

RECETTES-MINUTE  
LES 30 RECETTES À INDEX  
GLYCÉMIQUE BAS POUR COMMENCER  
LA MÉTHODE MONTIGNAC.



J'ai le plaisir de vous offrir cet e-book contenant 30 recettes Montignac à index glycémique bas très faciles et très rapides à préparer.

Vous verrez qu'il est parfaitement possible de combiner le plaisir, la rapidité et la simplicité. Pas besoin d'être un cuisinier hors paire pour réaliser ces recettes en très peu de temps et avec quelques ingrédients seulement.

C'est l'occasion parfaite de (re)découvrir les plaisirs de la cuisine maison : saine, équilibrée, savoureuse et tellement simple !



## Sommaire

Les entrées .....	page 2
Les plats .....	page 13
Les desserts .....	page 25

## Soupe de petits pois

Recette pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Tous repas



Echalotes  
3



Bouillon de légumes

500 ml



Petits pois surgelés

400 g



Crème de soja ou  
d'amandes

50 ml



Sel, poivre

- Faites revenir les **échalotes** 3 minutes à feu doux dans une casserole anti-adhésive.
- Ajoutez le **bouillon** et les **petits pois**, couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes en remuant un peu, jusqu'à ce que les **petits pois** soient cuits.
- Mixez la soupe et reversez dans la casserole.
- Réchauffez la soupe à feu doux sans la laisser bouillir. Poivrez et incorporez la **crème**. Mélangez. Servez chaud.



## Soupe d'asperges aux amandes

Recette pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

PL et GP



**Asperges**  
600 g



**Laitue**  
1



**Poudre d'amandes**  
50 g



**Crème de soja ou  
d'amandes**  
300 ml



**Sel, poivre**

- Préparez les **asperges**, coupez-les en tronçons et faites-les cuire 30 minutes à feu doux et à couvert dans 600 ml d'eau bouillante salée.
- Lavez la **laitue** et déchirez les feuilles en morceaux. Ajoutez-la aux **asperges** cuites et poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert.
- Éteignez le feu et laissez refroidir.
- Mixez la soupe et passez-la au tamis au dessus d'une casserole.
- Ajoutez la **crème**, la **poudre d'amandes**, du sel et du poivre.



## Velouté de chou-fleur et de carottes

Recette pour 4 personnes

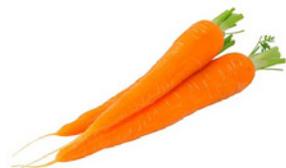
Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

GP



**Chou-fleur**  
1/2



**Carottes**  
200 g



**Bouillon de légumes**  
1 cube



**Curry en poudre**  
1 CàC



**Sel, poivre**

- Pelez les **carottes** et coupez-les en gros tronçons.
- Placez les bouquets de **chou-fleur**, les **carottes** et le bouillon cube dans 600 ml d'eau.
- Laissez cuire 30 minutes à couvert puis mixez.
- Ajoutez du **curry**, salez et poivrez.



# Soufflé au fromage

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

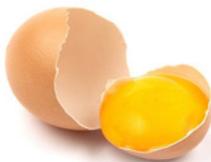
Repas PL



**Fromage blanc en faisselle**  
300 g



**Gruyère râpé**  
150 g



**Jaune d'œufs**  
4



**Blanc d'œufs en neige**  
4



**Sel, poivre**

- Mélangez le **fromage blanc**, le **gruyère râpé**, et les **jaunes d'œufs** dans un bol.
- Salez et poivrez.
- Mélangez la préparation avec les **blancs en neige** et disposez le tout dans un moule à soufflé de 20 cm au moins de diamètre.
- Enfournez à 220°C (th. 7) pendant 30 à 40 minutes.
- Servez et consommez sans attendre.



