

# **Les Recettes**

## ***"Je Mange, Je Mincis"***

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

## Les Recettes "Je Mange, Je Mincis"

Copyright © JeMangeJeMincis.com

---

© 2013 – JeMangeJeMincis.com

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique - y compris par fax, photocopies, enregistrement ou par tout système de stockage d'informations et de récupération - sans autorisation écrite de l'auteur, sauf autorisation dans les conditions suivantes :

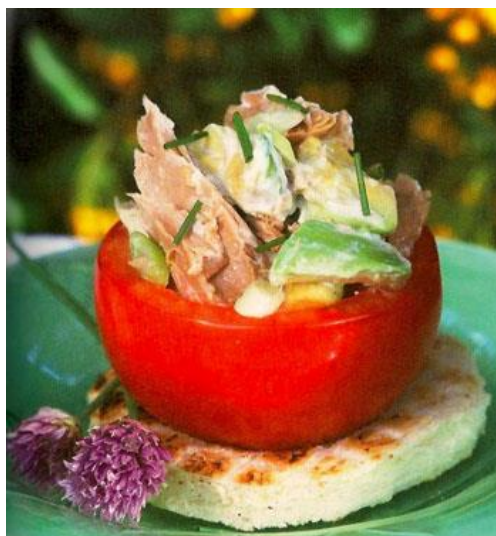
- L'acheteur peut photocopier les pages pour un usage personnel.
- Un journaliste peut citer de brefs passages dans le cadre d'une critique écrite pour être inclus dans un magazine ou un journal, avec l'accord écrit de l'auteur avant la publication.

### **Avertissements**

Ce manuel n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à se substituer aux conseils médicaux et aux traitements de votre médecin personnel. Les lecteurs sont invités à consulter leur propre médecin ou d'autres professionnels de santé qualifiés en ce qui concerne le traitement de conditions médicales. L'auteur ne doit pas être tenu pour responsable pour tout malentendu ou pour une mauvaise utilisation des informations contenues dans ce manuel ou pour toute perte, dommage, ou blessures causés ou présumés avoir été causés directement ou indirectement par tous traitements, actions, ou implications de n'importe quel aliment ou source alimentaire décrits dans ce manuel. Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, soigner, remédier ou prévenir une maladie quelconque.

Photos non contractuelles.

## Tomates farcies à l'avocat et au thon



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 15 min

### *Ingrédients*

4 grosses tomates  
2 avocats bien mûrs  
le zeste et le jus ½ citron  
2 oignons  
200 grs de thon au naturel (en boîte)  
15 cl de yaourt 0%  
quelques brins de ciboulette  
sel et poivre

### *Préparation*

Lavez les tomates et découpez leur « chapeau ». Evidez-les soigneusement avec une petite cuillère.

Coupez les avocats en 2, pelez-les, dénoyautez-les et détaillez la chair en morceaux.

Epluchez les oignons et émincez –les.

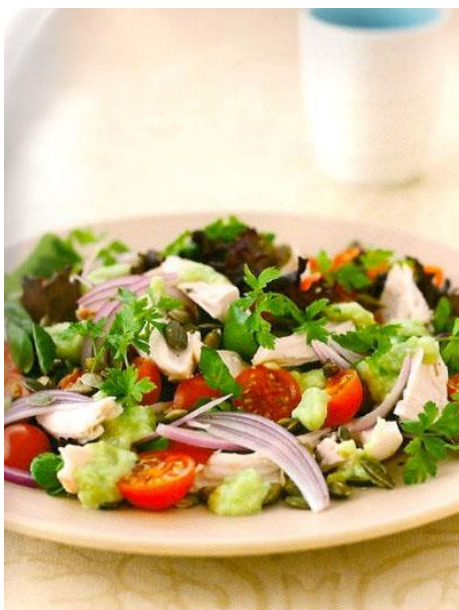
Versez les morceaux d'avocat dans un saladier, ajoutez le jus de citron et mélangez délicatement. Puis ajoutez le zeste râpé du citron, les oignons, le thon égoutté et le yaourt. Salez et poivrez.

Garnissez les tomates de la préparation.

Servez après avoir parsemé de ciboulette ciselée.

