

Recettes Minceur

Recueil offert par :

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

Dip aux Fèves et aux Fines Herbes



Pour : **4 personnes**

Préparation : **5 minutes**

+ réfrigération

Cuisson : **15 minutes**

Ingrédients

375 grs de **fèves** fraîches ou surgelées
50 grs de **persil** haché grossièrement
50 grs de **coriandre** hachée grossièrement
1 ou 2 **piments verts** épépinés et hachés
2 gousses d'**ail** hachées
1 1/2 cuillère à café de **cumin** en poudre
3 cuillères à soupe d'**huile d'olive**
1 **oignon** émincé
sel et **poivre**

Recettes Minceur

Préparation

Faire cuire les fèves 5 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Ajouter le persil et la coriandre, couvrir et laisser frémir 5 minutes. Égoutter les fèves en réservant une partie de l'eau de cuisson.

Dans un robot, mélanger les fèves avec les piments, l'ail, le cumin, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 3 à 4 cuillerées à soupe d'eau de cuisson des fèves. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et assaisonner. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau de cuisson. Verser le dip dans un bol et le placer au réfrigérateur.

Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir rapidement l'oignon. Lorsqu'il est doré et croustillant, verser l'oignon sur le dip.

Accompagnement suggéré : pitas au blé complet ou crudités.

Variante

Pour un dip aux aubergines, emballer 2 aubergine dans du papier d'aluminium et les faire cuire 30 à 45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Les évider et écraser la chair avec 2 ou 3 gousses d'ail hachées, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Assaisonner selon votre goût.

Poulet aux Haricots Rouges (3ème tiers)



Pour : **4 personnes**

Préparation : **15 minutes**

Cuisson : **20 ou 25 minutes**

Ingrédients

huile de tournesol en spray

1 **oignon** haché grossièrement

1 **poivron rouge** épépiné et haché grossièrement

1 **gousse d'ail** coupée en deux

250 grs de **chair de cuisses de poulet**, sans la peau et coupées en dés de 3 cm

2 cuillères à café de **piment doux** en poudre

200 grs de **riz complet à longs grains**

410 grs de **haricots rouges** en boîte, rincés et égouttés

400 grs de **tomates cerises**

200 ml de **bouillon de poulet**

sel et **poivre**

Pour servir

coriandre ciselée

quartiers de **citron vert**

Recettes Minceur

Préparation

Faire chauffer un grand poêlon résistant au four. Le huiler légèrement. Y faire revenir l'oignon, le poivron, l'ail et le poulet 3 minutes à feu moyen en remuant constamment.

Ajouter le piment en poudre, le riz, les haricots, les tomates et le bouillon. Assaisonner selon votre goût. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes.

Quand le poulet et le riz sont cuits, faire remonter un maximum de dés de poulet en surface et faire dorer sous le gril d'un four préchauffé.

Parsemer de coriandre ciselée et servir avec des quartiers de citron vert.

Variante

Pour une variante aux pois chiches, remplacer les haricots rouges par la même quantité de pois chiches en boîte. Ajouter 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre et le jus de 1/2 citron, en même temps que le piment, le riz, les tomates et le bouillon. Faire cuire comme indiqué ci-dessus puis décorer avec quelques feuilles de coriandre et de menthe ciselées.

Tagine d'Agneau aux Pruneaux (3ème tiers)