## Blancs de poulet au parmesan

Recette pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

PL



Blancs de  
poulet  
4

Parmesan râpé  
200 g

Gousses d'ail  
écrasées  
2

Yaourt nature  
1

Persil frais  
1 bouquet

Huile d'olive  
3 CàS

Sel, poivre

- Coupez les **blancs de poulet** en morceaux. Salez et poivrez.
- Versez 3 CàS d'**huile d'olive** dans un grand bol. Ajoutez l'**ail** écrasé et le **yaourt**. Mélangez bien et ajoutez le **persil** haché. Salez, poivrez et ajoutez les **blancs de poulet**. Mélangez.
- Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7)
- Placez le **parmesan** dans une assiette creuse et roulez-y chaque morceaux de poulet. Déposez-les sur le fond d'un plat à gratin préalablement huilé.
- Enfournez 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point.



## Salade frisée aux foies de volaille

Recette pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

PL



Salade frisée  
1



Foies de  
volaille  
12



Persil frais  
quelques branch-  
es



Vinaigre  
balsamique  
1 CàS



Huile d'olive  
3 CàS



Sel, poivre

- Lavez et essorez la **salade**.
- Faites cuire les **foies de volaille** 10 minutes dans une poêle avec un peu d'**huile d'olive**. Salez et poivrez.
- Répartissez la salade dans un grand bol ou dans des assiettes individuelles. Déposez les foies de volaille et assaisonnez avec l'**huile d'olive** et le **vinaigre balsamique**.
- Mélangez bien et décorez de **persil frais**.



## Gratin d'endives au jambon

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

PL



Endives  
4



Jambon blanc  
découenné  
dégraissé  
6 tranches



Crème fraîche  
liquide allégée  
ou crème de soja  
30 cl



Gruyère râpé  
200 g



Noix de muscade  
râpée



Sel, poivre

- Préparez les **endives** et placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur pour une cuisson de 30 minutes. Égouttez-les, coupez-les en 2 et assaisonnez avec du sel et du poivre. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).
- Roulez chaque ½ endive dans une tranche de **jambon** et placez-les dans un plat à gratin légèrement huilé.
- Dans un bol, versez la **crème** et les 2/3 du **gruyère râpé**. Salez, poivrez, ajoutez un peu de **noix de muscade** et mélangez. Versez sur les **endives** et recouvrez du reste de **gruyère**.
- Enfourez pour 10-15 minutes.



## Paillasson d'oignon gratiné

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

PL



Oignons  
4



Comté râpé  
200 g



Bacon  
4 tranches



Huile d'olive



Poivre

- Pelez et émincez les **oignons**. Mettez-les à feu doux dans une grande poêle anti-adhésive avec de l'**huile d'olive**.
- Remuez fréquemment et laissez cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Poivrez.
- Faites un lit d'**oignons** dans des assiettes individuelles et répandez 50 g de **Comté** par assiette.
- Étendez 1 tranche de **bacon** à la surface.
- Mettez à 10 cm sous le grill du four préalablement chauffé à 240°C (th. 8). Retirez dès que le gratiné est prêt et servez.



## Curry de lentilles corail

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

PL et GP



**Lentilles corail**  
200 g



**Oignon**  
1



**Tomates concassées**  
200 g



**Curry en poudre**  
1 CàC



**Coriandre fraîche**  
quelques feuilles



**Huile d'olive**  
1 CàS



**Sel, poivre**

- Pelez et émincez l'**oignon**. Faites-le revenir à feu doux dans une grande casserole avec 1 CàS d'**huile d'olive**.
- Ajoutez les **tomates concassées**, le **curry** puis les **lentilles corail**. Salez et poivrez.
- Mouillez avec de l'eau à 2 cm au dessus des **lentilles** et laissez cuire 15 minutes environ.
- Ajoutez la **coriandre fraîche** avant de servir.



## Confit de canard aux pommes

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

PL



**Confit de canard**  
1 boîte contenant  
4 cuisses



**Pommes vertes**  
**Granny Smith**  
12



**Cannelle en**  
**poudre**



**Persil plat frais**  
quelques branch-  
es



**Huile d'olive**  
1 CàS



**Sel, poivre**

- Préchauffez le four à 80°C (th. 2/3). Ouvrez la boîte de **confit de canard** et prélevez 3 CàS de graisse. Placez la boîte au four jusqu'à ce que la graisse soit complètement fondue.
- Épluchez les **pommes** puis coupez-les en quartiers. Faites-les revenir à feu moyen dans une grande poêle anti-adhésive avec la graisse de canard.
- Remuez très régulièrement. Salez, poivrez et saupoudrez généreusement de **cannelle**. Continuez la cuisson jusqu'à ce que les morceaux de **pommes** deviennent moelleux.
- Sortez délicatement les cuisses et disposez-les (peau sur le dessus) dans un plat à gratin. Allumez le gril du four et enfournez pour 10 à 15 minutes à 20 cm sous le gril.
- Disposez les cuisses sur des assiettes individuelles, entourez-les de **pommes** et décorez avec le **persil plat**.



