

RECETTES MINUTES - SPÉCIAL ÉTÉ

**LES 30 RECETTES D'ÉTÉ LES PLUS
SIMPLES AU MONDE**

PAR JEAN-MICHEL COHEN





J'ai le plaisir de vous offrir cet e-book !

Il regroupe les 30 recettes d'été les plus simples et délicieuses qui proviennent de mon programme en ligne Savoir Maigrir.

Pour rester en bonne santé, les meilleurs moyens aujourd'hui - et pour longtemps - sont les plaisirs de la table et de la convivialité. Redonnons donc à l'alimentation et à la cuisine familiale leur juste place avec ces valeurs essentielles : plaisir, équilibre, variété et surtout **SIMPLICITÉ** !

Car manger sain et équilibré est plus facile qu'on le croit !

Et ce guide vous le prouve avec ces 30 recettes d'été les plus simples au monde pour mincir de plaisir.

.....

Sommaire

Les entrées page 3

Les plats page 13

Les desserts page 23

Salade de pastèque à la feta

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 fruit + 1 fromage



Pastèque
250 g



Feta
30 g



Basilic frais
2 feuilles



Menthe fraîche
2 feuilles

végétarien, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Coupez la **pastèque** en petits dés en prenant soin de retirer les pépins.
- Coupez la **feta** en petits dés.
- Lavez les feuilles de **basilic** et de **menthe**. Réservez quelques feuilles en décoration.
- Mélangez le tout, décorez et dégustez bien frais (Attention, ne pas préparer trop tôt car la pastèque a tendance à rendre beaucoup de jus).



Salade de melon fraîcheur

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1/2 viande, poisson ou œuf + 1 fromage + 1 fruit



Melon
X 1



Mozzarella
60 g



Jambon de Bayonne
dégraissé
100 g



Citron
X 1

sans gluten

Recette pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Coupez le **melon** en 2 et retirez les pépins.
- Récupérez la chair grâce à une cuillère parisienne ou coupez en petits dés.
- Ajoutez la mozzarella coupée en dés et le **jambon** dégraissé en fines lanières.
- Arrosez de jus de **citron**, mélangez bien et garnissez les demi-melons de ce mélange OU dressez sur assiette.
- Servez bien frais ! Bon appétit !



Salade de billes de légumes

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 crudité



Avocat
½



Tomates cerises
50 g



Concombre
50 g



Petit oignon
blanc
X 1



Basilic Quelques
feuilles



Sel, poivre

sans porc, végétarien,
sans gluten, sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Lavez les légumes, épluchez le **concombre**. Émincez l'**oignon**.
- Prélevez des "billes" de légumes à l'aide d'une cuillère parisienne.
- Dans un saladier, mélangez avec les **tomates cerises**, le **basilic**, l'**oignon**. Salez, poivrez et servez bien frais !



Gaspacho fraîcheur

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 5 g de MG



Tomates
pelées
1 boîte



Poivron
rouge
X 1



Concombre
X 1



Gousse d'ail
 $\frac{1}{2}$



Piment
d'Espelette
1/2 CàC



Basilic frais
quelques
feuilles



Huile d'olive
2 CàC



Vinaigre de
Xérès
1 CàC

sans gluten, sans porc,
végétarien, sans lait

Recette pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes

- Pelez le **concombre**.
- Pelez et dégermez l'**ail**.
- Epépinez le **poivron**.
- Mixez tous les ingrédients grossièrement coupés avec les assaisonnements.
- Servez très frais et décorez d'une feuille de **basilic**.



