

Mes petits secrets et astuces :

- **Privilégier cuisson légumes à la vapeur**
- exemple une ou deux pommes de terre cuites à la vapeur salées et arrosées d'un filet huile d'olive
- Privilégier les fruits et légumes de saison tout simplement parce qu'ils sont moins chers et gorgés de vitamines et de minéraux.
- **Eviter à tout prix le jus de fruits du commerce**, si possible presser un fruit frais ou boire du jus 100 % jus de fruit sans sucre ajouté
-
- **Méfiez vous du sel caché présent dans tous les aliments du commerce**, évitez de trop salé les aliments ce qui évitera la rétention d'eau
- **Usez et abusez des herbes aromatiques**, thym, laurier, coriandre, poivres, aneth, persil, ail, oignons
- **cuisinez souvent en faisant revenir un ou deux oignons dans une cuillère à soupe d'huile d'olive**, les légumes vapeurs auront plus de gout
- exemple : cuire à l'eau ou à la vapeur des épinards frais et les poêler 5 mn dans une casserole ou vous aurez fait rotor deux oignons c'est délicieux et très peu calorique.
- **préparer une soupe de légumes maison** en grande quantité le dimanche et congelez en des bocaux pour la semaine
- un bol de soupe de légumes vous calera pour la soirée, avec une tranche de gruyère et une tranche de pain complet
- **mélangez féculents et légumes pour une meilleure digestion astuce mes pâtes aux légumes**
- **Si vous le supportez** buvez un jus de citron pressé tiède le matin à jeun
- **Une fois par semaine** oubliez tout et faites vous plaisir en mangeant tout ce que vous voulez!

Mini recettes minceur :

- **Le poulet est mon meilleur ami** en cas de « fringales » souvent le dimanche je cuisine un bon poulet rôti que j'assaisonne de citron, herbes et épices. N'hésitez pas à user et abuser d'épices qui donnent du goût sans être obligés de mettre du gras. Au lieu de faire des frites dans une friteuse je prépare des frites au four. Couper les pommes de terre en frites, badigeonner une plaque du four avec un peu d'huile au pinceau cuire les frites 45 mn à 160 ° Plaisir sans gras et sans culpabiliser.

- **Italienne j'aime les pâtes**, je pourrais en manger à tous les repas ! j'ai une astuce pour me faire plaisir : cuire les pâtes al dente, faire griller à sec des légumes au four, aubergines courgettes, fenouil, carottes, tomates, couper les légumes en tranche et les mélanger aux pâtes, ajouter au dernier moment un filet d'huile d'olive! un régal et sans danger pour votre ligne!

- **Le jour où j'ai envie de lasagnes**, je remplace la viande grasse par des légumes et la béchamel par une sauce tomate maison allégée, un peu de fromage râpé et au four.
 - Sauce tomate allégée : revenir deux oignons dans une c/s d'huile d'olive, ajouter une boîte de tomates pelées et une boîte de concentré de tomates, thym, laurier, sel poivre, persil , ail, faire cuire cette sauce à tout petit feu pendant une heure.

