

DES RECETTES POUR REGIME A 200 CALORIES

ROUELLES DE CALAMARS RAPID'

Par personne:

250 g de calamars surgelés
2 gousses ail
2 cuillères de persil
sel - poivre - poudre de gingembre

Il n'est pas obligatoire de décongeler les calamars.

Versez directement dans votre poêle antiadhésive ou votre wok bien chaud ou votre poêle anti-adhésive. Faites sauter à feu vif une quinzaine de minutes en remuant constamment.

Ajoutez, deux minutes avant la fin de la cuisson, les gousses d'ail dégermées et hachées. Salez, poivrez, saupoudrez de poudre de gingembre ou de 150 g de gingembre frais. Eteignez et servez aussitôt saupoudré de persil ou cerfeuil haché.

Servir avec des aubergines sautées ou des courgettes safranées à la crème.

C'est le poisson frais préféré des enfants car il n'a qu'une seule et grosse arrête centrale qui s'enlève d'un coup.

SAUMONETTE

Pour 2 personnes:

1 morceau de saumonette de 500 à 600 g environ – 1 l d'eau – 1 cuillère à café de thym frais – sel – poivre – 1 jus de citron – 1 feuille de laurier – safran

Faire bouillir 5 mn de l'eau avec le thym frais, le laurier, sel, poivre, 2 stigmates de safran.

Dès que l'eau bout, baisser le feu au plus doux possible et plongez les tronçons de saumonette. Couvrez et laisser cuire 3 minutes à frémissement. Eteindre et laisser encore 2 minutes à couvert.

Retirez, égouttez la saumonette et servez-là toute chaude avec juste un filet de citron.

Ou bien vous pouvez servir avec une mayonnaise maison: nature, aïoli, ail-gingembre.

COQUILLES ST JACQUES

Préparation: 10 mn - cuisson 12 mn
Pour 4 personnes

8 noix de st jacques
le zeste d'une demi orange
2 échalotes
50 g de beurre
2 dl de crème fraîche extra légère
2 cuillère à soupe de vin blanc sec
sel - poivre

Epluchez, hachez les échalotes et faites les revenir dans 20 g de beurre et 1 cuil huile de pépins de raisin; ajoutez le zeste râpé d'orange, le vin blanc, la crème fraîche, sel et poivre. Laissez mijoter 5 mn à feu doux.

Faites sauter les coquilles vivement à la poêle dans le beurre- huile pour qu'elles se colorent. Ajoutez les à la sauce, couvrez et laissez cuire une bonne dizaine de minutes. Rectifiez l'assaisonnement et saupoudrez de persil frais.

Servez très chaud

Vous pouvez préparer ainsi des moules, des crevettes, des coques...

CREVETTES A LA CREME

Préparation 15 mn - cuisson 5 mn

Pour 4 personnes

1 fromage frais ail et fines herbes
3 échalotes
400 g de crevettes ou 25 grosses crevettes
½ verre de vin blanc
10 cl de lait allégé
2 cuillères de persil ciselé
3 gousses d'ail
gingembre en poudre ou curcuma en poudre

Décortiquez les crevettes, salez et poivrez-les et saupoudrez d'épices. Faites revenir les échalotes finement coupées et faites sauter avec les crevettes à feu doux durant 3 mn. Déglacez la sauteuse avec le vin blanc. Ecrasez le fromage et faites un hachis d'ail et rajoutez le tout dans la sauteuse afin que cela fonde bien. Laissez fondre doucement, rectifiez l'assaisonnement et 2 mn avant la fin de cuisson rajoutez le lait. Chauffez l'ensemble à feu très doux en remuant délicatement; saupoudrez de persil haché.

Variante: Vous pouvez remplacer les crevettes par des rondelles de calamars.

Et si à la place de fruits de mer, vous utilisiez des champignons ou des courgettes ou des aubergines, asperges, haricots verts ?.

voir aussi mon fichier purées de légumes

FILETS DE TRUITES A L'ANIS

Cuisson 25 minutes

Pour 4 personnes

4 filets de truite rose; 600 g de fenouil en morceaux;
2 carottes coupées en dés ;1 cuillerée à café de graines d'anis vert
15 cl de crème fraîche allégée - feuilles de menthe poivrée fraîche
sel - poivre

1/3 l de bouillon léger ou un bain-marie

Préparez les carottes et fenouils, lavez, essuyez, coupez les carottes en rondelles et les fenouils en morceaux. Faites sauter 20 mn dans une poêle antiadhésive; réservez au chaud.

Salez; poivrez; arrosez de la crème fraîche et saupoudrez de graines d'anis.

Faites cuire à feu doux et pendant ce temps là faites pocher doucement les filets de truite dans le bouillon léger ou le bain-marie, sur feu très doux, 2 ou 3 minutes.

Rajoutez éventuellement un peu de bouillon dans la sauce anisée et les légumes, laissez cuire 5 minutes. Posez les filets de truites entourés du tombé de poireau et carottes dans un joli plat; Saupoudrez de feuilles de menthe poivrée ciselées.

BAR ou poisson blanc AUX LEGUMES

Par personne:

1 poivron extra rouge,
1 courgette,
1 tomates mondée,
50 g de champignons de Paris,
½ bouteille de vin rouge genre Corbière ou petit vin du pays,
1 artichaut moyen, vinaigre de vin balsamique,
sel, poivre du moulin, gingembre en poudre,
1 pavé de bar ou autre poisson blanc,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 blanc d'oeuf

Pour commencer, faire doucement bouillir le vin rouge pour qu'il réduise au maximum. Tournez les artichauts et coupez-les en morceaux de 3 à 4 sur 3 à 4 cm. Faites-les sauter dans une petite casserole à feu moyen en les surveillant; pendant ce temps, faites une brunoise (tout petits carrés) de champignons et une autre de la courgette et du poivron mais vous ne conservez que la peau et 1 cm de la courgette pour avoir une palette de couleurs, faire cuire dans une autre casseroles et surveillez toujours la cuisson des artichauts puis rajouter, dans la même casserole de brunoise, les deux tomates mondées et coupées aussi

en brunoise; faire cuire environ 20 mn. Passez ces légumes pour retirer la graisse en trop. Posez les pavés de poisson sur le plan de travail; salez et poivrez. Dans le saladier des légumes, mélangez le blanc d'oeuf, ce dernier vous aide à coaguler l'ensemble des légumes. Assaisonnez-les bien et recouvrez les pavés de poisson. Faites chauffer une poêle neuve anti-adhésive et posez les pavés couverts de légumes à l'envers, les légumes sur la poêle mais grâce au blanc d'œuf, l'ensemble devrait bien tenir. Retournez au bout de 4 minutes et laissez encore cuire 3 minutes.

Présentez le poisson sur un plat chaud et disposez dessus quelques feuilles de persil entier. Posez les artichauts. Reprenez la casserole de vin qui a beaucoup diminué et est devenu rouge miroir; mélangez une cuillère de vinaigre balsamique, une pincée de gingembre en poudre, poivrez, salez et versez sur les artichauts que vous saupoudrez de persil haché. Vous pouvez si vous le souhaitez rajouter une cuillère de sauce soja ou autres selon votre goût dans le mélange vin-vinaigre balsamique. La sauce devient plus calorique et moelleuse avec une cuillère d'huile de noix ou d'olive -pour votre petit mari. Mais, cette cuillère rajoute 90 calories à votre sauce!

n'oubliez pas de visiter entièrement mon site www.josyanejoyce.com