Délice d'aubergine

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 crudité + 5 g de MG



Aubergine
X1



Poivron
rouge
X1



Poivron
jaune
X 1



Olives
noires
dénoyau-
tées
10 g



Basilic
quelque
feuilles



Vinaigre
balsamique
1 CàS



Sauce de
soja
1 CàS



Huile de
noix
1 CàS



Poivre

sans gluten, sans porc,
végétarien, sans lait de
vache

Recette pour 2 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Lavez et pelez l'**aubergine**, coupez-la en dés. Laissez cuire à la vapeur pendant 10 minutes avec les **poivrons** entiers, juste équeutés.
- Quand les **poivrons** sont refroidis, ôtez leur peau puis coupez-les en dés.
- Dressez sur assiette, les dés d'**aubergine** et de **poivrons**, puis ajoutez les **olives** émincées finement.
- Préparez la sauce avec l'**huile**, la **sauce soja**, le **basilic** émincé.
- Nappez la salade encore tiède ou froide selon votre préférence et régalez-vous !



Salade croquante de courgettes au citron et sésame grillé

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 légume + 5 g de MG



Courgette
X 1



Citron
½



Coriandre moulue
1 CàC



Graines de sésame grillées
2 CàC



Sel, poivre

sans gluten, sans porc,
végétarien, sans lait de
vache

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Lavez les **courgettes** et taillez la chair en tagliatelle en éliminant le coeur (pépins)
- Mélangez avec le jus de **citron** et la **coriandre**. Salez, poivrez et réservez au frais 15 minutes.
- Juste avant de servir, saupoudrez de **sésame** grillé. Bon appétit !



Rosace d'avocat coeur de crevettes

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 1 viande, poisson ou œufs + 1/2 laitage



**Crevettes roses
fraîches**
160 g



**Petit-suisse
nature 0% de MG**
(20% de MG à
1600 et 1800 kcal)
X 1



Avocat bien mûr
1/2



Citron
1/2



Échalote
1/4



**Feuilles de
coriandre
fraîches**
X 6

sans gluten, sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Coupez les **crevettes** en petits tronçons. Mélangez-les avec le **petit-suisse**, le jus de **citron**, la **coriandre** finement ciselée, l'**échalote** pelée et émincée. Salez, poivrez.
- Répartissez le mélange dans un ramequin et réservez au frais.
- Récupérez la chair de l'**avocat**. Émincez-la finement et disposez-la en rosace dans une belle assiette. Arrosez du reste de jus de **citron**.
- Sortez le ramequin du réfrigérateur et retournez-le au centre de la rosace
- Décorez avec une feuille de **coriandre** et servez bien frais.



Concombre farci au chèvre

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 1 fromage



Concombre
150 g



Fromage de chèvre frais
40 g



Feuilles de menthe fraîche
X 5

sans gluten, sans porc,
végétarien

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Épluchez le **concombre** et coupez-le en petits tronçons.
- Posez-les à la verticale (comme un tronc d'arbre) et évidez le centre à l'aide d'un "vide-pomme".
- Travaillez le **fromage de chèvre** avec le sel, le poivre et la **menthe** fraîche finement ciselée.
- Farcissez les tronçons de ce mélange et servez bien frais !



Salade de de pois chiches à la menthe

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 féculent + 5 g de MG



Pois chiches en conserve

100 g (150 g à 1600 kcal, 200 g à 1800 kcal)



Menthe fraîche
quelques feuilles



Citron
½



Cumin en poudre
½ CàC



Huile d'olive
1 CàC

sans gluten, sans porc,
végétarien, sans lait de
vache

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Rincez les **pois chiches** à l'eau.
- Mélangez avec la **menthe** ciselée, le jus de **citron** et l'**huile**.
- Ajustez l'assaisonnement et servez saupoudré de **cumin**.



Guacamole diététique

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 crudité + 5 g de MG



Avocat
X 1



Tomate
X 1



Citron
le jus d'1/2



Sauce pimentée
½ CàC gouttes



Sel, poivre

sans porc, végétarien,
sans lait, sans gluten

Recette pour 2 personnes
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Prélevez la chair de l'**avocat** et mixez avec le jus de **citron** et la **sauce pimentée**. Salez et poivrez.
- Coupez la **tomate** en dés et mélangez au guacamole
- Réservez au frais jusqu'au service en laissant le noyau de l'**avocat** dans la préparation afin d'éviter que le mélange ne noircisse.