**Variante** : Remplacez le thon par des crevettes roses décortiquées.

## Salade de poulet aux oignons



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 min

### *Ingrédients*

300 grs de Blanc de poulet cuit sans la peau

2 oignons rouges émincés

150 grs de tomates cerises coupées en 2

75 grs de mesclun (ou autre salade)

sel et poivre

Sauce à l'avocat :

1 avocat pelé et coupé en dès

2 cuillères à soupe de jus de citron vert

### *Préparation*

Coupez le poulet en petits morceaux. Rincez les oignons rouges sous l'eau.

Préparez la sauce en mixant l'avocat et le jus de citron vert. Assaisonnez.

Mélangez le poulet avec les oignons émincés, les tomates coupées en 2 et le mesclun. Versez la sauce sur la salade et servez aussitôt.

## Loup à la sauce tomate et au basilic



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

### *Ingrédients*

8 tomates allongées coupées en 2

2 cuillères à soupe de jus de citron

le zeste râpé d'un citron + quelques filaments pour le décor

4 filets de loup de mer de 150 grs chacun

2 cuillères à soupe de basilic ciselés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Sel et poivre

Pour décorer :

feuilles de basilic

quartiers de citron

## Les Recettes "Je Mange, Je Mincis"

Copyright © JeMangeJeMincis.com

---

### *Préparation*

Déposez les tomates dans un plat à gratin. Assaisonnez généreusement et faites cuire 20 minutes dans le four préchauffé à 200°.C

Transvasez les tomates et leur jus dans une casserole et finissez de les cuire à feu doux avec le jus de citron et le zeste. Assaisonnez et réservez jusqu'au moment de servir.

Assaisonnez les filets de loup et faites-les cuire 10 minutes sous le gril du four préchauffé, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Pendant ce temps réchauffez la sauce. Ajoutez le basilic et l'huile d'olive dans les tomates, mélangez, puis versez la sauce sur les filets de poisson.

Décorez avec les feuilles de basilic, un peu de zeste de citron râpé et les quartiers de citron.

**Pour le midi :** Rappelez-vous que la source de matière grasse de ce plat sera la seule source de matière grasse du repas.

**Pour le soir :** Cuisinez ce plat en ne mettant aucune matière grasse.

## Espadon sauce tomates et olives



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

### *Ingrédients*

4 darnes d'espadon de 150 grs chacune

4 ou 5 petites tomates bien mûres

16 olives noires

2 cuillères à soupe de persil plat ciselés

Sel et Poivre

### *Préparation*

Salez et poivrez les darnes de saumon.

Coupez les tomates en dès ou en quartiers et mettez-les dans un saladier avec le jus. Dénoyotez les olives, hachez-les et ajoutez-les aux tomates. Ajoutez le persil ciselés, assaisonnez et réservez.

Préchauffez une poêle. Faites-y cuire les darnes d'espadon, pendant 4 minutes d'un côté sans y toucher, puis retournez-les et poursuivez la cuisson 1 minute.

Napez de sauce tomates aux olives et servez aussitôt.

**Variante** : remplacez l'espadon par du thon ou de la truite.

## Crevettes sur lit de feuilles vertes



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

### *Ingrédients*

20 grosses crevettes crues entières

1 gousse d'ail haché

125 grs de tomates coupées en 2

50 grs de roquette

50 grs d'épinards (sans les tiges dures)

50 grs de cresson (sans les tiges dures)

1 cuillère à soupe de jus de citron

sel et poivre

### *Préparation*

Faites chauffer une grande cocotte. Mettez les crevettes et l'ail dans la cocotte et assaisonnez. Couvrez hermétiquement et faites cuire environ 3 minutes en agitant la cocotte de temps en temps.

Ajoutez les tomates, le cresson, la roquette et les épinards. Remuez. Quand les feuilles commencent à flétrir ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

Servez aussitôt.



## Cabillaud en papillote



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

### *Ingrédients*

4 filets de cabillaud de 150 grs chacun

4 cuillères à soupe de coriandre ciselées

1 piment rouge haché

1 échalote émincées

1 citron vert coupé en tranches + quartiers pour la déco

sel et poivre

### *Préparation*

Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 30cm de côté. Déposez 1 filet de cabillaud au centre de chaque carré et répartissez la coriandre, le piment, l'échalote, les tranches de citron vert sur les filets. Assaisonnez.

