

# 350 recettes à faible teneur en glucides

## TABLE DES MATIÈRES

Fromage au yogourt aux herbes.....	.....
Fromage au yaourt mariné .....	.....
Soupe méditerranéenne aux légumes grillés .....	.....
Soupe de tomates rôties.....	.....

Flétan au four avec salsa verde.....	...
Bar en croûte de cumin.....	...
Filet de Sole aux épinards & tomates.....	...
Poisson rôti à la Méditerranée .....	...
Saumon en croûte de moutarde .....	...
Filets de saumon poêlé à la tomate et à l'estragon .....	...
Ratatouille de légumes grillés.....	...
Scampis au brocoli.....	...
Flétan épicé aux tomates et olives.....	...
Brochettes d'espadon .....	...
Salade de thon et artichauts .....	...
Thon & Tomates à la Provençale.....	...
Salade tiède de thon en croûte de thym & roquette.....	...
Conseils d'asperges.....	...
Haricots verts et tomates braisés.....	...
Brocolis aux échalotes caramélisées.....	...
Oignons rouges grillés .....	...
Asperges.....	...
Aubergine .....	...
Fenouil.....	...
Échalotes.....	...
Sauté de tomates cerises à la ciboulette.....	...
Chou de Milan aux Poivrons.....	...
Haricots verts au sésame.....	...
Brocoli à la sicilienne.....	...
Légumes fanés à l'ail .....	...
Épinards fanés.....	...
Flétan aux herbes et câpres.....	...
Poulet Braisé au Citron, Fenouil & Olives Noires.....	...
Escalopes de poulet aux perbes de Provence & compote de pommes.....	...
Poitrines de poulet à la jerk.....	...
Frittata de courgettes.....	...
Vinaigrette sésame-soja.....	...
Salade de fruits secs .....	...
Frittata au fromage .....	...
Frittata légère aux épinards et salsa de tomates .....	...
Omelette facile aux asperges et aux champignons.....	...
Omelette occidentale aux blancs d'œufs .....	...
Coupes de quiches aux légumes à emporter .....	...
Salade Poulet-Pistache .....	...
Salade de crabe .....	...
Mesclun avec salade de chair de crabe .....	...
Gaspacho.....	...

Poulet balsamique .....	...
Poitrine de poulet au gingembre .....	...
Bavette marinée .....	...
Bavette grillée.....	...
Broil de Londres mariné .....	...
Steak grillé avec relish de tomates grillées .....	...
Saumon grillé au romarin.....	...
Roughy à l'orange en sauce aux oignons verts et au gingembre .....	...

Crevettes enrobées de bacon.....	.....
Brochettes de poisson .....	.....
Mahi Mahi grillé .....	.....
Légumes rôtis au four.....	.....
Aubergines et poivrons rôtis.....	.....
Champignons farcis aux épinards .....	.....
Purée de pommes de terre surprise South Beach .....	.....
Compotée de tomates et d'oignons.....	.....
Tomates grillées.....	.....
Tomate grillée au pesto .....	.....
Mayonnaise à la coriandre.....	.....
Crème à la ricotta au zeste de citron .....	.....
Crème aux amandes et à la ricotta .....	.....
Crème vanille ricotta.....	.....
Trempe aux légumes .....	.....
Crème Moka ricotta .....	.....
T-Bone à la florentine .....	.....
Salade d'épinards au saumon poché.....	.....
Jerk-Kabobs jamaïcain .....	.....
Ragoût de poisson à la toscane .....	.....
Sauté de poitrine de poulet aux noix .....	.....
Salade de concombre.....	.....
Côtelettes d'agneau grillées au pesto de menthe .....	.....
Steak de thon aux tomates et aux olives .....	.....
Crème à la ricotta au zeste de citron vert.....	.....
Salade hachée de South Beach au thon.....	.....
Poitrine de poulet aux framboises et herbes fraîches.....	.....
Pain de viande.....	.....
Poulet au couscous au citron .....	.....
Wrap au rosbif.....	.....
Abricots enrobés de chocolat.....	.....
Filets de saumon farcis aux épinards .....	.....
Steak poêlé et oignons .....	.....
Fraises coupées en morceaux.....	.....
Thon à nageoires jaunes grillé avec salade de haricots blancs et origan .....	.....
Soufflés au fromage cottage ~ .....	.....
Omelette au fromage cottage faible en gras.....	.....
Salade grecque.....	.....
Courge spaghetti à l'italienne .....	.....
Poulet oriental à l'ananas .....	.....
Sauté de poulet au miel et aux noix .....	.....
Côtelettes de porc grillées à faible teneur en glucides avec crème à la ciboulette.....	.....
Salade étagée .....	.....