## Parmentier de saumon à la patate douce

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

GP



Pavé de saumon  
4



Patates douces  
2



Gingembre frais  
râpé



Baies roses



Sel

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Épluchez les **patates douces** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire à la cocotte minute 12 minutes.
- Enfournez le **saumon** pour 15 minutes.
- Écrasez la chair des **patates douces** cuites à la fourchette, salez.
- Retirez les arrêtes du **saumon** s'il y en a et détaillez la chair en morceaux. Assaisonnez avec un peu de sel et du **gingembre** frais râpé très finement.
- Dressez le **saumon** dans 4 porte-pièces individuels et disposez l'écrasé de **patates douces** par-dessus.
- Retirez le porte-pièce et ajoutez quelques **baies roses** avant de servir.



# Carpaccio de Saint-Jacques à la mangue

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

GP



Noix de Saint-Jacques  
12



Citron vert  
2



Mangue  
1



Baies roses  
1 CàC



Aneth  
2 branches



Huile d'olive  
1 CàS



Sel, poivre

- Pelez la **mangue** et coupez la chair en fines tranches. Disposez-les dans un plat.
- Détaillez les **noix de Saint-Jacques** en rondelles de 3-4 millimètres d'épaisseur. Disposez-les au dessus de la **mangue**.
- Prélevez quelques zestes des **citrons verts** et pressez-les. Mélangez le jus avec l'**huile d'olive**, salez et poivrez.
- Versez sur les **noix de Saint-Jacques** puis parsemez d'**aneth** et de **baies roses**.
- Réservez au réfrigérateur avant de consommer.



## Bouquets de chou-fleur grillé aux épices

Recette pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

PL et GP



**Chou-fleur**  
1



**Gousses d'ail**  
2



**Piment rouge**  
épépiné et  
émincé 1



**Persil plat**  
frais ciselé  
quelques  
branches



**Amandes**  
effilées  
1 CàS



**Huile d'olive**  
2 CàS



**Sel, poivre**

- Faites revenir les bouquets de **chou-fleur** (préalablement rincés) dans une grande poêle avec l'**huile d'olive** jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- Réduisez le feu, couvrez et faites cuire encore 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** émincé, le **piment rouge** et les **amandes effilées**.
- Faites revenir 5 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. Salez et poivrez.
- Parsemez de **persil** ciselé avant de servir.



## Pâtes aux petites tomates et au thon

Recette pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

PL et GP



**Spaghetti  
Montignac**  
400 g



**Tomates  
concassées**  
200 g



**Olives noires  
dénoyautées**  
20



**Thon au  
naturel**  
250 g



**Persil plat  
frais ciselé**  
quelques  
branches



**Huile d'olive**  
1 CàS



**Sel, poivre**

- Mettez à bouillir une grosse quantité d'eau salée et faites cuire vos **spaghettis Montignac** al dente.
- Faites mijoter les **tomates** avec l'**huile d'olive**, le **thon** émietté et les **olives noires**.
- Versez ce mélange sur les **spaghettis** égouttés, salés et poivrés.
- Parsemez de **persil** frais haché et servez.