Fermez les papillotes.

Déposez les papillotes sur une plaque de cuisson et faites cuire 20 minutes dans le four préchauffé à 180° C.

## Bœuf braisé aux poireaux



Quantité : 4 à 6 Personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 55 à 60 min avec l'autocuiseur

### *Ingrédients*

1kg500 de bœuf à braiser (macreuse) coupé en gros cubes

1kg500 de gros poireaux

1 verre d'eau

1 cuillère à café de tomate concentrée

bouquet garni

sel et poivre

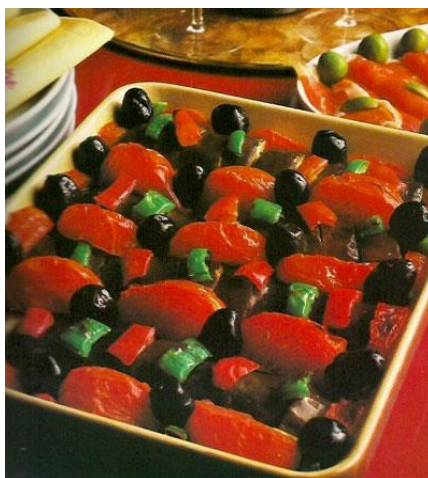
### *Préparation*

Epluchez les poireaux et n'en garder que la partie blanche. Lavez-les soigneusement. Tranchez-les en tronçons.

Dans l'autocuiseur disposez la viande et les poireaux. Salez et poivrez. Versez dessus l'eau, une cuillère à café de tomate concentrée et le bouquet garni.

Fermez l'autocuiseur. Laissez mijoter très doucement entre 55 et 60mn à partir de la mise en pression.

## Aubergines en ratatouille



Quantité : 4 Personnes

Préparation et cuisson : environ 40mn

### *Ingrédients*

1 belle aubergine ou 2 petites  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
3 tomates  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 feuille de laurier  
1 brin de romarin  
2 brins de thym  
sel et poivre

### *Préparation*

Épépinez les poivrons, lavez-les et coupez-les en morceaux. N'épluchez pas l'aubergine. Essayez-la, coupez-la en rondelles un peu épaisses puis chacune d'elles en 4.

Dans une large cocotte (en verre de préférence), mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive, la feuille de laurier écrasée et émiettée, l'aubergine coupée, du sel et du poivre. Couvrez. Mettez dans le four à micro-ondes à puissance maximale pendant 5 minutes.

## Les Recettes "Je Mange, Je Mincis"

Copyright © JeMangeJeMincis.com

---

Ajoutez dans la cocotte les morceaux de poivrons et les tomates en quartiers, une cuillère à soupe d'huile d'olive, romarin et thym effeuillés, sel et poivre. Couvrez. Remettez à cuire pendant 5 minutes.

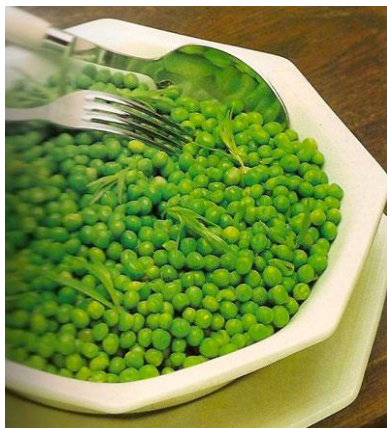
Découvrez les légumes et remuez-les délicatement pour ne pas les écraser. Remettez-les à cuire à découvert de 5 à 10 minutes.

Lorsqu'ils sont cuits, mais encore fermes, couvrez-les, retirez-les du four et laissez-les environ 10 minutes en attente. Ils finiront leur cuisson sans perdre leur joli aspect.

**Pour le midi :** Rappelez-vous que la source de matière grasse de ce plat sera la seule source de matière grasse du repas.

**Pour le soir :** à éviter le soir car contient une source de matière grasse.

## Petits pois parfum sauge ou estragon



Quantité : 4 à 6 Personnes

Préparation : 20 min (petits pois frais) ou 5 mn (surgelés)

Cuisson : 20 mn

### *Ingrédients*

2 kg de pois frais non écosés ou de petits pois surgelés

bouquet garni

2 branches d'estragon ou quelques feuilles de sauge

sel et poivre

### *Préparation*

Versez quelques centimètres d'eau dans l'autocuiseur. Portez à ébullition.