Salade de brocoli.....	.....
Crispas à la cannelle !.....	.....
Pudding au lait de coco .....	.....

Dessert rapide .....	
Bouchées de brownies décadents .....	
Rouleaux de dinde ~ .....	
Salade de poulet aux pommes et aux noix ~ .....	
Salade de choux à l'orientale ~ .....	
Salade d'edamame~ .....	
Salade d'épinards avec vinaigrette aux fraises et aux graines de pavot ~ .....	
Wraps de laitue presque chili .....	
Omelette aux blancs d'Oeufs aux herbes et champignons~ .....	
Frittata.....	
Frittata rapide ! .....	
Crêpes à l'avoine ~ .....	
Chili blanc ~ .....	
Pain de viande ~ .....	
Saumon poché à la sauce à l'aneth ~ .....	
Brochettes de fruits de mer grillés ~ .....	
Poulet salsa.....	
Salade d'épinards aux canneberges sucrées ~ .....	
Champignons farcis aux épinards.....	
Asperges sauce citron-moutarde ~ .....	
Biscuits aux amandes impressionnants ~ .....	
Légumes glacés au Balsamique ~ .....	
Sauté de bœuf et d'oignons ~ .....	
Vinaigrette aux haricots noirs ~ {Recette à la mijoteuse} .....	
Caponata ~ .....	
Casserole de chou-fleur.....	
Courge spaghetti au fromage ~ .....	
Sauté de Poulet au Riesling ~ .....	
Poulet braisé à la chinoise ~ {Recette à la mijoteuse} .....	
Relish chinoise : .....	
Muffins au chocolat et graines de lin ~ .....	
Crevettes Créoles Sauce Rémoûlade ~ .....	
Salade de fromage cottage avec feta et noix ~ .....	
Crêpes dessert ~ .....	
Crevettes ivres ~ .....	
Soupe aux haricots noirs facile ~.....	
Faux pain doré ~ .....	
Poisson au Vin Blanc ~ .....	
Dîner à la mijoteuse Garbanzo ~ {Recette à la mijoteuse} .....	
Salade de boeuf à l'allemande ~ .....	
Salade de poulet grillé ~ .....	
Thon frais grillé avec marinade ~ .....	
Crevettes à l'italienne grillées ~ .....	
Brochettes de crevettes grillées ~ .....	
Récolte des côtelettes de porc ~ .....	
Bœuf mariné aux herbes et légumes d'été ~ .....	
Poitrine de dinde farcie aux herbes ~ {recette à la mijoteuse} .....	
Roll-Ups italiens ~ {Recette à la mijoteuse} .....	

Mousseline Jello ~ .....	
Brochette de légumes citron balsamique romarin ~ .....	
Sauce citron persil ~ .....	
Crème Moka ricotta ~ .....	
Ruben Roll-up ~ .....	
Asperges rôties aux œufs brouillés ~ .....	
Pois chiches rôtis ~ .....	
Champignons farcis au saumon ~ .....	
Moules sautées au basilic et vin blanc ~.....	