Pour : **4 personnes**

Préparation : **15 minutes**

Cuisson : **1 heure à 1 heure 15**

Ingrédients

huile d'olive en spray

625 grs de viande d'**agneau** maigre, coupée en morceaux

1 **oignon rouge** haché

1 **carotte** pelée et coupée en rondelles

1 cuillère à café de **paprika**

1 cuillère à café de **coriandre** en poudre

1 cuillère à café de **graines de fenouil**

1 bâton de 3 cm de **cannelle**

2 gousses d'**ail** pilées

2 feuilles de **laurier**

2 cuillères à soupe de jus de **citron vert**

750 ml de **bouillon de poulet dégraissé**

400 grs de **tomates concassées** en boîte

65 grs **d'orge perlé**

15 grs de **coriandre** ciselée + quelques brins pour décorer

1 cuillère à soupe de jus de **citron vert**

400 grs de **semoule complète**

sel et **poivre**

Recettes Minceur

Préparation

Faire chauffer une grande cocotte. Huiler-la légèrement et y faire dorer les morceaux d'agneau. si nécessaire en plusieurs fois. Retirer l'agneau à l'aide d'une écumoire. Faire revenir rapidement l'oignon et les rondelles de carotte dans la cocotte. Remettre les morceaux de viande dans la cocotte, ajouter le paprika, la coriandre en poudre, les graines de fenouil, la cannelle, l'ail, le laurier, 2 cuillerées à soupe de jus de citron vert, le bouillon, les tomates concassées et l'orge. Assaisonner à volonté.

Couvrir et laisser mijoter 1 heure. En fin de cuisson, ajouter la coriandre ciselée et 1 cuillerée à soupe de jus de citron vert.

Pendant ce temps, faire cuire la semoule en suivant les instructions de l'emballage et laisser reposer 5 minutes. Servir le tagine bien chaud sur la semoule. Décorer avec quelques brins de coriandre.

Variante

Pour une version au bœuf, remplacer l'agneau par la même quantité de bœuf.

Brochettes de Crevettes



Pour : **4 personnes**

Préparation : **10 minutes**

Cuisson : **10 minutes**

Ingrédients

50 grs de **cornichons** hachés finement

50 grs de **concombre** haché finement

1 **échalote** hachée finement

50 ml **d'huile d'olive**

1 1/2 cuillères à soupe de **vinaigre blanc**

1 cuillère à soupe d'**aneth** ciselé

400 grs de grosses **crevettes** crues

sel et **poivre**

Préparation

Faire tremper 12 brochettes en bois dans de l'eau chaude. Mélanger les cornichons, le concombre et l'échalote dans un bol. À part, mélanger l'huile, le vinaigre et l'aneth, et assaisonner selon votre goût.

Enfiler 4 crevettes par brochette et faire cuire 10 minutes sous le gril d'un four préchauffé. Tourner les brochettes une ou deux fois au cours de la cuisson.

Disposer les brochettes sur 4 assiettes. Verser la vinaigrette sur le mélange cornichons-concombre-échalote et mélanger. Verser cette sauce sur les crevettes.

Accompagnement suggéré : pommes de terre nouvelles.

Saumon à la Salsa Cajun



Pour : **4 personnes**

Préparation : **15 minutes**

Cuisson : **8 minutes**

Ingrédients

3 cuillères à soupe de mélange **d'épices cajun**

1 cuillère à café **d'origan séché**

4 **filets de saumon** de 75 grs chacun

huile de tournesol

quartiers de **citron vert** pour décorer

Salsa cajun :

410 grs de **haricots cornilles** haricots blancs avec un œil noir en boîte, rincés et égouttés

2 cuillères à soupe **d'huile d'olive**

1 **avocat** pelé, dénoyauté et coupé en morceaux

2 **tomates** allongées (type roma) hachées finement

1 **poivron jaune** épépiné et haché finement

2 cuillères à soupe de **jus de citron vert**

sel et poivre

Préparation

Mélanger les épices cajun et l'origan dans une coupelle.

Badigeonner les filets de saumon sur les deux faces avec un peu d'huile de tournesol. Tourner les filets dans les épices en veillant à ce que le poisson soit parfaitement enrobé. Réserver.

Préparer la salsa en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonner selon votre goût et réserver.

Faire cuire le saumon dans une poêle à frire préalablement chauffée, 4 minutes de chaque côté. N'utiliser pas d'huile.

Servir les filets de saumon avec la salsa cajun et des quartiers de citron vert.

