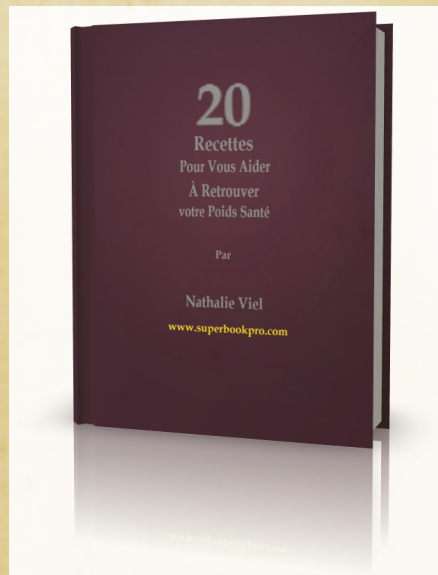


copyright©2009 www.superbookpro.com. All Rights Reserved Worldwide.

20 recettes incontournables pour vous aider à retrouver votre poids santé

*Combien Vous Donneriez Pour
Venir A Bout De Cuisiner Sans
Avoir Peur D'engraisser ?*





À propos de l'auteur

Québécoise avec un parcours atypique, technicienne forestier diplômée, chauffeuse d'autobus scolaire et mère de famille donc toujours à la recherche de nouvelles recettes rapides, Nathalie Viel a décidé d'écrire quelques livres et ebooks sur des sujets aussi atypique que sa carrière.

“Avec peu, il est possible de faire quelque chose de bon”, sait-elle dit. Son but est de vous donner le goût de manger tout en n'ayant pas peur de prendre du poids. Pour elle ce n'est pas d'inventer un nouveau régime révolutionnaire mais plutôt de vous donner quelques recettes à essayer, au jour le jour, pour vous aider dans votre décision de perdre du poids.

Elles sont éprouvées, pour vous permettre de vous nourrir sainement et de connaître encore, le plaisir de manger.

Bon appétit!



copyright©2009 www.superbookpro.com. All Rights Reserved Worldwide.

Tous droits réservés.

Toute reproduction ou traduction par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique ou sous forme de photocopie, faite sans l'autorisation de l'éditeur, est illicite et constitue une contre-façon et punissable par la loi.

Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement ou de l'échanger mais vous n'avez pas le droit de le vendre ni de modifier sans le consentement écrit de son auteur.

Cette publication est pour votre information seulement. L'auteur ou ses revendeurs ne sauraient être tenus responsable des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce matériel.





Table des matières

<u>Introduction</u>	<i>Page 5</i>
<u>Chapitre 1</u> Potages	<i>Page 6</i>
<u>Chapitre 2</u> Purées.	<i>Page 9</i>
<u>Chapitre 3</u> Soupes et Crèmes.	<i>Page 18</i>
<u>Liens Utiles</u>	<i>Page 25</i>

Introduction

Le maigre est aujourd'hui fort recherché et très apprécié. Un diner maigre bien composé et bien compris comporte au point de vue gastronomique de grands attraits.

Ceci dit se sentir bien dans sa peau n'est par conséquent pas évident et surtout lorsque l'on a quelques kilos en trop. Il faut tout de même garder le moral et l'estime de soi, même quand l'aiguille de la balance affiche un poids plus élevé.

Voici quelques recettes incontournables pour vous donner un petit coup de pouce pour perdre ses quelques livres en trop tout en mangeant avec goût. Elles vous aideront à vous sentir bien dans votre peau après avoir perdu votre petit surplus de poids.

Pour le reste, j'espère que les recettes et les indications qui suivent suffiront a toute personne de bonne volonté, pour atteindre le résultat que je me suis proposé de vous donner dans cet ouvrage.

Chapitre 1

Potages

Potage aux huîtres

3 ou 4	douzaines	d'huîtres
6		biscuits anglais non sucrés
¼ (65 ml)	tasse	lait écrémé ou 1%
1	c. à thé	beurre
2 (500 ml)	tasses	crème 15%

Faites blanchir dans de l'eau bouillante trois ou quatre douzaines de belles huitres. Les égoutter, tout en conservant l'eau de cuisson qui doit servir pour votre potage. Les éplucher, c'est-à-dire ne conserver que la noix. Placer les au réfrigérateur.