Crevettes aux poivrons ~ .....	
Sauce à pizza simple ~ .....	
South Beach Rolladens ~ .....	
Poulet du sud-ouest avec salsa aux poivrons et haricots ~ .....	
Soupe aux haricots épicés et à la saucisse ~ .....	
Épinards Amandes ~ .....	
Salade de steak ~ .....	
Frittata tomate basilic ~ .....	
Salade de tomates, oignons et concombres ~ .....	
Quiche frittata au Thon ~ .....	
Pois chiches à la toscane ~ .....	
"Nachos" aux légumes ~ .....	
Salade tiède d'épinards avec pétoncles poêlés et vinaigrette aux poivrons rôtis ~ .....	
Soufflés aux courgettes ~ .....	
Poulet farci méditerranéen ~ .....	
Tartinade de légumes méditerranéens ~ .....	
Plateau d'antipastis.....	
Poitrine de poulet farcie aux pommes ~ .....	
Abricots.....	
Poulet aux artichauts et aux tomates.....	
Artichauts à la mayonnaise au basilic .....	
Artichauts au Yaourt Moutarde ~ .....	
Yaourt Moutarde :.....	
Asperges et crevettes poêlées avec vinaigrette au poivre et au citron.....	
Rouleau d'asperges ~ .....	
Salade d'asperges ~ .....	
Asperges à la crème d'ail.....	
Asperges en croûte de parmesan .....	
Vinaigrette à l'avocat.....	
Salade d'avocats et de tomates.....	
Champignons farcis au bacon et au cheddar .....	
Vinaigrette de base .....	
Marinade au basilic.....	
Crevettes au basilic.....	
Ragoût de boeuf en cocotte .....	
Filet de boeuf au Raifort et Rôti.....	
Mousse aux haricots noirs et jalapeno ~ {Recette à la mijoteuse} .....	
Gâteaux au fromage aux mûres ~ .....	
Salade d'épinards aux mûres ~ .....	
Salade de poulet noirci .....	
Poulet braisé au balsamique .....	
Casserole de brocoli et jambon ~ .....	

Salade de brocoli et chou-fleur .....	
Salade de brocolis aux olives .....	
Poulet grillé au beurre d'herbes .....	
Riz brun aux noix de cajou et aux herbes ~ .....	
Rouleaux de poulet Buffalo .....	
Poulet californien.....	
Coupes de quiche aux oignons caramélisés, aux épinards et au bacon .....	
Salade de chou-fleur "Pomme de terre" .....	
Champignons Chardonnay ~ .....	
Cheesecake.....	
Carrés au cheesecake ~ .....	
Bâtonnets au fromage.....	
Poitrines de poulet farcies aux tomates séchées et basilic.....	
Trempe au poulet et au	

fromage .....	
Poulet à la créole avec sauce chili à la crème .....	
Poulet feta ~ .....	
Poulet Marsala Florentin ~ .....	
Nuggets de poulet.....	
Rouleaux de poulet ~ .....	
Poblanos farcis au poulet .....	
Poulet à la sauce citron-câpres .....	
Pois chiches au citron .....	
Brochettes de poulet chili-lime .....	
Tremlette chipotle-lime avec échalotes ~ .....	
Gâteau au fromage au chocolat et au tofu ~ .....	
Salade de poulet haché .....	
Fraises coupées en morceaux.....	
Sauce crémeuse à la coriandre ~ .....	
Saumon mariné aux agrumes ~ .....	
Salade de confettis avec vinaigrette ranch.....	
Poulet aux épinards et fromage cottage .....	
Poivrons rouges farcis au couscous ~ .....	
Tremlette au crabe et au fromage .....	
Mousse de chair de crabe .....	
Pâtes à la crème et au gingembre ~ .....	
Salade de poulet aux canneberges ~ .....	
Tremlette au fromage à la crème ~ .....	
Tartinade d'olives au fromage à la crème ~ .....	
Salade de chou classique crémeuse .....	
Flétan en croûte de coriandre avec sauce aux épinards et à la moutarde.....	
Chou-fleur couronné .....	
Concombres au beurre et à la crème ~ .....	
Brownies au fudge décadents.....	
Salade de pâtes dijonnaise ~ .....	
Tremlette à l'aneth .....	
Brocoli facile avec sauce au fromage à la crème .....	
Sauté de champignons facile .....	
Oeufs benedict.....	
Poitrines farcies au fromage feta et au bacon.....	
Tremlette féta-menthe avec yogourt ~ .....	
Poulet Fiesta - Recette à la mijoteuse .....	