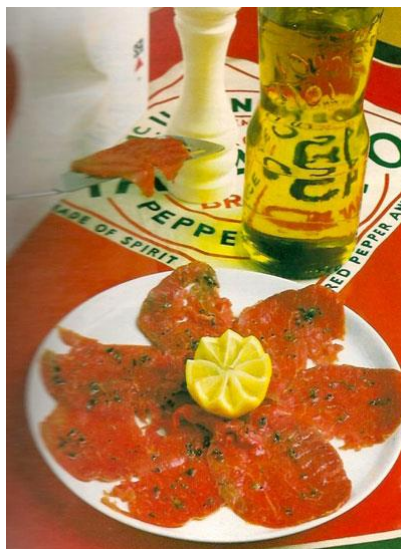
Dans le panier de l'autocuiseur, mettez le bouquet garni, l'estragon ou les feuilles de sauge (au choix). Etalez les petits pois. Salez et poivrez.

Introduisez le panier dans l'autocuiseur sans le laisser toucher l'eau.

Fermez l'autocuiseur. Laissez cuire 20 mn à partir de la mise en pression.

**Conseil** : ne salez pas l'eau mais bien les petits pois directement.

## Carpaccio



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 min

### *Ingrédients*

500 grs de filet de bœuf

1 citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel et poivre

### *Préparation*

Mettez le morceau de bœuf dans le congélateur pendant 30 minutes. Dès que la viande est légèrement solidifiée mais sans être dure, coupez-la en très fines lamelles.

Répartissez les tranches de viande au fur et à mesure de leur coupe sur 4 assiettes.

Mélangez dans un bol, l'huile le jus de citron du sel et pas mal de poivre moulu. Badigeonnez-en très légèrement les tranches de viande.

Recouvrez de papier aluminium et mettez quelques instants dans le frigo.

Servez le carpaccio très frais. Présentez avec du citron.

**Pour le midi :** Rappelez-vous que la source de matière grasse de ce plat sera la seule source de matière grasse du repas.

**Pour le soir :** à éviter le soir car il contient une source de matière grasse.

## Cabillaud à l'espagnole



Quantité : 3 Personnes

Préparation et cuisson: 15 min

### *Ingrédients*

3 darnes de cabillaud

2 tomates

2 cuillères à soupe de jus de citron

½ grs de safran

½ cuillère à café de paprika

sel et poivre de Cayenne

### *Préparation*

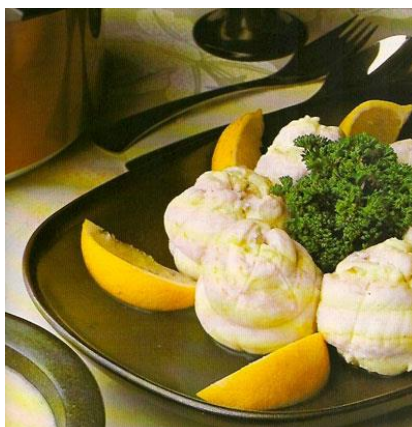
Lavez les darnes de cabillaud. Epongez-les dans du papier absorbant. Déposez chacune sur une petite assiette en verre de préférence.

Pelez les tomates et coupez-les en tranches. Répartissez celles-ci autour des darnes de cabillaud.

Mélangez le jus de citron avec le safran, le paprika, une pincée de poivre de Cayenne et du sel. Versez ce mélange sur les darnes de cabillaud.

Recouvrez chaque assiette d'un film étirable alimentaire. Mettez dans le four à micro-ondes et programmez 3 minutes puissance maximale. A la sonnerie donnez ¼ de tour aux assiettes et programmez de nouveau 3 minutes. Découvrez et vérifiez la cuisson qui peut nécessiter 1 minute supplémentaire selon l'épaisseur des tranches.