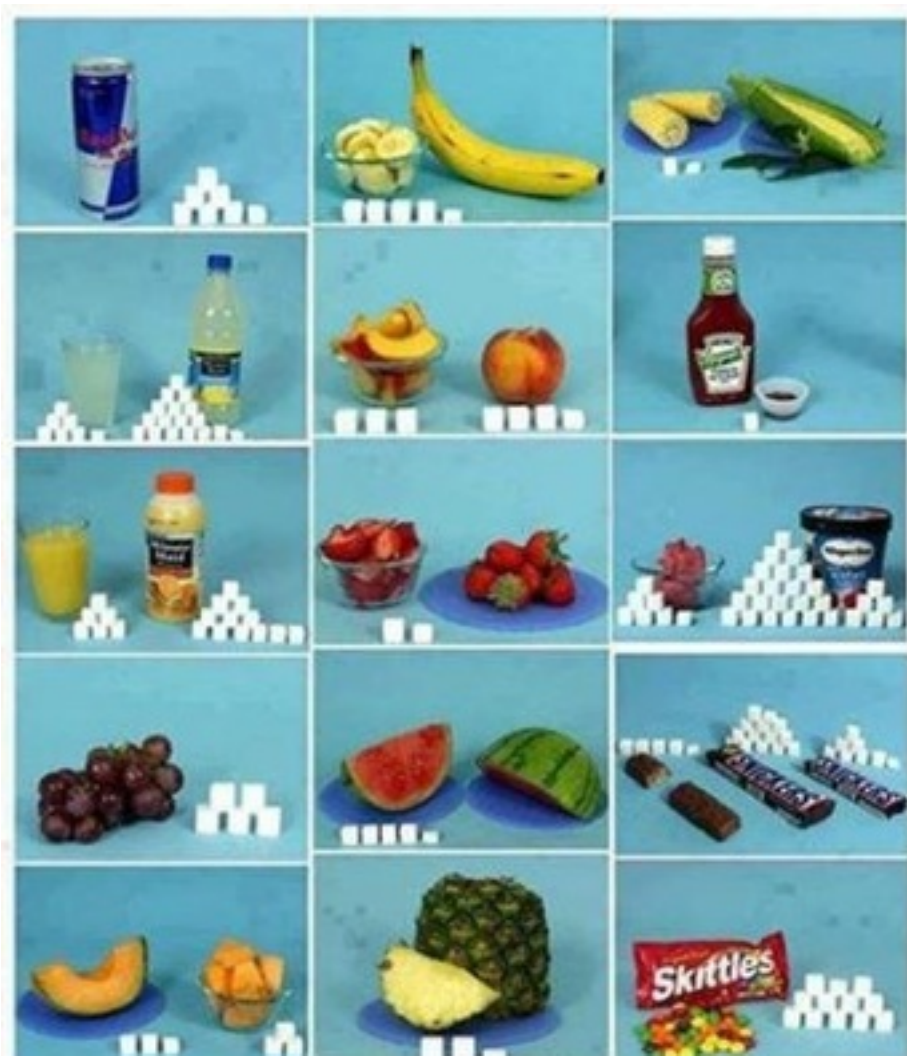
- **Un bon compromis** pour un repas sain les tartes aux légumes. Si vous le pouvez faire votre pâte brisée vous même sinon utiliser une pâte du commerce, faire blanchir des courgettes, des carottes, des épinards, posez les légumes sur la tarte ajouter 2 oeufs battus avec un petit pot de crème fraîche entière (oui c'est meilleur) passez au four 20 mn et régalez vous .Vous pouvez accompagner cette tarte d'une salade verte et vous avez un repas complet peu calorique. Les endives braisées sont excellentes, faire cuire à la vapeur 6 endives puis mettez les dans une poêle anti adhésive avec un tout petit morceau de beurre , couvrir et laissez cuire à l'étouffé 20 mn, une fois cuites ajouter un jus d'orange pour donner un goût exquis à vos endives.

- **Sorbet maison sain** et ultra rapide si vous avez un bon blonheur : congelez des fruits, le lendemain mettre ces fruits congelés dans le blindeur avec un jus de citron et deux blanc d'oeufs, et 100 g de sucre. Mixer, servez, c'est tout !

- **Petit plaisir sucré :**

pelez des pommes mettez les entières dans un plat avec un soupçon de miel ou de sucre et un verre d'eau, faites les cuire 30 mn à feu doux. Faire de même pour les poires.

Faites attention aux sucres cachés , voici un petit tableau d'équivalences :



Vous en avez assez de la salade verte à tous les repas ? Il suffit d'éplucher une orange de la couper en petits morceaux, ajouter quelques lamelles de parmesan, une pincée de pignons de pain ou d'amandes effilées et vous avez une magnifique salade composée en 5 mn.

Le poulet froid vous rebute ? une petite recette légère et délicieuse :

-couper un oignon et le faire rissoler 5mn dans une c/s d'huile d'olive, ajouter le poulet coupé en morceaux , 1 cuillère de miel, 1 cuillère de soja , faire revenir 5 mn. Couvrez d'eau et laisser mijoter une demi-heure. 5 mn avant la fin de la cuisson ajouter des abricots secs ou des figues sèches ou des pruneaux. Vous pouvez déguster ce poulet avec des pâtes, du riz ou de la semoule.