

Recettes

2018-02-13 14:02:09 admin



Qui a dit que faire un régime pouvait être difficile et contraignant, vous trouverez sur cette page quelques recettes pour le plus grand plaisir des yeux et de vos papilles.

Ces idées recettes ont été élaborées par votre conseiller et coach LR Body Mission :

Didier Serizay, 72000 Le Mans Tel. 06 11 31 59 21 – contact@jeminci.fr

Pâtes au Curry India ou à la Tomate :



Portez à ébullition 500 ml d'eau dans une casserole, ajoutez-y 70 g à 100 g de Pâtes (Spaghettis par exemple), laissez cuire quelques minutes selon vos goûts.

- Égouttez vos pâtes
- Faites chauffer 100 ml à 150 ml d'eau
- Dans un shaker ajouter deux mesures de soupe Figuactive soit Curry India ou Tomate, bien mélanger
- Dans un plat, mettre vos pâtes, ajouter le contenu du shaker
- Ajouter une toute petite noisette de beurre allégée ainsi que quelques feuilles de basilic finement ciselées.

Régalez-vous !

Poisson ou blancs de poulet/dinde sauce « Auberge » ou « Curry India ».





Ingrédients :

- filet de poisson (merlan, sole, dorade, aiglefin,...) ou un blanc de poulet ou dinde
- 250 g haricots vert frais (ou surgelés)
- 1 Figuactive soupe « Pommes de terre Auberge » ou « Curry India »
- 100 ml de crème fraîche liquide 0% (0,10% ou 0,15%)

Faites cuire votre filet de poisson ou blanc de poulet/dinde à la vapeur avec de petites herbes et les haricots vert, évitez le sel.

Sauce : Dans un shaker, mélanger dans 80 ml à 100 ml d'eau chaude 1 mesure 1/2 de soupe Figuactive « Pommes de terre Auberge » ou « Curry India » puis ajouter la crème fraîche liquide que vous avez préalablement faite tiédir. Réservez dans un bol.

Servez votre poisson ou viande avec les haricots vert. Accompagnez le tout de votre sauce.

Bon appétit !

Soupe Curry India Crevettes



Ingrédients :

- Une soupe Figuactive « Curry India »
- 100 g de crevettes (bouquets)

Décortiquez vos crevettes si ce n'est pas déjà fait. Ensuite dans une petite poêle, faites-les revenir 1 ou 2 minutes sans matière grasse en les faisant légèrement caraméliser.

Dans un shaker ajouter 200 ml d'eau bien chaude puis 2 mesures de soupe Figuactive « Curry India », mélanger le tout correctement

Réservez votre soupe dans un bol ou assiette creuse et ajoutez-y vos crevettes.

Pour un soir au dîner, un repas sympa légèrement exotique...

Crème dessert aux fruits rouge





Ingrédients :

- 1 yaourt maigre aux fruits rouge
- 200 ml de lait écrémé
- Figuactive Shake Fraise-Banane

Dans un shaker mélangez le yaourt aux fruits avec le lait puis ajoutez deux mesures de Shake Fraise-Banane

Réservez dans un bol ou ramequin.

Bonne dégustation...

Crème dessert Banane vanille



Ingrédients :

- 1 banane
- 200 ml de lait écrémé
- Figuactive Shake Vanille

Dans un Shaker mélanger 2 mesures de shake Vanille avec les 200 ml de lait.

Dans un blender ajouter tout ou partie de la banane et le shake vanille que vous venez de préparer puis mixer le tout.

Une fois fait, réservez votre préparation dans un bol ou coupe à dessert, ajoutez des petits copeaux de noix de coco et saupoudrez de poudre de cacao maigre...

Dégustez et appréciez cet excellent Shake banane vanille.

Variante aussi avec le Shake Latte Macchiato.

Crème dessert au café



Ingrédients :

- Une dose de 200 ml d'un bon café noir
- Figuactive Shake Latte Macchiato
- Riz soufflé ou Muesli non sucré

Dans un Shaker mélanger 2 mesures de shake Latte Macchiato avec les 200 ml de café noir (chaud ou froid, selon vos goûts).

Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de Riz soufflé ou Muesli non sucré

Variante : Au lieu du café prenez du chocolat noir maigre. Dans un Shaker mélangez 200 ml d'eau froide ou chaude avec une dose de chocolat noir maigre.

Voilà le tour est joué, avec un excellent dessert (ou repas) énergisant...

Régalez-vous !

Fondu de poireaux, carottes et pommes-terre sauce Auberge



Ingrédients :

- 200 g de blanc de poireaux
- 150 à 200 g de carottes
- 1 à 2 pommes de terre taille moyenne

- Figuactive Pommes de terre Auberge

Nettoyez vos légumes à l'eau clair, épluchez-les puis faites les cuire à la vapeur.

Faites chauffer 250 ml d'eau puis dans un Shaker mélanger deux mesures de Soupe Figuactive Pommes de terre Auberge.

Réservez dans un plat vos légumes et dans un petit bol la soupe Figuactive.

Servez-vous et régalez-vous!

Un repas complet pour un dîner express équilibré...



Partager :

- [Cliquer pour imprimer\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour envoyer par e-mail à un ami\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur LinkedIn\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Pinterest\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Partager sur Skype\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur WhatsApp\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
-