# La méthode Montignac

+ fun + simple + durable



## En 2021,

### PERDEZ JUSQU'À 12kg en 12 semaines



CHOISISSEZ VOTRE OBJECTIF

1-5 kg

6-10 kg

11 kg et +



MAIGRIR À L'AIDE DES

# IG

INDEX GLYCEMIQUES

## Quiche aux poireaux

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 60 min

PL



**Blanc de poireaux**  
500 g



**Oeufs**  
5



**Gruyère râpé**  
200 g



**Lardons non fumés**  
200 g



**Crème**  
30 cl



**Noix de muscade râpée**



**Sel, poivre**

- Lavez les **poireaux**, coupez-les en morceaux. Cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes. Réservez en les laissant égoutter.
- Faites revenir les **lardons** dans une poêle à petit feu. Faites-leur perdre un maximum de graisse. Réservez sur du papier absorbant.
- Préchauffez le four à 160°C (th. 5).
- Cassez et battez les **œufs** avec la **crème** dans un bol. Salez très légèrement, poivrez et mettez un peu de **noix de muscade** fraîchement râpée. Ajoutez le **gruyère râpé**. Mélangez bien puis ajoutez les petits **lardons** et les **poireaux**.
- Versez la préparation dans un plat à gratin légèrement huilé. Enfourez pour 40 à 45 minutes. Une cuisson au bain marie est préférable mais non nécessaire.



## Escalopes de veau au jambon de Parme

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

PL



**Escalope de noix de veau**  
4



**Jambon de Parme**  
4 tranches



**Mozzarella**  
2 boules



**Basilic**  
16 feuilles



**Huile d'olive**  
1 CàS



**Sel, poivre**

- Préchauffez le four en position gril.
- Poêlez les **escalopes de veau** dans l'**huile d'olive** sur un seul côté pendant 5 minutes environ. Salez très légèrement et poivrez.
- Disposez les escalopes à plat côté cuit dans un plat allant au four. Superposez le **basilic**, la tranche de **jambon** et la **mozzarella** coupée en dés.
- Passez au four pendant 5 minutes à mi-hauteur jusqu'à ce que la **mozzarella** soit fondue et légèrement grillée.



## Cuisses de lapin aux champignons

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

PL



Cuisses de  
lapin  
4



Champignons  
400 g



Crème  
20 cl



Moutarde de  
Dijon  
4 CàS



Échalotes  
2



Huile d'olive  
2 CàS



Sel, poivre

- Préparez les **champignons** et faites-les revenir un peu d'**huile d'olive** avec les **échalotes** pelées et émincées. Salez et poivrez.
- Faites revenir les **cuisses de lapin** dans un peu d'**huile d'olive** et poivrez. Mouillez avec 20 cl d'eau et couvrez.
- Poursuivez la cuisson 30 minutes à feu moyen.
- Ajoutez la **moutarde**, la **crème** et mélangez bien pour décoller les sucs.
- Laissez mijoter 5 minutes à feu doux puis ajoutez les **champignons** et servez.



## Truites au vin blanc

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

PL et GP



Truites vidées  
de 250 g au  
moins  
chacune  
4



Vin blanc  
20 cl



Gousses d'ail  
3



Citrons Bio  
2



Romarin  
4 brins



Huile d'olive  
2 CàS



Sel, poivre

- Salez et poivrez les **truites** à l'intérieur et à l'extérieur. Placez un brin de **romarin** à l'intérieur de chacune d'elle. Préchauffez le four à 210°C (th. 7).
- Coupez un **citron** en rondelles fines. Récupérez le zeste de l'autre citron et récupérez aussi le jus. Hachez les **gousses d'ail**.
- Répartissez l'**huile d'olive** dans le fond du plat de cuisson. Déposez les 4 **truites** et recouvrez-les des rondelles de **citron**. Disposez les zestes de **citron** et l'**ail** sur le dessus.
- Mélangez le **vin blanc** et le **citron** puis mouillez l'ensemble du plat.
- Couvrez et enfournez pour 35 minutes.



## Omelette au chorizo

Recette pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

PL



**Oeufs Bio**  
8



**Chorizo**  
15-20 tranches  
coupées fin



**Ciboulette**  
2 brins



**Gouttes de  
poivrons rouges**  
100 g



**Huile d'olive**  
2 CàS



**Sel, poivre**

- Battez les **œufs** dans un bol, salez légèrement et poivrez puis ajoutez la **ciboulette** ciselée.
- Dans une poêle légèrement huilée, versez les **œufs** et laissez légèrement prendre l'omelette à feu vif. Versez ensuite les **gouttes de poivron** et le **chorizo**.
- Faites cuire le tout en mélangeant bien, de façon à ce que l'omelette reste un peu baveuse.