La philosophie que j'ai toujours défendue est de **conserver le plaisir et d'adapter le régime selon les différentes étapes de votre amaigrissement.**

Savoir Maigrir, c'est un régime qui allie objectif de perte de poids, apprentissage des bonnes habitudes alimentaires et éducation aux besoins physiques de notre corps (apport en énergie, calories etc.). Il n'y a pas un régime, il n'y a pas non plus de régime miracle, il y a une galaxie de régimes qui doivent être réadaptés au fur et à mesure de l'évolution de la perte de poids.

Retrouvez tout cela sur le programme en ligne Savoir Maigrir, le programme qui vous accompagne quotidiennement pour équilibrer votre alimentation et atteindre votre poids idéal.



Dr Jean Michel Cohen

**Faites votre Analyse
Minceur gratuite**



Rôti de porc aux olives, sauce fraîche tomatée

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 laitage + 5 g de MG



Rôti de porc dans
le filet
125 g



Olives vertes
dénoyautées
10 g



Le jus d'
1 citron



Piment
d'Espelette
1 pincée



Concentré de
tomate
1 CàC



Fromage blanc
nature 0 % de MG
(20% de MG à
1600 et 1800 kcal) :
100 g

sans lait, sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
- Coupez les **olives** en deux. Faites des entailles dans le **rôti**, insérez les **olives** vertes.
- Mélangez le jus de **citron**, le sel, le poivre. Badigeonnez le **rôti** de cette préparation. Enfourez pendant 20 minutes.
- Préparez ensuite la sauce : mélangez le **fromage blanc**, le **concentré de tomate**, un peu de sel, poivre et **piment d'Espelette**.
- Sortez le **rôti** du four et servez-le accompagné de la sauce fraîche.



Salade de pois gourmands aux crevettes et à la menthe

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 viande, poisson ou œufs + 1 légume + 1 féculent



Crevettes roses
160 g



Pois gourmands
200 g



Tomate
100 g



Vermicelles de riz
30 g poids cru
(50 g à 1600 kcal, 65 g à 1800 kcal)



Gousse d'ail
 $\frac{1}{4}$



Menthe fraîche
4 feuilles



Sel, poivre en grains

sans lait, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Faites cuire les **vermicelles de riz** 4 minutes dans un grand volume d'eau salée.
- Egouttez-les et rincez à l'eau froide.
- Faites cuire les **pois gourmands** juste 5 minutes à la vapeur afin qu'ils restent bien croquants.
- Lavez la **tomate** et coupez-la en rondelles.
- Mixez la gousse d'**ail** avec quelques feuilles de **menthe fraîche**.
- Dressez les rondelles de **tomate**, les **vermicelles** et les **pois gourmands**. Ajoutez les **crevettes**, nappez de purée d'**ail** et dégustez aussitôt.



Tajine de lotte aux fèves

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume + 1 féculent



Lotte sans
arêtes
180 g



Ail ¼ de
gousse



Fèves
fraîches
160 g (240 g
à 1600 kcal et
320 g à 1800
kcal)



Tomates
pelées au jus
200 g



Huile d'olive
1 CàC



Ras-el-
hanout
½ CàC



Coriandre
fraîche
quelques
feuilles



Sel, poivre

sans lait, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

- Coupez la **lotte** en tronçons réguliers, faites-la revenir avec les **épices** et l'**huile d'olive** dans une cocotte à revêtement antiadhésif. Réservez.
- Dans la même cocotte, faites revenir l'**ail** écrasé, ajoutez la **lotte**, les **tomates pelées** avec un peu de leur jus et les **fèves**.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- Saupoudrez de **coriandre** fraîche et servez bien chaud. Bon appétit !