D'un autre côté, ayez quelques biscuits anglais, que vous écrasez avec un rouleau à pâte pour en faire de la chapelure. Prenez votre eau de cuisson d'huitres et allongez-le avec du lait. Assaisonnez au goût de sel et poivre.

Prenez le beurre que vous mélanger par petites quantités à votre potage. Finissez-le avec la crème et ajoutez-y vos biscuits écrasés pour épaissir ainsi que vos huitres et servez. Avoir soin que ce potage ne se mette pas en ébullition.

Potage Julienne

3		carottes
1		navet
2		poireaux
2		oignons
3		feuilles de chou
4		branches de céleri
4		haricots verts
1		pointe d'asperge
1	litre	d'eau
1	c. à thé	de sucre
1	litre	bouillon de légumes

Épluchés et coupez en juliennes les carottes, navets, poireaux, oignons, un peu de chou, céleri, quelques haricots verts et la pointe d'asperges.

Faites revenir dans une casserole avec le beurre et mouillez à couvert avec de l'eau et laissez-les cuire. Ensuite, y ajouter le sucre. Mouillez le tout avec le bouillon de légumes et servir bouillant en y ajoutant une petite pincée de cerfeuil et placer une petite chiffonnade de laitues préalablement blanchies.

Potage purée de Potiron aux Croutons

1		potiron
2	litres	d'eau
1	c. à table	de beurre
		Sel
1	c. à thé	de sucre
¼ (65 ml)	tasse	de sauce béchamel
2 (500 ml)	tasses	de crème 15%

Coupez le potiron en tranches, l'éplucher et le couper par petites parties. Mettre dans une casserole avec un morceau de beurre et le couvrir d'eau. Mettez sur le feu et salez. Laissez cuire à couvert et ajoutez-y un morceau de sucre.

Lorsque votre potiron est assez cuit, égouttez-le et mettre en purée en y ajoutant la béchamel. Remettez votre purée dans une casserole ainsi que l'eau de la cuisson.

Quelques minutes avant de servir, ajoutez-y la crème ainsi qu'un morceau de beurre fin. Servez en même temps des petits croutons passés au beurre a part.



Chapitre 2

Purées

Purée Crécy au Riz

4 à 5		carottes
1	c. à thé	beurre
1	c. à thé	de sucre
1		oignon
1		pincée cerfeuil
1 ou 2	litre	bouillon de légumes
1 (250 ml)	tasse	riz cuit

Émincez plusieurs carottes. Faites revenir avec le beurre dans une casserole sur le feu, en ayant soin, toutefois, que cela ne pince pas. Ensuite, mouillez à couvert comme pour la julienne et ajoutez-y le sucre. Laissez cuire doucement à feu doux. Ajoutez l'oignon en rondelles et un peu de cerfeuil.

Lorsque tout est cuit, égouttez-en le bouillon et mettez les carottes en purée. Mouillez avec du bouillon de légumes pour la quantité de personnes que vous avez à servir. Ajouter le riz cuit dans votre potage avant de servir. Ce potage n'a pas besoin de croutons, le riz en fait seul la garniture.

Purée de Céleri a la Crème

6 à 7		branches de céleri
1	c. à thé	de beurre
1		oignon
2 ou 3		pommes de terre
¼ (65 ml)	tasse	lait écrémé ou 1%
3		jaunes d'œufs
½ (125 ml)	tasse	crème 15%
		Sel et poivre

Lavez et faites blanchir quelques minutes les céleris et les rafraichir ensuite au réfrigérateur. Foncez une casserole avec un morceau de beurre, un oignon coupé en lames et mettez-y vos céleris coupés en rondelles ainsi que deux ou trois pommes de terre. Assaisonnez de sel et poivre et mouillez le tout avec du lait. Faites cuire à feu doux jusqu'à cuisson terminée.

Égouttez et passez au tamis fin. Mouillez votre potage avec son eau de cuisson et y ajouter un morceau de beurre frais. Faites une liaison de trois jaunes d'œufs avec la crème en ayant soin de vanner votre potage au bain-marie jusqu'au moment de le servir.

On peut également ajouter à la purée des petits croutons de pain passés au beurre et servis sur serviette.

