Smoothie aux fruits

Ingrédients:

– 170 ml yogourt à la vanille léger
– 1 banane pelée et congelée
– 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
– 4 cuillères à soupe lait écrémé
– 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
– 1/2 cuillère à thé muscade moulue

Préparation:

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.

Smoothie mangue papaye

Préparation : 5 min

4 personnes:

1 mangue bien mûre

200 g de papaye

1 banane

100 g de fraises

1 l de jus d’orange

Mixer tous les fruits dans le blinder à smoothie, ajoutez ensuite le jus d’orange et mixer 15 secondes.

servez frais.

Smoothie pêche-banane

Préparation: 5 mn

2 personnes:

1/2 banane
2 yaourts à l’ abricot
1 pêche

Dans un blender mixez le tout et mettre dans des verres décorés de quelques lamelles de banane!!

SOJA

AVANTAGES: fournit des protéines végétales de haute qualité, riche en vitamine du groupe B, de potassium, de zinc et d’autres minéraux. Pauvre en graisses saturées; exempt de cholestérol.

INCONVENIENTS: les produits fermentés du soja sont riches en sodium et peuvent déclencher des allergies. La protéine de soja freine l’absorption du fer.

SON

AVANTAGES: aide à combattre la constipation. Le son à l’avoine contribue à faire baisser le taux de cholestérol. Son effet rassasiant évite les fringales et peut donc aider à la perte du poids.

INCONVENIENTS: une surconsommation inhibe l’absorption du calcium, du fer et du zinc. Peut irriter les intestins, provoquer ballonnements et flatulences.

SOUFFLÉ DE TAGLIONIS

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

150 g de Taglionis aux œufs

50 g de parmesan râpé

1/2 litre de lait

30 g de farine

30 g de beurre

3 oeufs

noix de muscade

sel

Béchamel:

30 g de beurre

1/2 litre de lait

30 g de farine

1 pincée de sel

noix de muscade.

1. Faites cuire les Taglionis dans l’eau salée.
2. Egoutter les pâtes dès qu’elles sont Al dente.
3. Préparer une béchamel. Une fois que la béchamel est prête ajouter les tagliolinis et le parmesan et mélangez soigneusement les ingrédients.
4. Laissez tiédir, incorporer les jaunes d’ œufs.
5. Monter les blancs en neige très ferme et incorporez-les à l’appareil.
6. Mélanger en soulevant l’appareil de bas en haut sans faire de mouvements circulaires ce qui casserait les blancs.
7. Beurrer un moule; verser l’appareil et mettez au four chauffé à 180° pendant 20-25 minutes.

8. N’ouvrez pas le four tant que la cuisson n’est pas terminé autrement le soufflet risque de retomber.
9. Servez immédiatement

SOUPE AUX FRAISES 45 calories

Préparation: 20 mn

Réfrigération: 1 h

Ingrédients:

400 grammes de fraise

1 pincée de cannelle

1 cs de sucre glace

1 cs de jus de citron

1 cc de feuilles de menthe fraîche.

1. Équeutez les fraises, lavez-les et épongez-les doucement avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux et portez-les des un court instant à ébullition avec un peu de cannelle.

2. Passez-les au mixeur puis au tamis.

3. Mélangez le sucre glace et le jus de citron à la pulpe des fruits.

4. Placez au frais et décorez au moment de servir avec quelques de menthe fraîche.

les conseils de Nina: servir en entrée ou un dessert cette

Soupe est très fraîche et plus agréablement ouvrir un repas.

SOUPE DE BETTURNUT ET CAROTTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 25 mn

4 PERSONNES:

1 courge butternut

1 oignon

1 c à s de crème fraîche

2 carottes

1 cube bouillon volaille

Sel

Poivre

Curry

Huile d’olive

PRÉPARATION:

1. Faire revenir dans l’huile d’olive : l’oignon émincé

ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchés et coupés en dés. Couvrir d’eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.
2. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.

SOUPE DE HOMARD, ST JACQUES ET LEGUMES

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 Personnes:

- 400 g de chair de homard fraîche
- 170 g de St Jacques
- 1 poireau
- 1 fenouil
- 2 pommes de terre
- 60 ml de farine
- 60 ml de beurre
- 125 ml de vin blanc sec
- 1 l de fumet de poisson (ou bouillon de légumes)
- 180 ml de crème fraîche 15 %
- 2 c. à soupe d’estragon frais
- sel, poivre

Préparation:

- 1.Préparez le fenouil en enlevant les tiges et le feuillage. Coupez le bulbe en dés.
- 2.Épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
- 3.Lavez et émincez le poireau. Émincer les légumes

- 4.Hachez l’estragon.
- 5.Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux. Faites-y suer le poireau et le fenouil 10 minutes, en mélangeant régulièrement.
- 6.Ajoutez la farine progressivement, en mélangeant.
- 7.Versez le vin blanc et faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu’aux premiers bouillons.
- 8.Ajoutez le fumet et les dés de pommes de terre.
- 9.Couvrez et laissez mijoter 10 min.
- 10.Ajoutez la crème, le homard et les St Jacques.
- 11.Assaisonnez et faites chauffer jusqu’aux premiers frémissements.
- 12.Au moment de servir, parsemez d’estragon.

SOUPE DE MACHOIRONS

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

1 kg de poissons machoirons
2 oignons
3 tomates
1 cs de tomate concentrée
4 piments rouges
1 cube bouillon d’assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)
sel

1. Dans une casserole d’eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.

2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.

3. Salez, et portez à ébullition jusqu’à cuisson des légumes.

4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.

5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez l’assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.