## Riz aux allumettes de jambon

Recette pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

GP



Riz Basmati  
250 g



Allumettes de jambon  
blanc  
400 g



Coulis de tomate  
140 g



Sel, poivre

- Faites cuire le **riz Basmati** 12 minutes dans de l'eau bouillante salée et égouttez-le.
- Remplacez le **riz** dans la casserole avec les **allumettes de jambon** et le **coulis de tomate**.
- Salez, poivrez et réchauffez à feu doux 2-3 minutes.



## Pavés de saumon grillé au soja

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

PL et GP



Pavé de saumon  
4



Sauce soja salée  
2 CàC



Citron  
1



Herbes de  
Provence



Huile d'olive  
2 CàS



Poivre

- Préchauffez le gril du four.
- Disposez les **pavés de saumon** dans un plat à gratin et saupoudrez d'une pincée d'**herbes de Provence**. Placez sous le gril pendant 10 minutes.
- Préparez l'assaisonnement : 1/3 de jus de **citron** pressé, 1/3 d'**huile d'olive**, 1/3 de **sauce soja** et un tour de poivre.
- Arrosez les **pavés de saumon** de cette sauce avant de servir.



## Filets de daurade à la fondue de poireaux

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

PL et GP



**Daurade**  
4 filets de 150 g  
environ chacun



**Blanc de poireaux**  
3



**Citron**  
1



**Court-bouillon**  
1 louche



**Huile d'olive**  
2 CàS



**Aneth**  
quelques  
branches



**Sel, poivre**

- Préchauffez le four à 200°C (th. 7).
- Émincez les **blancs de poireaux** et faites les revenir à la poêle avec l'**huile d'olive**. Salez et poivrez.
- Déposez les **filets de daurade** (côté peau vers le haut) dans un plat à gratin, arrosez de **court-bouillon** et enfournez pour 5 à 7 minutes.
- Disposez la fondue de **poireaux** dans des assiettes puis le **filet de daurade** par dessus. Arrosez d'un filet de **citron** pressé et parsemez d'**aneth**.



# Rougets à l'anis

Recette pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

PL et GP



**Rougets**  
8 à 12 filets



**Fenouil**  
400 g



**Graines d'anis**  
1 CàC



**Huile d'olive**  
2 CàS



**Sel, poivre**

- Préchauffez le four à 250°C (th. 8).
- Nettoyez et émincez le **fenouil** en lanières.
- Faites blanchir le **fenouil** 6 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, salez et poivrez.
- Dans un plat à gratin, disposez la moitié du **fenouil** en lit, recouvrez des filets de **rouget**, des **graines d'anis** puis de l'autre moitié de **fenouil**.
- Ajoutez un filet d'**huile d'olive** et enfournez pour 12 minutes environ.



## Quinoa aux patates douces

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

GP



**Quinoa**  
200 g



**Patates douces**  
2 petites



**Crème de soja ou  
d'amandes**  
2 CàS



**Persil**  
quelques branches



**Sel, poivre**

- Rincez et faites cuire le **quinoa**.
- Pelez les **patates douces** et coupez-les en cubes. Placez-les dans un cuit-vapeur pour les faire cuire 15-20 minutes.
- Rincez et égouttez le **quinoa**. Ajoutez la **crème**, salez, poivrez et mélangez bien. Réchauffez quelques minutes.
- Dressez le **quinoa** dans un plat avec les **patates douces** et quelques feuilles de **persil**.



# Cheesecake

Recette pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

PL



**Fromage blanc**  
type St Moret ou  
Philadelphia  
1 kilo



**Oeufs**  
2 + 1 jaune



**Fructose**  
150 g



**Citron**  
1



**Poudre  
d'amandes**  
100 g



**Huile d'olive**  
1 CàS

- Mélangez le fromage, le fructose, les **œufs** et le **jus de citron** pressé et fouettez énergiquement.
- Graissez un moule à cake de 22/23 cm de diamètre avec l'**huile d'olive** et saupoudrez le fond avec la moitié de la **poudre d'amandes**.
- Versez la préparation dans le moule et saupoudrez la surface supérieure avec le reste de **poudre d'amandes**.
- Enfournez dans un four chaud à 125°C (th. 4/5) pour 50 minutes.
- Laissez refroidir à la température ambiante et réservez au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.