Variante

Pour une salsa verte, égoutter et hacher finement 6 filets d'anchois à l'huile, et les mélanger à 3 cuillères à soupe de basilic ciselé, 3 cuillères à soupe de persil ciselé (ou de ciboulette), 2 cuillères à café de câpres hachés grossièrement, 2 cuillères à café de moutarde de Dijon, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

Haddock en Papillote Riz à la Noix de Coco



Pour : **4 personnes**

Préparation : **15 minutes**

Cuisson : **20 minutes**

Ingrédients

- 4 filets de **haddock** de 150 grs chacun
- 4 cuillères à soupe de **coriandre** ciselée
- 1 **piment rouge** haché
- 1 **échalote** émincée
- 1 **citron vert** coupé en tranches + quelques quartiers pour décorer
- 1 bâton de **lemon-grass** haché grossièrement
- 1 bâton de **lemon-grass** entaillé
- 200 grs de **riz complet**
- 2 feuilles de **citronnier kaffir** fraîches ou séchées
- 50 ml de **lait de coco** allégé

Préparation

Découper 4 carrés de papier sulfurisé de 30 cm de côté. Déposer un filet de haddock au centre de chaque carré et répartir la coriandre, le piment, l'échalote, les tranches de citron vert et le lemon-grass haché sur les filets. Fermer les papillotes.

Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson et faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Pendant ce temps, porter 400 ml d'eau à ébullition. Jeter le riz dans l'eau bouillante avec la tige de lemon-grass entaillée et les feuilles de citronnier kaffir, et faire cuire 10 à 12 minutes. Incorporer le lait de coco quand toute l'eau a été absorbée. Servir ce riz parfumé avec les papillotes et décorer avec des quartiers de citron vert.

Truc

Vous pouvez remplacer les filets de haddock par des filets de cabillaud ou de loup (ou d'un autre poisson blanc à chair ferme).

Chiches-Kebabs Boeuf et Poivrons



Pour : **4 personnes**

Préparation : **15 minutes** + marinade

Cuisson : **10 minutes**

Ingrédients

400 grs de **bœuf** rumsteck ou filet

1 **poivron rouge** épépiné

1 **poivron vert** épépiné

1 cuillère à café de **graines de coriandre** écrasées

3 cuillères à soupe d'**huile végétale**

15 grs de **coriandre** ciselée

1 **piment rouge** épépiné et haché

1 gousse d'**ail** pilée

2 cuillères à soupe de **jus de citron vert**

sel et **poivre**

Recettes Minceur

Préparation

Faire tremper 8 brochettes en bois dans de l'eau chaude. Couper le bœuf et les poivrons en dés de 2,5cm.

Mélanger les graines de coriandre, 2 cuillerées à soupe d'huile et la moitié des feuilles de coriandre. Assaisonner selon votre goût. Tourner la viande et les poivrons dans cette préparation.

Enfiler le bœuf et les poivrons sur les brochettes, couvrir et placer 1 heure au réfrigérateur.

Mélanger le reste de coriandre et d'huile avec le piment, l'ail et le jus de citron vert. Assaisonner selon votre goût et réserver.

Faire cuire les brochettes 15 minutes sous le gril d'un four préchauffé. Les tourner et les arroser souvent de marinade.

Servir 2 brochettes par personne. Arroser avec la sauce à la coriandre.

Variante

Pour un plat sauté, faire revenir le bœuf et les poivrons dans une cocotte, avec la marinade. Servir avec de la semoule complète.

Poulet au Citron et Persil



Pour : **4 personnes**

Préparation : **5 minutes**

Cuisson : **8 minutes**

Ingrédients

4 blancs de poulet sans la peau de 125 grs chacun

1 cuillère à soupe d'**huile d'olive**

2 cuillères à soupe de **jus de citron**

3 cuillères à soupe de **persil** ciselé

1 cuillère à soupe d'**origan** ciselé

sel et **poivre**

quartiers de **citron** pour servir

Recettes Minceur

Préparation

Couper les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Déposer les moitiés de filets sur une grille recouverte de papier d'aluminium et les assaisonner.

Verser l'huile d'olive, le jus de citron, le persil et l'origan dans une petite casserole et faire chauffer. Badigeonner les blancs de poulet avec ce mélange, à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau.

Faire cuire le poulet environ 4 minutes sous le gril d'un four préchauffé, en plusieurs fois. La viande doit être juste cuite et très moelleuse. Servir dès la sortie du four avec des quartiers de citron.

Variante

Pour une version plus épicée, ajouter un piment rouge épépiné et haché finement dans la marinade, puis faire griller le poulet comme indiqué ci-dessus.

Vous recherchez une solution naturelle et durable pour retrouver votre poids de forme et le garder ?

Visitez le site de la méthode MAINTENANT :

<http://www.JeMangeJeMincis.com>