Saumon grillé et salsa de mangue

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 fruit



Pavés de saumon
2 X 125 g



Mangue
X 1



Concombre
 $\frac{1}{2}$



Oignon rouge
 $\frac{1}{2}$



Citron vert
X 1



Ciboulette
3 brins



Paprika
1 pincée

sans lait, sans gluten,
sans porc

Recette pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Pelez et émincez le **concombre**, la **mangue** et l'**oignon rouge**. Ciselez la **ciboulette**.
- Dans un saladier, mélangez ces ingrédients, ajoutez le jus de **citron**, le **paprika** et réservez.
- Faites cuire les pavés de **saumon** au grill.
- Servez le pavé de **saumon** accompagné de la salsa sucrée-salée.



Flan de courgettes à la ricotta

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 légume



Courgettes
X 2



Oeufs
X 4



Ricotta
180 g



**Coulis de
tomate**
4 CàS



Ciboulette
quelques brins



Gousse d'ail
X 1



**Sel, poivre en
grains**

sans gluten, sans porc,
végétarien

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Lavez, pelez les **courgettes** et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire dans une poêle à revêtement antiadhésif sans ajout de matières grasses. Assaisonnez à votre convenance.
- Pendant ce temps, mélangez les **oeufs**, la **ricotta**, la **ciboulette** ciselée et l'**ail** écrasé, puis ajoutez les **courgettes** cuites écrasées à la fourchette
- Versez la préparation dans des ramequins individuels et enfournez pendant 20 à 25 minutes.
- Servez chaud ou froid, accompagné du **coulis de tomate**.



Poulet à la Saint-Barth

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 viande, poisson ou oeufs + 1 fruit



Poulet
4 ailerons OU
1 cuisse OU 2
pilons, sans la
peau



Gousse d'ail
X 1



**Gingembre en
poudre**
1/2 CàC



Citron
½



Sauce soja
1 CàS



Miel
1 CàS



Sel, poivre

sans lait, sans gluten,
sans porc

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

- La veille, préparez la marinade avec le **jus de citron**, la **sauce soja**, le **miel**, le **gingembre** et l'**ail** préalablement écrasé. Ajoutez le **poulet**, après avoir retiré la peau.
- Le lendemain, préchauffez le four à 240°C (th.8)
- Egouttez le **poulet** et enfournez pendant 25 minutes, ou cuire au barbecue.
- Au cours de la cuisson, arrosez plusieurs fois les ailerons avec de la marinade pour qu'ils soient bien caramélisés.
- Dégustez bien chaud.



Brochettes méli-mélo de porc

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 viande, poisson ou oeufs + 1 fruit



**Filet mignon
de porc**
500 g



Ananas
X 1



**Poivrons
verts**
X 2



**Oignons
rouges**
X 2



Citron jaune
X 1



**Sauce à
huître**
2 CàS



Coriandre
2 branches



**Pics à
brochettes**

sans gluten, sans lait

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Coupez le **filet mignon** en dés de 2 cm de côté.
- Pelez l'**ananas** et découpez-le en dés, ainsi que les **poivrons**.
- Pelez et coupez les **oignons** en lamelles.
- Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier avec la **sauce huître**, le **jus de citron** et la coriandre ciselée. Laissez mariner au moins 1 heure.
- Enfilez les différents ingrédients en alternance sur les **pics à brochettes** et faites cuire au barbecue ou à la plancha sans ajouter de matières grasses.
- Dégustez bien chaud !



Galette farcie aux épinards et au chèvre

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 légume + 40 g de pain + 1 fromage + 5 g de MG



Galette de sarrasin du commerce
X 1



Épinards frais
150 g



Petit fromage de chèvre type cabécou
30 g



Crème fraîche à 15%de MG: 1 CàS



Noix de muscade râpée
1 pincée



Sel, poivre

sans porc, végétarien

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

- Faites cuire les **épinards** à la vapeur 4-5 minutes maximum.
- Salez, poivrez, ajoutez la **muscade** et la **crème** avec les **épinards**.
- Déposez la **galette** dans la crêpière, ajoutez les **épinards** et au centre le **cabécou**.
- Repliez les bords de façon à obtenir une galette carrée laissant apparaître le **cabécou** au centre. Donnez un tour de moulin de poivre.
- Poursuivez la cuisson à feu doux 3 à 4 minutes, le **cabécou** doit être fondant.
- Dégustez chaud !