Filet mignon sauce champignons-vin .....	
Poisson dans un sac .....	
Tarte à la soie Française.....	
Tremlette aux fruits frais ~ .....	
Crevettes fraîches avec vinaigrette à l'avocat ~ .....	
Brocoli à l'ail ~ .....	
Poulet farci à l'ail .....	
Poulet grec .....	
Haricots verts aux noix.....	
Tremlette de la déesse verte ~ .....	
Tarte au Chili vert.....	
Poulet grillé avec une fusée.....	
Poulet grillé avec glaçage à l'érable et aux pacanes ~ .....	
Agneau grillé à la menthe et à l'origan .....	
Agneau grillé au pesto .....	
Bifteck de faux-filet grillé avec sauce à la moutarde ~ .....	

Légumes d'été grillés avec marinade au basilic .....	
Steaks d'espadon grillés au citron et au thym.....	
Trempelette ou vinaigrette au guacamole.....	
Terrine jambon & champignons ~ .....	
Pâtes Jambon et Pistache ~ .....	
Casserole de brocoli aux fines herbes.....	
Omelette au fromage à la crème aux herbes ~ .....	
(Faible teneur en sodium) Mélange d'assaisonnements aux herbes .....	
Vinaigrette aux herbes.....	
Sel assaisonné maison.....	
Trempelette chaude au crabe.....	
Hot salade d'épinards et artichaut .....	
Poulet italien en aluminium.....	
Aubergines italiennes à l'ail.....	
Pâté de thon à l'italienne .....	
Vernis Kasha ~ .....	
Gâteau au fromage à la limonade ~ .....	
Poulet au citron au four.....	
Salade de poulet au citron.....	
Crème de ricotta au zeste de citron .....	
Vinaigrette au citron et au poivre .....	
Poulet au citron et au poivre.....	
Poulet au citron et au thym.....	
Salade de homard aux endives.....	
Steak mariné au bleu .....	
Haricots verts marinés Amandine.....	
Boulettes de viande .....	
Rouleaux de poulet Monterey .....	
Poulet champignons-fromage.....	
Fromage mozzarella aux épinards et tomates séchées.....	
Champignons Florentin.....	
Poulet aux champignons-suisse.....	
Vinaigrette à la moutarde .....	
Lasagne sans pâtes.....	
Trempelette aux artichauts et aux épinards du jardin des olives.....	

Trempelette piquante aux artichauts et aux épinards .....	
Salade de poulet au parmesan et basilic.....	
Salade de poires, concombres et noix ~ .....	
Salade de poulet aux pacanes sur tranches de concombre .....	
Porc au poivre ~ ~Recette à la mijoteuse~~ .....	
Rouleaux de poulet au pepperoni.....	
Côtelettes de porc au brocoli .....	
Haricots rouges et riz avec salsa ~ .....	
Salade de poivrons rouges, épinards et fromage de chèvre avec vinaigrette à l'origan .....	
Houmous aux poivrons rouges .....	
Sauce Rémoulade.....	
Canard rôti.....	
Poulet rôti-rôtisserie.....	
Tartinade d'aubergines rôties au basilic.....	
Purée d'aubergines	

rôties .....	
Haricots verts rôtis à la vinaigrette à l'aneth.....	
Rouleaux de poivrons grillés ~ .....	
Poulet aux poivrons rouges rôtis ~ .....	
Crevettes rôties à l'orange et au romarin ~ .....	
Poulet au romarin.....	
Poulet au romarin et haricots blancs .....	
Trempelette Roquefort .....	
Filets de saumon en sauce crémeuse à l'aneth .....	
Courgettes farcies au saumon.....	
Feuilles de moutarde sautées à l'ail .....	
Rub de bifteck salé.....	
Thon poêlé poêlé aux légumes verts et vinaigrette à la vodka.....	
Coquilles Saint-Jacques à la provençale .....	
Noix de Saint-Jacques à la crème de pesto ~.....	
Salade grecque simple.....	
Salade Niçoise Simple .....	
Conseils surlonge et champignons .....	
Bifteck de surlonge à l'origan.....	
Pizza à l'envers à la poêle .....	
Trempelette à la crème sure ~ .....	
Poulet du sud-ouest .....	
Épinards et pois chiches au bacon.....	
Poulet farci aux épinards et au fromage .....	
Coupes d'artichauts farcies aux épinards et au parmesan.....	
Salade d'épinards avec vinaigrette à l'orange fraîche et pignons de pin .....	
Asperges à la vapeur avec trempelette tomate-basilic.....	
Salade d'épinards aux fraises ~ .....	
Haricots verts Sésame ~ .....	
Céleri farci .....	
Poitrines de poulet farcies.....	
Mozzarella farcie.....	
Bifteck de surlonge farci.....	
Poivrons farcis.....	
Courge jaune farcie ~ .....	
Tarte au fromage aux cerises sans sucre ~ .....	
Crème caramel au beurre de cacahuètes sans sucre.....	