## Poire pochée au chocolat

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 à 45 min

PL et GP



**Poires**  
4



**Fructose**  
1 cuillère à soupe



**Chocolat noir >70% de cacao**  
200 g

- Mettez les **poires** dans une casserole avec le **fructose**. Couvrez d'eau.
- Faites bouillir pendant 30 à 45 minutes. Les **poires** sont cuites quand on peut enfoncer sans résistance la lame d'un couteau pointu.
- Faites fondre au bain marie le **chocolat** coupé en morceaux avec un peu d'eau. Remuez bien pour obtenir un mélange onctueux. Maintenez le bain marie.
- Pelez délicatement les **poires**. Disposez-les dans des gros ramequins individuels et nappez de chocolat.



# Clémentines au chocolat croquant

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

PL



Clémentines  
4



Chocolat pâtissier  
à 70% de cacao minimum 100 g



Noisettes  
1 dizaine

- Déposez les carrés de **chocolat** dans un bol et faites fondre au bain-marie.
- Pelez les **clémentines** et séparez les quartiers.
- Trempez les quartiers de **clémentines** dans le **chocolat** fondu et déposez sur une plaque.
- Parsemez de **noisettes** concassées et laissez figer.



## Pâte à tartiner maison

Recette pour 10 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 0 min

Tous repas



Tablette de chocolat  
à 72% de cacao  
1



Crème de crème de  
soja ou d'amandes  
400 ml



Poudre de noisettes  
125 g



Sirop d'agave  
4 CàS



Noisettes entières  
5-6 (facultatif)

- Faites fondre le **chocolat** avec la **crème**.
- Rajoutez hors du feu, la **poudre de noisette** et le **sirop d'agave**.
- Mélangez et mettez en pot.
- Rajoutez sur le dessus quelques **noisettes** entières et fermez le pot.
- Conservez au réfrigérateur (se conserve au moins un mois, si le pot n'est pas fini avant !).



# Cookies aux pépites de chocolat noir

Recette pour 4 personnes

Préparation : 3 min

Cuisson : 15 min

PL



Oeufs  
2



Fructose  
100g



Poudre d'amandes  
200g



Chocolat noir à 70% min  
de cacao  
80g

- Préchauffez le four à 175°C (th.6).
- Battez les **œufs** et ajoutez le **fructose**, la **poudre d'amande** et mélangez bien l'ensemble.
- Passez au mixer le **chocolat** et ajoutez-le à la préparation.
- Confectionnez des petits palets (environ 18-20 cookies) et enfournez 12-15 minutes.
- Décollez les cookies dès leur sortie du four.



## Pommes au four façon crumble

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

PL et GP



Pommes Golden  
4



Poudre  
d'amandes  
80 g



Cannelle en  
poudre  
(optionnel)



Fructose  
40 g



Crème de soja ou  
d'amandes  
60 à 80 g



Huile d'olive

- Préchauffez le four à 170°C (th. 5/6).
- Épluchez et coupez les  **pommes**  en petits quartiers et placez-les au fond d'un plat à gratin préalablement huilé.
- Mélangez tous les ingrédients ( **poudre d'amandes, fructose, crème** ) afin d'obtenir une pâte onctueuse.
- Étalez la préparation sur les pommes et saupoudrez de  **cannelle** . Enfourez 30 minutes.
- À la fin de la cuisson, mettez quelques instants sous le gril pour dorer le crumble. Dégustez tiède ou froid.





Sybille Montignac  
Coach de la méthode Montignac



Avec la méthode Montignac  
et les index glycémiques,  
perdez jusqu'à 1 kilo chaque  
semaine sans restriction  
de quantité !

Pour en savoir plus sur la méthode Montignac, faites votre  
Analyse Minceur personnalisée 100% gratuite !

[Je fais mon Analyse Minceur](#)

Vous avez déjà fait votre Analyse Minceur ? Rejoignez-nous  
directement sur la méthode pour commencer à maigrir  
dès maintenant !

[Je m'inscris](#)