

## REGIME CALORIES-BASE

Voir sur le site le principe de régime  
Repas minceur de 200 calories +

Exemples de 200 calories de petit déjeuner ou pour le goûter ou pour le plateau télé  
1 café - 1 tisane - 1 mug de lait chocolaté (sans sucre impératif) ou 1 thé (sans lait impératif)

Ces boissons seront prises tous les matins et je ne le répèterai pas dans le restant du régime

1 très petite banane + deux petits pains grillés suédois  
Si vous buvez un jus d'orange, supprimer 1 petit pain

3 noix + deux petits pains grillés suédois  
1 yaourt nature maigre sans sucre et une petite banane ou une petite pomme ou une petite poire  
Deux ou trois yaourts nature maigre sans sucre  
4 petits suisses nature maigre sans sucre; 150 g de fromage blanc nature sans sucre et maigr

Vous pouvez agrémenter vos produits laitiers avec des huiles essentielles: orange, mandarine, menthe, pamplemousse, cannelle, vanille....  
30 g de brie ou de gruyère avec deux petits pains suédois  
Un bol de fraises nature et non sucrée  
4 abricots frais - 2 kiwis - deux mandarine avec un pain suédois ou 1 yaourt

## REPAS DE MIDI OU DU SOIR

Toutes les épices et les plantes aromatiques (ail, origan, persil, cerfeuil, ciboulette) mais sans sel ni moutarde à l'huile ou alors moutarde de votre fabrication  
Boisson eau ou tisane et café sans sucre

Évitez, trop caloriques: les pommes de terre, les petits pois, le riz et pâtes, et l'avocat (lire mon fichier pdf sur les calories pour 100 g)

80 g de blanc de poulet sans peau ou de dinde ou 60 g de viande haché de cheval - 300 g et plus de feuilles de salade (sans aucune sauce ni vinaigrette)  
1 oeuf dur - 1 portion de ratatouille niçoise (une grosse aubergine, une grosse courgette, un oignon, 3 tomates) - et hachis de persil  
2 poissons panés surgelés qui sont déjà enrobés d'huile et prêts cuire et 100 g feuilles de salade (sans aucune sauce ni vinaigrette)  
Une petite darne de saumon grillée et une grosse poignée de feuilles de salade (sans aucune sauce ni vinaigrette)  
Une papillote de 100 g de poisson avec une tomate en rondelle, une de citron, quelques rondelles d'oignon, et hachis de persil

1 tranche très fine de jambon blanc (50 g) cuit et 300 g de haricots verts cuits vapeur  
Ou avec 200 g de salsifis en boîte chauffés avec une cuillère à soupe rase de crème fraîche et hachis de persil

Ou 100 g de petits pois sans beurre ni matière grasses

Ou portion de ratatouille niçoise ou une portion de légumes surgelés et hachis de persil

2 bols de soupe de légumes faite maison (sans riz, ni pâtes, ni pommes de terre ni matière grasse) avec trois petits pains suédois

1 petite boîte de thon au naturel bien rincé, avec 50 g de betterave et autant de radis coupés et une cuillère à soupe d'huile d'olive et un jus de citron et hachis de persil

1 oeuf dur et 100 g de carottes râpées, deux radis, une tomate mûre et quelques feuilles de laitue, arrosé d'un ½ jus de citron et hachis de persil

Deux œufs dur sur coulis de tomate fraîche et hachis persil

Si vous voulez ou avez besoin de quantités importantes pour vous sentir "calé", prenez de très grosses portions de légumes vert vapeur; vous prendrez vos protéines sous forme de yaourt nature aux autres collations ou alors 30 g de protéines de soja en poudre avec un grand verre d'eau ou de lait ½ écrémé (je peux vous vendre des protéines par boîte de 1 kg - me demander au 05 61 83 88 66) ou alors deux œufs durs et feuilles de laitue en bonne proportion: en fait, pour faire 200 calories, il faut 2 kg de laitues et deux oeufs durs = 150 cal.

Quand je me prépare des légumes à la cocotte, je rajoute beaucoup de liquide car cela me fait une base pour un bouillon, des carottes, cœurs de céleri ou de laitues, poireaux. S'il me reste des légumes du repas précédent, je les mixe dans ce bouillon et voilà une soupe faite maison! Par exemple, cuisez des artichauts avec beaucoup d'eau ou bien si vous ne voulez que des cœurs d'artichaut sans les feuilles, préparez-les et cuisez-les dans beaucoup d'eau ou cuisez-les avec des courgettes par exemple ce qui vous fait deux légumes; artichaut pour une salade le midi avec tomate et carottes râpées par ex. et courgettes pour sauter avec du safran et une cuillère de crème fraîche pour accompagner votre blanc de poulet ou une petite truite.

