champignons.

Hacher l'oignon et l'échalote.

Couper la courgette en rondelles.

Faire revenir les cuisses de lapin dans une poêle pendant environ 20 minutes.

Au bout de 10 minutes incorporer les champignons, l'oignon, l'échalote et les courgettes.

Saler et poivrer.

**You souhaitez retrouver votre  
poids de forme sans peser les  
aliments ni compter les calories ?**

Découvrez la méthode  
*"Je Mange, Je Mincis"*

<http://www.JeMangeJeMincis.com>