## Filets de soles farcis



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 5 à 6 mn en autocuiseur

### *Ingrédients*

9 filets de sole

1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%

1 petit blanc d'œuf

½ citron + quartiers

sel et poivre

### *Préparation*

Ecrasez en purée la chair cru d'un seul filet de sole avec le mixer ou la moulinette. A joutez une cuillère à soupe de fromage blanc, blanc d'œuf, sel et poivre. Etalez un peu de cette farce sur chaque filet. Roulez-les. Ficelez-les en croix.

Disposez-les côte à côte dans un plat creux. Aspergez de citron. Salez et poivrez encore légèrement. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium. Déposez le tout dans le panier de l'autocuiseur. Versez un centimètre d'eau dans celui-ci. Placez-y le panier en position haute. Fermez l'autocuiseur. Laissez cuire de 5 à 6 minutes sous pression.

Présentez les filets de soles farcis avec des quartiers de citron.



## Escalopes de dinde au curry



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 1 h de marinade

Cuisson : 5 mn

### *Ingrédients*

4 escalopes de dinde

1 cuillère à soupe de cognac

1 cuillère à soupe de curry

sel et poivre

### *Préparation*

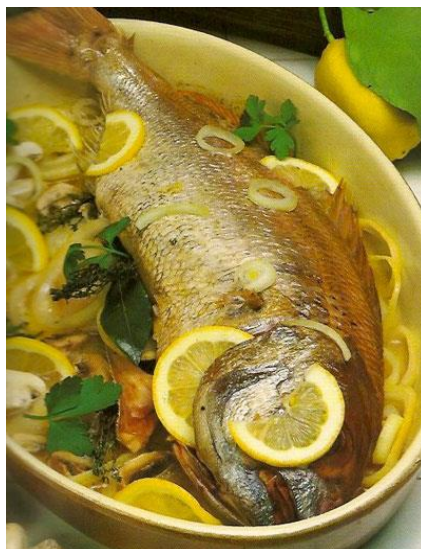
Faites mariner les escalopes de dinde dans le cognac et le curry bien mélangés. Retournez à plusieurs reprises. Comptez environ 1 heure.

Faites griller les escalopes de dindes.

Présentez-les aussitôt cuites sur un plat de service chaud.

**Suggestion** : à déguster avec les aubergines en ratatouille

## Daurade aux champignons



Quantité : 4 Personnes

Préparation et cuisson : 50 mn

### *Ingrédients*

1 daurade de 1 à 1,2kg écaillée vidée

200 grs de champignons

2 ou 3 échalotes

1 verre de vin blanc

thym, laurier, persil

citron

sel et poivre

### *Préparation*

Lavez soigneusement la daurade. Epongez-la dans du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur. Introduisez-y quelques brins de thym et de persil, ainsi qu'une feuille de laurier.

Nettoyez les champignons de Paris. Lavez-les et émincez-les. Epluchez et hachez les échalotes.

Déposez au fond d'un plat allant au four les échalotes hachées et les champignons émincés. Posez la daurade dessus. Salez et poivrez-la. Versez le vin blanc dans le plat et ajoutez quelques tranches de citron.

Cuisez la daurade dans le four assez chaud thermostat 6/7 de 30 à 40 mn. Arrosez la daurade à plusieurs reprises en fin de cuisson.

Servez directement dans le plat de cuisson. Décorez si besoin de brins de persil et de citron.

## Grillades de bœuf au yaourt



Quantité : 6 Personnes

Préparation : 2 heures

Cuisson : 10 mn

### *Ingrédients*

4 yaourts nature 0%

6 tranches de filet de bœuf ou Rumsteak

1 tasse de persil haché

sel et poivre

### *Préparation*

Faites macérer 2 heures à l'avance le persil dans les yaourts légèrement salé et poivré.

Faites griller la viande dans une poêle ou au gril, à votre goût pour la cuisson.

Posez-les dans un plat. Couvrez-les largement de sauce yaourt persil, que vous aurez chauffé sans faire bouillir, au moment de servir.

**Suggestion** : servez vous de cette sauce pour nappes des légumes cuits vapeur.

## Poulet au sel



Quantité : 4 Personnes

Préparation et cuisson : 2 heures

### *Ingrédients*

1 poulet fermier de 1,600 kg environ bridé

3 à 4 kg de gros sel de mer

1 branche d'estragon

3 brins de thym

1 feuille de laurier

poivre

### *Préparation*

Glissez délicatement par le croupion du poulet, (sans défaire les fils du bridage), du poivre moulu, la branche d'estragon, les brins de thym, le laurier écrasé et le foie du poulet. Refermez bien l'ouverture pour éviter que le gros sel ne s'y introduise pendant la cuisson. Si besoin fermez avec un morceau de papier aluminium froissé.