Pour couper l'appétit, prendre un quart d'heure avant le repas une cuillère de graines de psyllium. Pensez à vos gélules d'onagre et à un café au guarana - voir infos sur le site.

## POIREAUX EN SAUCE TOMATE

Pour une personne

400 g de blanc de poireaux, 1 oignon

1 gousse d'ail, trois tomates bien rouges

Lavez les blancs de poireaux, coupez les en deux dans le sens de la longueur et les faire cuire dans de l'eau salée environ 20 minutes. Faites roussir les oignons avec une cuillère d'huile rajouter la gousse d'ail écrasée; lorsque cela a prit bonne coloration, passez pour retirer le trop plein d'huile, rajouter les tomates coupées en petits morceaux, faire cuire à feu vif dix minutes; ajoutez une bonne pincée de céleri en poudre, de curcuma, un peu de thym frais, une feuille de laurier, rajoutez les poireaux égouttés; rectifiez l'assaisonnement, servir chaud avec un hachis de persil frais

Si vous ne mangez que cela, augmentez la quantité de poireau, jusqu'à 800 g; vous pouvez

aussi rajouter à la place un oeuf dur ou bien 25 g de parmesan rapé; mais vous comprenez que c'est l'un ou l'autre et pas tous les ingrédients!

par contre, vous pouvez utiliser cette recette pour cuire des coeurs de céleri, du céleri en branche, des épinards frais, de la courge ou du potiron.

## BROCOLIS AU BEURRE DE NOIX

Faites cuire les bouquets de brocolis après les avoir nettoyés dans de l'eau salée bouillante durant dix minutes; conserver les tiges pour une soupe.

Ajoutez 1 cuillère à soupe de poudre de noix ou d'amande à une petite cuillère à soupe de beurre mou; mélanger et faites fondre dans une casserole anti-adhésive; verser sur les brocolis; saler, poivrer, verser un hachis de cerfeuil ou persil.

Vous comprenez que si vous dépassez les quantités de noix et de beurre; votre plat dépassera largement les 200 calories.

Si vous grattez des bouquets de brocolis crus avec un économiseur, vous obtenez une sorte de semoule verte qui pourra vous aider à décorer des plats de légumes: carottes, coeurs de céleri par exemple!

## SOUPE FROIDE DE FROMAGE BLANC

100 g de carottes, 1 grosse échalote mauve, 1 poivron, 2 tomates fraîches bien mûres; 100 g de fromage blanc, 1 demi bouquet de menthe fraîche

Laver et grattez les carottes, les couper en fines lamelles, elles se rajoutent crues à la soupe. Mixer les tomates, le poivron, les feuilles de menthe, l'échalote et le fromage blanc; mixer le tout, passer au réfrigérateur; disposer dans l'assiette creuse les bâtonnets de carotte, assaisonnez, rajouter un hachis de persil et ail cru et manger froid.

## POINTES D'ASPERGES EN SALADE

Pour 4 personnes

1,250 kg d'asperge, huile d'olive, 1 citron, persil, sel, gingembre frais

Choisir des asperges fines, vertes. Les laver et retirer les parties abîmées avec un couteau. Coupez à 4 cm de la pointe et jeter dans l'eau bouillante salées. Laisser cuire pendant 20 m dans de l'eau acidulée au citron.

Egouttez et laissez refroidir, puis assaisonnez avec une goutte d'huile d'olive et le jus d'un citron

Saupoudrez de râpure de gingembre frais et servez avec décoration de brins de persil

## SALADE D'ASPERGES ET OEUFS

Préparez les asperges comme si dessus et une fois déposées sur une assiette chaude, posez à côté un oeuf poché mollet. mais ne pas rajouter d'huile d'olive

## LAPIN BONNE MÉNAGÈRE AUX CAPRES

Pour 4 personnes

1 lapin de 1, 250 kg oeuf 150 g de champignons de Paris en boîte  
1 litre de vin blanc sec - 1 gros oignon  
3 carottes - 100 g d'olives vertes - 2 cuil huile olive - 20 g de câpres  
Une branche de céleri - une branche de thym, une feuille de laurier  
Epluchez les oignons, coupez en lamelles; faites-les revenir dans une goutte l'huile d'olive dans une grosse marmite  
Pendant ce temps, découpez le lapin et rajoutez dans la cocotte quand les oignons commencent à bien blondir. Faites dorer les morceaux de tous côtés; Versez le vin blanc, Ajoutez le céleri coupé en très gros tronçons, une branche de thym, une feuille de laurier; Couvrir et laissez cuire à feu moyen.  
Au bout de 25 minutes, rajoutez les carottes pelées et coupées en rondelles, les champignons rincés, les câpres. Laissez cuire à nouveau une vingtaine de minutes.  
Rectifiez l'assaisonnement

## SACRÉE SALADE VERDURETTE

Par personne

1 ½ botte de persil et de cresson - ½ oignon rouge - ½ jus de citron - 1 cuillère huile olive - sel et poivre

Bien laver, essorer et sécher les deux herbes; les mettre dans un saladier.  
Couper l'oignon rouge en deux et ensuite en lamelles - versez dans le saladier  
Versez ensuite: l'huile d'olive, le citron, salez et poivrez. En été, mettre à rafraîchir une demi-heure avant de déguster.