Terrine au thon

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 viande, poisson ou oeufs



Thon au naturel
300 g



Oeufs
X 3



Fromage blanc
nature 0 % de MG
(20% de MG à
1600 et 1800 kcal)
100 g



Coulis de tomate
nature
4 CàS



Ciboulette
3 brins



Sel, poivre

sans gluten sans porc

Recette pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Égouttez et émiettez le **thon**.
- Battez les **oeufs** en omelette et incorporez le **thon** émietté, le **fromage blanc**, le **coulis de tomate** et la **ciboulette** ciselée. Salez modérément et poivrez.
- Versez dans un moule à cake à revêtement antiadhésif et enfournez 30 minutes à 45 minutes.
- Laissez refroidir, démoulez et dégustez froide ou tiède sur lit de salade.
- Bon appétit !



Carpaccio de boeuf

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 viande, poisson ou oeufs + 5 g de MG



Filet de boeuf
125 g



Basilic frais
1 branche



Ail
½ gousse



Roquette
1 poignée



Huile d'olive
1 CàC



**Fleur de sel,
poivre en grains**

sans gluten, sans porc,
sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Répartissez les tranches de **filet de boeuf** taillées finement en carpaccio en rosace sur une assiette. Salez et poivrez.
- Mixez l'**ail**, les feuilles de **basilic** et l'**huile d'olive**. Nappez le carpaccio de cette sauce, puis ajoutez la roquette.
- Laissez reposer 30 minutes au frais.
- Bon appétit !



Dessert glacé aux fruits rouges

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
30 g de pain + 1 laitage + 1 fruit



**Pétales de blé
complet à moins
de 380 kcal/
100 g, 20 g**



**Fromage blanc
nature 0 % de MG
(20% de MG à
1600 kcal et 1800
kcal) 100 g**



**Fruits rouges
mélangés au
choix
150g**



**Figues séchées
10 g**



**Edulcorant
1 CàC**



**Cannelle en
poudre
1 pincée**

sans porc, végétarien

Recette pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Repos : 45 minutes

SANS CUISSON

- Mélangez le **fromage blanc** avec de l'**édulcorant** et la **cannelle**.
- Coupez les **figues** en petits morceaux, mélangez-les aux **fruits rouges**.
- Dans un petit bol, déposez au fond le **fromage blanc** édulcoré à la **cannelle**, ajoutez les fruits rouges aux figues, puis émiettez sur le dessus les pétales de blé complet.
- Réservez au congélateur pendant environ 30 à 45 minutes pour glacer légèrement.
- Sortez du congélateur 10 minutes avant de déguster.
- Bon appétit !



Citronnade

Une portion de cette recette remplace dans mon menu : rien ! Cette citronnade peut être consommée à volonté



Eau gazeuse nature peu salée
250 ml



Citron
X 1



Menthe fraîche quelques feuilles

sans porc, végétarien,
sans lait, sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Lavez quelques feuilles de **menthe** et émincez-les finement.
- Prélevez 3 fines rondelles de **citron** et pressez le reste.
- Mélangez le jus et les rondelles de **citron**, la **menthe** ciselée et l'**eau gazeuse** et réservez au frais.
- Servez bien frais avec les glaçons.