Broil de bœuf suisse .....	
Salade de tomates, mozzarella et basilic .....	
Salade tricolore .....	
Marsala de dinde ~ {Recette à la mijoteuse} .....	
Trempelette au thon .....	
Légumes à la vinaigrette à la moutarde .....	
Vinaigrette à la vodka.....	
Légumes tièdes avec vinaigrette aux herbes .....	
Steaks aux champignons sauvages .....	
Ziti à la sauce crémeuse au gorgonzola ~ .....	



## Fromage Yaourt Aux Herbes

Donne 2 tasses

### Ingrédients

2 tasses de fromage au yogourt à base de yogourt sans gras

2 oignons verts, parés et émincés

2 cuillères à soupe. persil frais haché et feuilles pour la garniture

1 cuillère à soupe. basilic frais haché ou 1/2 c. séché

1 gousse d'ail, émincée

1/2 c. sel

1/4 c. poivre noir fraîchement moulu

### Instructions

Dans un bol de taille moyenne, mélanger le fromage yogourt, les oignons verts, le persil, le basilic, l'ail, le sel et poivre avec une cuillère en bois. (Le fromage peut être préparé à l'avance et conservé, couvert, dans le réfrigérateur jusqu'à 2 jours).

Pour servir, étaler le fromage sur les crostinis et garnir de feuilles de persil.

### Information nutritionnelle:

24 calories

0 g de matière grasse mono

1 mg de cholestérol

3 g de glucides

3 g de protéines

66 mg de sodium

Page 11

## Fromage au yaourt mariné

Donne 4 petits fromages

### Ingrédients

fromage au yogourt de 32 oz. yaourt faible en graisses

3 cuillères à soupe. huile d'olive, de préférence extra-vierge

3 cuillères à soupe. persil frais haché

1 cuillère à soupe. aneth frais émincé

2 gousses d'ail, hachées finement

1/2 c. thym séché

1/2 c. romarin séché

1/2 c. basilic séché

### Instructions

Divisez le fromage au yogourt en 4 rondelles, en façonnant des galettes avec vos mains.

Placer dans un bol large et peu profond. Mélanger tous les ingrédients et verser sur le fromage. Laisser reposer à température ambiante pendant 1/2 heure; couvrir et réfrigérer toute la nuit. Sortir du réfrigérateur 1/2 heure avant de servir. Servir avec du pain français croustillant ou des craquelins.

### Information nutritionnelle:

42 calories

2 g de matière grasse mono

4 mg de cholestérol

3 g de glucides

3 g de protéines

27 mg de sodium

Page 12

## Soupe méditerranéenne aux légumes grillés

Donne environ 5 tasses, sert 6

### Ingrédients

2 poivrons rouges, épépinés, épépinés et coupés en quatre sur la longueur

1 poivron jaune, épépiné, épépiné et coupé en quatre dans le sens de la longueur 2 petits courgettes (1/2 lb au total), parées et coupées en quatre sur la longueur

1 oignon rouge, pelé et coupé en tranches de 1/2 pouce d'épaisseur

1 c. huile d'olive  
3 grosses tomates mûries sur pied (1 1/4 lb), épépinées et hachées  
1 gousse d'ail, pelée  
1/2 c. origan séché  
1/4 tasse de feuilles de basilic râpées  
1 cuillère à soupe. Vinaigre de vin rouge  
sel et poivre noir fraîchement moulu au goût.