Tapissez une cocotte allant au four d'une large feuille d'aluminium. Versez au fond 1kg de gros sel et déposez le poulet dessus. Versez autour et dessus le reste du gros sel. Mettez-en suffisamment afin que le poulet soit bien recouvert. Repliez la feuille d'aluminium. Mettez le couvercle.

Portez la cocotte sur le feu assez vif pendant une dizaine de minutes puis mettez-la dans le four préchauffé thermostat 7. Laissez cuire environ 1h30. Vérifiez que le sel a bien formé une croûte solide avant de sortir la cocotte du four.

Otez tout le bloc de poulet au sel. Dépliez la feuille d'aluminium net donnez quelques petits coups de marteau pour casser la croûte de sel. Dégagez ensuite le poulet qui apparaîtra alors tout doré. Otez les derniers grains de sel qui resteraient encore collés à l'aide d'un papier absorbant.

Découpez le poulet. Débarrassez-le des aromates. Servez aussitôt.

## Tomates et courgettes Farcies



Quantité : 3 Personnes

Préparation : 15 mn

cuisson : 30 mn

### *Ingrédients*

3 courgettes

3 tomates

1 oignons

1 gousse d'ail

200 grs de viande haché 5% de MG

3 brins de persil

sel et poivre

### *Préparation*

Préchauffez le four à 200° C.

Lavez les légumes. Coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et évidez-les Conservez la chair. Coupez le chapeau des tomates et enlevez la chair avec une petite cuillère. Conservez la chair des tomates.

Faites précuire les courgettes au four à micro-ondes dans un plat avec un peu d'eau en recouvrant avec un film étirable, pendant 8mn ou 4mn avec un autocuiseur.

Préparez la farce. Mettez l'oignon, l'ail épluché, la viande hachée, le persil et la chair des légumes dans le robot mixeur. Mixez le tout.

Dans une poêle faites revenir cette farce. Salez et poivrez.

Disposez les courgettes et les tomates dans un plat allant au four. Remplissez-les de farce. Remettez le chapeau sur les tomates.

Faites cuire au four 25 à 30 mn.

## Soupe de légumes variés



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 1 h 15

### *Ingrédients*

2 poireaux

1 branche de céleri

3 tomates

1 courgette

1 oignon

2 cuillères à soupe de fines herbes (persil, ciboulette, basilic)

1,5 litres d'eau

### *Préparation*

Lavez les légumes, coupez-les en petits morceaux.

Mettez à bouillir 1,5 litres d'eau dans une cocotte, à ébullition, plongez les légumes coupez et laissez cuire 1 heure à feu doux.

Mixez le tout, saupoudrez de fines herbes et salez à votre convenance.

## Salade de fruits d'hiver



### *Ingrédients*

1 pomme  
1 poire  
1 mandarine  
1 orange  
stévia

### *Préparation*

Prélevez le jus de l'orange.

Pelez et coupez tous les fruits et mettez-les dans un saladier.

Versez le jus d'orange et la stévia selon votre goût.

Préparez la salade de fruits à l'avance pour que les fruits s'imprègnent bien.

**Suggestion** : amusez vous en rajoutant ou en remplaçant par d'autres fruits (autorisés par la méthode) comme la grenade, pamplemousse etc.

## Mousse de framboises au yaourt



Quantité : 4 Personnes

Préparation : 10 mn

### *Ingrédients*

2 yaourts nature 0%

400 grs de framboises

½ citron

stévia

### *Préparation*

Passez les framboises au mixeur.

Mélangez la purée de framboises avec la stévia (selon votre goût) et le jus de citron.

Incorporez le mélange aux yaourts.

Présentez la mousse dans des coupes, décorez de framboises entières.

**Suggestion** : remplacez les framboises par des fraises ou des myrtilles.



**Retrouvez votre poids de forme  
sans peser les aliments  
ni compter les calories.**

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

***sur :***

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

***et aussi sur le blog :***

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