Lassi à la mangue

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 laitage + 1 fruit



Yaourts nature brassés à 0% de MG (yaourts classiques à partir de 1600 kcal)
X 2



Mangue
X 1



Lait écrémé (demi-écrémé à partir de 1600 kcal)
100 ml



Citron
 $\frac{1}{2}$

sans porc, végétarien,
sans gluten

Recette pour 2 personnes
Préparation : 5 minutes
SANS CUISSON

- Épluchez la **mangue**.
- Mixez avec les **yaourts**, le **lait** et le jus de **citron**. Réservez au réfrigérateur.
- Servez bien frais.
- Bon appétit !



Figues au four

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1/2 laitage + 1 fruit + 5 g de MG



Figues
125 g



Citron
¼



Miel
1 CàC



Fromage blanc
nature 0 % de MG
(20% de MG à 1600
kcal et 1800 kcal) 50 g



Pignons de pin
8 g

sans porc, végétarien,
sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Lavez puis fendez chaque **figue** en 4.
- Mélangez le **fromage blanc**, le jus de **citron**, le **miel** et les **pignons de pin**.
- Répartissez ce mélange au centre de chaque **figue** tranchée, puis enfournez 10 minutes.
- Servez tiède. Régalez-vous !



Sorbet à la fraise

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 fruit



Fraises
200 g



Edulcorant en poudre
1 CàS



Citron
 $\frac{1}{2}$



Jus d'orange
50 ml



Oeuf
1 blanc

sans porc, végétarien,
sans gluten, sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Repos : 45 minutes
SANS CUISSON

- Lavez et équeutez les **fraises**, puis coupez-les en morceaux. Vous pouvez garder une **fraise** entière en déco.
- Écrasez les **fraises** en morceau et passez-les au chinois pour éliminer les grains.
- Battez le **blanc d'oeuf** avec le **jus d'orange**, le jus de **citron** et l'**édulcorant**, jusqu'à ce que le mélange soit moussueux.
- Incorporez ce mélange à la purée de fraises et mélangez jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.
- Versez dans un plat en couche peu épaisse et réservez au congélateur. Lorsque le sorbet commence à prendre, battez le mélange à nouveau pour éviter les cristaux.
- Pensez à refroidir la coupe de service au congélateur avant d'y dresser le sorbet. Bon appétit !



Douceur à l'abricot

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :
1 laitage + 1 fruit



Abricots
3 petits ou 2 gros



Fromage blanc
nature 0 % de MG
(à 4% de MG maxi à
partir de 1600 kcal)
100 g



Cannelle
1 pincée



Edulcorant en
poudre spécial
cuisson
1 CàC



Menthe
1 feuille

sans porc, végétarien,
sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes /
repos 1 h

- Faites revenir les **abricots** à feu doux dans une casserole avec l'**édulcorant** et la **cannelle**.
- Mixez et laissez refroidir.
- Mettez de côté 2 CàS de la préparation et mélangez le reste avec le **fromage blanc**.
- Dressez ce mélange en verrines et recouvrez avec le reste de la purée d'**abricots**.
- Réservez une heure au réfrigérateur et servez aussitôt décoré d'une feuille de **menthe**.



Gratin de fruits rouges

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1/2 portion de protéines + 1 laitage + 1 fruit



Lait écrémé
(demi-écrémé à
1600 et 1800 kcal)
150 ml



Oeuf
1 jaune



Édulcorant
spécial cuisson
1 CàC



Vanille
2 cm de gousse



Mélange de fruits
rouges au choix
200 g



Menthe fraîche
3 feuilles

sans porc, végétarien,
sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Préchauffez le four en position grill.
- Faites bouillir le **lait** avec les graines de **vanille** prélevées à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Battez le jaune d'**oeuf** avec l'**édulcorant**, puis versez le **lait** chaud sur la préparation petit à petit en remuant.
- Remettez à cuire dans une casserole à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que la crème ait une consistance onctueuse, elle doit rester semi-liquide.
- Mettez les **fruits** dans un ramequin allant au four et répartissez la crème sur les **fruits**. Laissez colorer sous le grill.
- Servez tiède décoré de menthe.