#### Instructions

Préparez un gril ou préchauffez le gril. Griller ou griller les poivrons, côté peau vers la flamme, jusqu'à ce que la peau est noircie, 5 à 10 minutes. Placer dans un sac en papier et laisser reposer 15 minutes.

Pendant ce temps, badigeonner les tranches de courgettes et d'oignons d'huile et griller ou griller jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et tendres, environ 5 minutes. Hacher grossièrement et réserver.

Peler les poivrons. Hacher grossièrement le poivron jaune et réserver avec les courgettes et les oignons réservés. Placer les poivrons rouges dans un robot culinaire ou un mélangeur, le long avec tomates, ail et origan; réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Transférer dans un bol et incorporer 1 tasse d'eau,

basilic, le vinaigre et les légumes hachés réservés. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement, environ 30 minutes. (La soupe peut être conservé, couvert, au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.)

#### Information nutritionnelle:

56 calories

1 g de matière grasse mono

0 mg de cholestérol

11 g de glucides

2 g de protéines

12 mg de sodium

## soupe de tomates rôties

Donne environ 5 tasses, sert 6

#### Ingrédients

8 à 10 tomates mûres (3 lb), évidées, coupées en deux et épépinées

1 1/2 c. huile d'olive

2 oignons rouges, hachés

1 gousse d'ail, émincée

3 tasses de bouillon de poulet dégraissé à teneur réduite en sodium

3 cuillères à soupe. basilic frais haché

sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

#### Instructions

Préchauffer le gril. Vaporiser une plaque à pâtisserie d'un aérosol de cuisson antiadhésif. Placer les tomates sur la cuisson

feuille, côté coupé vers le bas. Faire griller jusqu'à ce que la peau soit boursouflée, environ 10 minutes. Réserver au frais. Enlever

peaux et hacher grossièrement.

Pendant ce temps, dans une casserole de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter les oignons et faire revenir

pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient très tendres, environ 5 minutes de plus. Incorporer

tomates et cuire, en remuant, pendant 1 minute. Transférer le mélange dans un robot culinaire ou un mélangeur et traiter jusqu'à consistance lisse; remettre dans la casserole. Incorporer

bouillon de poulet et porter à ébullition. Baisser le feu à doux et laisser mijoter 5

minutes. Retirer du feu et incorporer le basilic. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement, au moins 1 heure. (La soupe peut être conservée, couverte, au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.)

#### Information nutritionnelle:

90 calories

2 g de matière grasse mono

0 mg de cholestérol

16 g de glucides

## Flétan au four avec salsa verde

Donne 4 portions

### Ingrédients

1 1/2 livre de steak de flétan

1 cuillère à café d'huile d'olive, de préférence extra-vierge

Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

### Salsa verde

1 1/2 cuillères à soupe d'huile d'olive, de préférence extra-vierge

2 cuillères à soupe de persil frais haché très finement, de préférence italien à feuilles plates

1 cuillère à soupe d'échalotes hachées

1 1/2 cuillères à café de câpres, rincées et hachées

1 petite gousse d'ail, émincée

1 cuillère à café de jus de citron frais

1/2 cuillère à café de pâte d'anchois

### Instructions

Pour cuire du flétan :

1. Préchauffer le four à 300°F.

2. Placer le flétan sur une grande feuille de papier d'aluminium, arroser d'huile et

Assaisonnez avec du sel et du poivre. Rassemblez les côtés et les extrémités du papier d'aluminium et

sceller dans une tente, en laissant un espace d'air sur le dessus. Transférer la tente dans un grand plat allant au four ou une plaque à pâtisserie.

Cuire jusqu'à ce que l'intérieur du poisson soit opaque, 15 à 20 minutes.