Purée de Légumes a la Crème

4		carottes
1		navet
4		branches de céleri
1		poireau
1		chou-fleur
4 ou 5		haricots verts
		Pois au goût
1	c. à thé	de beurre
1	litre	d'eau
½ (125 ml)	tasse	de crème 15%

Coupez les légumes en rondelles et faites les cuire avec un morceau de beurre. Les mouiller avec du bouillon de légumes ou simplement avec de l'eau, si vous n'avez pas de bouillon.

Après la cuisson, mettre en purée et finissez avec un morceau de beurre et de la crème.

Purée de Tomates à la Fermière

12		Tomates fraîches
3		carottes
2		oignons coupés en dés
1	pincée	Thym, persil et laurier
1	c. à thé	de beurre
¼ (65 ml)	tasse	de vin blanc sec
1	boîte	de consommée de légumes
6		œufs

Faites une petite mirepoix composée de carottes, oignons coupés en dés, un peu de thym, laurier et persil. Pour ce faire, faites revenir le tout dans du beurre et lorsque votre mirepoix est assez revenue, mouillez-la avec le vin blanc sec.

Ajoutez les tomates coupées en quatre et laissez cuire a petit feu et a couvert. Après cuisson, mettre en purée. Finissez de mouiller avec du consommé de légumes et un morceau de beurre frais. Choisissez de petits œufs que vous faites cuire mollets et servez-les dans la soupière ou a part.

Purée de Poireaux à la Crème

4 à 5		poireaux
1	c. à thé	de beurre
¼ (65 ml)	tasse	de lait écrémé ou 1%
1/3 (85 ml)	tasse	de sauce béchamel
½ (125 ml)	tasse	de crème 15%
2 ou 3		jaunes d'œufs
		Sel et poivre

Fendez le blanc des poireaux en quatre sur leur longueur. Les laver et les faire blanchir à l'eau salée. Les rafraichir et les éponger ensuite en les passant entre les mains.

Mettez un morceau de beurre dans une casserole ainsi que vos poireaux blanchis. Mouillez-les avec du lait et assaisonner de sel et poivre. Les cuire à feu doux et lorsque vous voyez que les poireaux sont assez cuits, ajoutez-y la béchamel.

Mettre le tout en purée et finissez votre potage avec un morceau de beurre, la crème et une liaison de deux ou trois jaunes d'œufs.

Servir avec des petits croustons frits au beurre.

Purée de Légumes

3 ou 4		carottes
1		navet
4	branches	de céleri
½		chou
1		laitue
2		poireaux
1 ou 2		oignons
1	c. à table	de beurre
1	litre	d'eau
		Sel
1	c. à thé	de sucre
2 ou 3		tranches de pain

Émincez les légumes le plus fin possible et faire rôtir dans une casserole avec le beurre en les remuant avec une cuillère de bois de manière que les légumes fondent un peu. Mouillez ensuite avec de l'eau et recouvrir. Amener à ébullition et salez un peu. Ajouter le sucre pour enlever l'âcreté des légumes. Laisser recouvert et laisser mijoter sur feu doux. Lorsque les légumes sont assez cuits, égouttez-les dans une passoire en conservant le liquide de cuisson et mettez les légumes en purée. Ajoutez à cette purée le bouillon et un morceau de beurre en brassant. Mettez quelques tranches de pain dans la soupière et versez votre potage dessus. Servez.

Purée de Pois verts aux Croutons

6 (1500 ml) tasses	de pois verts écossés
1	oignon
1	carotte
1	laitue
2	c. à table de beurre
	Sel et poivre
1	c. à thé de sucre
2	litres d'eau

Mettre les pois à cuire dans une casserole ou vous ajouterez l'oignon ciselé, la carotte, la laitue, le beurre, sel, poivre, et le sucre. Couvrez le tout avec de l'eau et faites cuire.

Lorsque vos pois sont assez cuits, les égoutter, les mettre en purées. Remettez cette purée dans une casserole et ajouter l'eau de cuisson. Si elle est trop épaisse, ajoutez-y un peu d'eau.

Brasser jusqu'à ébullition. Deux minutes avant le service, la vanner en lui ajoutant un morceau de beurre. Servez en même temps des petits croutons de pain grillé dans le beurre et servis à part sur une serviette.