Ile flottante diététique aux fraises

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 fruit



Fraises
200 g



Citron
½



Edulcorant en
poudre spécial
cuisson
1 CàC



Chocolat pâtissier
5 g



Oeuf
1 blanc

sans porc, végétarien,
sans gluten, sans lait

Recette pour 1 personne
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

- Lavez les **fraises**, équeutez-les et mixez avec le jus du **citron** et la moitié de l'**édulcorant**. Passez au chinois pour enlever les graines. Versez dans une coupelle et réservez au frais.
- Battez le **blanc d'œuf** en neige ferme avec le reste d'**édulcorant**.
- Portez à ébullition un peu d'eau dans une casserole, baissez le feu pour avoir un léger frémissement. Réalisez une quenelle avec le **blanc d'œuf** monté en neige, déposez-la sur l'eau frémissante. Laissez cuire 1 minute environ de chaque côté.
- Égouttez, puis déposez la quenelle sur la soupe de **fraises**.
- Râpez sur le dessus le **chocolat noir**, à l'aide d'un économe et servez aussitôt !



Bâtonnets de petits-suisses glacés enrobés de chocolat

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 laitage + 1 fruit



Petits-suisses nature 0 % de MG
(20% de MG à 1600 et 1800 kcal) : 2



Chocolat pâtissier
15 g



Edulcorant en poudre
1 CàC



bâtonnets pour glace
X 2

sans porc, végétarien,
sans gluten

Recette pour 1 personne
Préparation : 5 minutes
Repos : 2 heures
SANS CUISSON

- Plantez un **bâtonnet** dans chaque **petit-suisse** bien profondément. Retirez le papier, saupoudrez-les d'**édulcorant** et replacez-les dans leur pot et réservez-les au congélateur pendant 2 heures.
- Faites fondre le **chocolat** quelques secondes au four à micro-ondes avec un fond d'eau et roulez les **petits-suisses** dedans de manière à les enrober de **chocolat**. Ce dernier figera rapidement au contact des **petits-suisses** glacés.
- Remettez-les au congélateur puis au réfrigérateur 30 minutes avant
- consommation.



Verrines à la framboise

Une portion de cette recette remplace dans mon menu :

1 laitage + 1 fruit



Fromage blanc
nature 0% de MG
(20% de MG à
1600 et 1800 kcal)
200 g



Petits-suisse
nature 0% de MG
(20% de MG à
1600 et 1800
kcal) : 3



Framboises
(fraîches ou
surgelées)
250 g



Biscuits
speculoos
X 4



Gousse de vanille
 $\frac{1}{4}$



Edulcorant en
poudre
2 càC

sans porc, végétarien

Recette pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
SANS CUISSON

- Réservez 16 belles **framboises** entières et écrasez le reste à travers un chinois pour retirer les pépins.
- Battez le **fromage blanc** avec les **petits-suisse**, les grains de **vanille** et l'**édulcorant**.
- Battez la moitié du mélange **fromage blanc** avec les **framboises** passées au chinois.
- Écrasez les **speculoos** dans un sachet congélation avec le rouleau à pâtisserie.
- Versez le mélange à la **framboise** au fond de 4 verrines, ajoutez par dessus le mélange nature puis décorez avec les framboises entières, et enfin saupoudrez un peu de **speculoos** sur le dessus.



Savoir Maigrir

avec Jean-Michel Cohen

Le programme **responsable** pour
rééquilibrer votre alimentation
de façon **saine et agréable** et
perdre jusqu'à 10 kilos en 3 mois.



Commencez gratuitement !

Savoir Maigrir

Le programme minceur qui ne vous lâche pas !



Vos menus plaisir
personnalisés



Votre diététicienne
attitrée



Votre rdv hebdo avec
J-M Cohen



Le Régime **Oeufs**



MA bulle **Bien-être**



 Repas fractionnés



 Téléconsultations
Diététiques

JE ME LANCE !