## FILET DE POISSON A L'ANETH

Préparation: 15 mn - cuisson au micro-onde 3 mn

150 g de filet de poisson, de préférence du loup - un peu d'aneth, sel et poivre - 1 cuillerée d'huile olive

Posez le poisson sur une assiette, l'assaisonner et parsemer abondamment d'aneth, frais ou surgelé;

Arrosez d'un filet d'huile d'olive, couvrir d'une autre assiette et cuire au micro-onde à puissance maximale de 2 à 3 minutes.

Ce plat est délicieux avec des courgettes cuites à la vapeur ou safranée ou des choux-fleurs parsemés de persil et de semoule de brocolis

## BROCHETTES DE DINDE AU GINGEMBRE ET MOUTARDE

Faire mariner la viande au moins 24 h

Pour 4 personnes

600 g de filet de dinde - 4 cuil à soupe de sauce soja - 2 gousses d'ail - 1 racine de gingembre frais - 2 cuillerées à café de moutarde - sel - – poivre - brochettes de bois

Coupez la viande en cubes. Epluchez le gingembre et le hacher, retenez en au moins la

valeur de deux cuillerées à soupe. Pelez les gousses d'ail et hachez-le.

Dans un plat creux, mélangez la sauce soja, la moutarde maison sans huile, le gingembre, l'ail, le sel, le poivre.

Posez les morceaux et bien les imbiber de ce mélange. Couvrez le plat et laissez mariner la viande au moins 24 h au réfrigérateur.

Prenez des brochettes de bois, enfiler la viande et faites cuire sur le gril ou dans un plat au four, thermostat 7, c'est à dire assez chaud, au moins 30 m ou bien au micro-ondes, 3 minutes; surveillez de toutes façons car le temps de cuisson varie selon les appareils.

Accompagnez de COURGETTES AU SAFRAN ou d'épinards à la crème.

## MAGRET AU GINGEMBRE ET MANGUE

Macération: minimum deux heures

Préparation: 10 mn - cuisson ¼ h

Pour 2 personnes

1 beau magret - 1 cuillère de sauce soja, de vinaigre blanc ou vinaigre de riz -- 1 piment rouge piquant - 20 g de gingembre frais ou 1 cuillère de gingembre poudre - sel - 2 cuillerées à soupe d'alcool de riz - 1 grosse mangue pas trop mure, épluchée et détaillée en lanières - une cuillère huile olive

Faites macérer votre magret débarrassé de sa couche de gras et coupé en lanières avec le soja, le vinaigre blanc et le gingembre frais. Mélangez bien et laissez mariner deux heures minimum

Huiler une poêle avec une cuillère huile olive ou utilisez un wok et laissez chauffer

Versez les lanières de magret et laissez cuire à feu vif 3 à 4 minutes en remuant bien. Ouvrir le piment piquant, sortir les graines découpez de 1 à 2 cm en lanières et rajoutez sur le magret avec 2 cuillerées à soupe d'alcool de riz

Laissez une minute, rajoutez la mangue pelée en morceaux et laissez cuire 1 à 2 minutes de plus.

Vous pouvez rajouter une tombée de poireaux émincés ou de chou vert émincée si vous souhaitez plus de légumes.

## FROMAGE BLANC A LA VERVEINE-CITRONNELLE

Par personne:

100 g de fromage blanc - ½ verre de lait - plusieurs branches de verveine-citronnelle fraîche - 20 g de sucre vanillé

Faire bouillir le verre de lait pour faire infuser au moins 3 heures les feuilles de verveine-citronnelle. Une fois bien refroidie, filtrez le lait et rajoutez-le au fromage.

Rajoutez le sucre vanillé. Remuez. Si l'ensemble vous paraît trop liquide, rajoutez 1 grosse cuillerée à soupe de lait en poudre très fine.

Vous pouvez rajouter, par personne, une grosse cuillère à soupe de crème fraîche épaisse.

## LAIT DE BANANES A LA VANILLE

Par personne: 1 banane bien mûre - 1 grand verre de lait entier - 1 petite cuillère de vanille en poudre ou 8 gouttes huile essentielle à la vanille

Mettre les bananes en tronçons dans le bol du mixer. Rajoutez le lait froid et saupoudrez de vanille ou ajoutez les gouttes d'H.E. Mixer trois minutes.