Purée de Navets au Riz

2		navets
1	c. à thé	de beurre
2	c. à table	de sucre
1(250 ml)	tasse	de pain
		Sel
1		oignon blanc
1	litre	d'eau
1 (250 ml)	tasse	de crème 15%
3	c. à table	de riz cuit

Éplucher les navets et les couper en fines lamelles. Faites-en assez pour pouvoir en avoir une purée assez consistante. Mettez un morceau de beurre dans une casserole, les navets coupés, une poignée de sucre ainsi que le pain, un peu de sel et un oignon blanc ciselé. Ajouter l'eau et couvrir. Faites cuire à feu doux.

Après cuisson, égouttez et mettre en purée. Mettez la dans une casserole ainsi que l'eau de la cuisson. Brasser votre purée sur le feu jusqu'à ébullition et baisser le feu à doux.

Finissez-la en lui incorporant un morceau de beurre frais ainsi que la crème. Ajoutez-y les cuillerées de riz blanchi cuit.

Purée de Céleri a la Crème

2		céleris complets
1	c. à table	de beurre
1	litre	d'eau ou de bouillon de légumes
		Sel et poivre
1 ou 2		pommes de terre
1 (250 ml)	tasse	de sauce béchamel
1 (250 ml)	tasse	de crème 15%

Lavez les céleris et les couper en petits morceaux. Mettre le beurre dans une casserole et y ajouter les céleris coupés. Brasser quelque temps sur le feu avec une cuillère de bois. Ajouter ensuite l'eau ou du bouillon de légumes. Assaisonnés.

Cuire à feu doux de manière qu'ils se fondent. On peut également y joindre une ou deux pommes de terre. Lorsque vos céleris sont cuits, égouttez-les et mettre en purée. Mettre cette purée dans une casserole ainsi que son eau de cuisson et ajoutez-y la moitié de la béchamel.

Brasser au fouet et faites partir de nouveau sur le feu en brassant votre purée jusqu'à ébullition. Laissez ensuite reposer. Incorporez-lui un morceau de beurre et la crème. Lorsque vous voyez qu'elle est assez liée, versez. Accompagnez de petits croutons passés au beurre.



Chapitre 3

Soupes et crèmes

Crème d'asperges aux pointes

10 à 12		asperges
1	c. à thé	de beurre
1	litre	d'eau
2 (500 ml)	tasses	de crème 15%
3 ou 4		jaunes d'œufs

Nettoyer les asperges et séparer les têtes pour les blanchir. Garder-les pour la garniture au potage. Cassez les asperges en petites parties et les mettre à cuire à couvert avec un morceau de beurre et l'eau.

Après cuisson, lier le potage avec la crème et plusieurs jaunes d'œufs ainsi qu'un morceau de beurre au dernier moment. Par petites parties, en vannant votre potage au bain-marie, ajoutez les têtes que vous avez blanchies, comme garniture.

Soupe aux Choux maigre

1		chou coupé en deux
1	c. à table	de beurre
1 ou 2		oignons
2	litres	d'eau ou bouillon de légumes

Enlevez les grosses côtes du chou et après avoir lavé les feuilles, les essuyer sur un linge. Mettre quelques feuilles les unes sur les autres et les ciseler très finement en julienne. Mettez le beurre dans une casserole sur le feu et mettez-y vos choux ciselés ainsi qu'un ou deux oignons ciselés également. Remuez vos choux avec une cuillère de bois jusqu'à ce qu'ils fondent un peu et commencent à se colorer.

Mouillez ensuite à couvert avec l'eau ou du bouillon de légumes si vous en avez sous la main. Amener à ébullition. Baisser le feu et laisser votre casserole recouverte.

Lorsque vous voyez que les choux sont bien cuits, retirez-la et mouillez-la encore si toutefois elle était trop épaisse. Laisser mijoter sur feu très doux jusqu'au moment de la tremper.

Soupe aux petits Navets glacés

- 1 navet
- 1 c. à table de beurre
- 1 c. à thé de sucre en poudre
- 1 litre de bouillon de légumes ou eau

Taillez les navets en dés et faites-les sauter dans un plat avec le beurre et une cuillerée de sucre en poudre.

Lorsque vos navets sont d'une belle couleur, ajouter le bouillon de légumes ou l'eau si vous n'en avez pas et laissez cuire à couvert à feu moyen.

Lorsque vos navets sont bien cuits, servez avec quelques tranches de pain.

Soupe aux Légumes

4 ou 5		carottes
1		navet
2		poireaux
2		oignons
3 ou 4		feuilles de chou
1	c. à table	de beurre
1	litre	d'eau
1	litre	de bouillon de légumes
3 ou 4		tranches de pain à potage
		Sel et poivre

Coupez les légumes de la même grosseur, pas trop gros cependant. Mettez le beurre dans une casserole ainsi que vos légumes. Faites-leur prendre couleur en les remuant avec une cuillère de bois et lorsqu'ils sont un peu colorés, couvrez-les avec de l'eau et un peu de sel.

Faites cuire à couvert de manière que l'arôme des légumes soit concentré et lorsqu'ils sont cuits, ajoutez-y du bouillon de légumes si vous en avez ou de l'eau si vous n'en avez pas.

Goutez si la soupe est bonne et mettez quelques tranches de pain à potage dans la soupière. Servez.

Soupe de Poireaux au lait

10 poireaux
1 c. à table de beurre
¼ (65 ml) tasse moitié eau et lait écrémé ou 1%
Sel et poivre

Épluchés et nettoyez les poireaux. Découpez-les en rondelles et les mettre dans une casserole avec le beurre pour les faire revenir d'une belle couleur blonde. Mouillez-les avec le mélange eau et lait. Salée et poivrée.

Faites bouillir sur feu doux. Goutez si la soupe est de bon gout et servez.

Soupe de Poireaux aux Pommes de terre

3 ou 4 pommes de terre

10 poireaux

¼ (65 ml) tasse de lait écrémé ou 1%

1 (250 ml) tasse d'eau

Coupez en rondelles quelques pommes de terre que vous ajoutez aux poireaux après cuisson. Passez les poireaux et les pommes de terre dans une passoire après les avoir égouttés.

Mouillez votre purée en la délayant avec un peu de lait et d'eau si elle était trop épaisse et servez.

Soupe à l'oignon

4 ou 5		oignons
1	c. à table	beurre
1	c. à table	de farine
2	litres	d'eau
		Sel et poivre

Coupez en lames les oignons et mettez-les dans une casserole avec le beurre. Faites prendre une belle couleur à l'oignon sans le brûler et ajoutez-y la cuillerée de farine.

Laissez cuire la farine en tournant avec une cuillère de bois. Versez l'eau et assaisonnez. Laissez cuire à petit feu. Goutez si elle est de bon goût et servez.

Soupe à l'oignon au Gratin

Cette soupe est, sans contredit, la meilleure soupe à l'oignon. Elle ne diffère pas beaucoup de l'autre, excepté que pour la faire gratiner, l'on prend de petit bol à soupe à gratin et allant au four.

Placer un pain croûtons sur le dessus de la soupe dans chaque bol et déposer le fromage sur le dessus. Il ne faut pas ménager le fromage et le poivre.

Lorsque votre soupe est trempée, laissez-la gratiner au four et servez ensuite.



Liens utiles

Vous cherchez combien vaut 1 litre en gallon ou autrement aller sur ce lien: [Les petits trucs de cuisine](#) . Vous y trouverez toutes les informations concernant des conversions de Farenheit en Celsius et bien d'autre chose.

Vous cherchez quels légumes dont on parle dans ce document aller sur ce lien [wikipédia](#) . Vous trouverez tous les noms de légumes existant.

Le nom de certains aliments qui vous est inconnus à ce lien : [aliments inconnus](#)

Vous voulez participer à un forum culinaire: [forum de cuisine](#)

Vous voulez me contacter pour quelque raison que ce soit: superebookpro@gmail.com

Le site sur lequel j'aime à me ressourcer: <http://blog-club-positif.blogspot.com/>

Si vous désirez vous affilier pour devenir indépendant financièrement <http://club-positif.com/>

copyright©2009 www.superbookpro.com. All Rights Reserved Worldwide.

Si vous désirez faire votre propre site web sans trop de difficulté et que cela soit gratuit.

http://business.blinkweb.com/?aff_86c00997c6ee455dabed

Si vous désirez lancer votre propre affaire sans avoir a déboursé d'argent:

<http://www.1tpe.com/index-pro.php?p=nath4>