Pour faire de la salsa verde :

1. Mélanger l'huile, le persil, les échalotes, les câpres, l'ail, le jus de citron et pâte d'anchois dans un petit bol. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

2. Répartir le flétan cuit au four en 4 médaillons. Verser un peu de salsa verde sur chaque portion et servir.

### Information nutritionnelle:

200 calories

9 matières grasses totales (1 g sat)

41 mg de cholestérol

1 g de glucides

27 g de protéines

0 g de fibres

155 mg de sodium

---

## Bar en croûte de cumin

4 portions

### Ingrédients

1 cuillère à soupe. graines de cumin

1/2 c. sel casher

1/4 c. poivre noir fraîchement moulu

1 lb de filets de bar, pelés et coupés en 4 morceaux

1/2 cuillère à soupe. huile d'olive

1-1/2 c. persil frais haché

Quartiers de citron ou de lime

### Instructions

1. Préchauffer le four à 375 degrés F.

2. Dans une poêle sèche, faire griller les graines de cumin à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées, de 2 à 4 minutes.

Transférer dans un bol pour refroidir.

3. Avec un moulin à épices ou un mortier et un pilon, broyer les graines de cumin, le sel et le poivre en un poudre. Frotter le mélange d'épices des deux côtés du bar.

4. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajoutez des basses et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, 2 à 3 minutes par côté.

5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poisson soit opaque au centre, de 3 à 7 minutes. Saupoudrer avec du persil et servir immédiatement, avec du citron ou du citron vert cales.

Information nutritionnelle:

130 calories

4 matières grasses totales (1 g sat)

47 mg de cholestérol

1 g de glucides

21 g de protéines

0 g de fibres

345 mg de sodium

## Filet de sole aux épinards et tomates

4 portions

Ingrédients

12 tasses d'épinards (1 1/4 lb), parés et bien lavés

2 gousses d'ail, hachées

sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

1 lb de filets de sole

4 petites tomates italiennes, tranchées

Instructions

Préchauffer le four à 400 degrés F. Préparer 4 morceaux de papier parchemin ou de papier d'aluminium pour papillotes. Mettez les épinards, avec de l'eau encore accrochée à ses feuilles, dans une grande casserole.

Couverture; vapeur le

épinards à feu moyen-vif, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tout juste flétris, environ 5 minutes. Égoutter;

lorsqu'il est suffisamment froid pour être manipulé, extraire l'excès de liquide.

Hacher et mettre dans un petit bol. Incorporer l'ail. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Placer un quart du mélange d'épinards au centre d'une moitié de

chaque coeur de papier ouvert. Déposer un filet de sole sur les épinards et disposer les tranches de tomates sur le Unique. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Fermez les paquets et placez-les sur une plaque à pâtisserie. Cuire pour

10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les paquets soient gonflés. (Vous pouvez ouvrir un paquet à vérifier que le poisson est opaque.) Transférer les emballages dans

assiettes individuelles; laissez chaque convive ouvrir son propre paquet.

Information nutritionnelle:

156 calories

2 g de matière grasse mono

55 mg de cholestérol

9 g de glucides

27 g de protéines

231 mg de sodium

## Poisson Rôti à la Méditerranée

4 portions

Ingrédients

2 c. huile d'olive

1 gros oignon, tranché finement

3 cuillères à soupe. vin blanc ou rouge sec

2 gousses d'ail, hachées finement  
1 14 onces. conserve de tomates entières, égouttées et hachées grossièrement  
8 olives noires importées, telles que Kalamata, dénoyautées et hachées grossièrement  
1/4 c. origan séché  
1/4 c. zeste d'orange râpé  
sel et poivre noir fraîchement moulu au goût  
1 lb de filets de poisson à chair ferme et épaisse, comme la morue, le flétan, mahi-mahi ou lotte, paré de toute membrane, coupé en 4 portions

#### Instructions

Préchauffer le four à 450 degrés. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 5 minutes. Ajouter le vin et l'ail; laisser mijoter 30

secondes. Incorporer les tomates, les olives, l'origan et le zeste d'orange. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Disposer le poisson en une seule couche dans un plat peu profond allant au four et assaisonner de sel et de poivre.

#### Cuillère

le mélange de tomates sur le poisson. Cuire au four environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les filets de poisson soient opaques dans

le centre.

#### Information nutritionnelle:

166 calories

9 g de matière grasse mono

47 mg de cholestérol

21 g de protéines

116 mg de sodium

## Saumon en croûte de moutarde

4 portions

Temps de préparation : 20 minutes

#### Ingrédients

1-1/4 livre de filets de saumon coupés au centre, coupés en 4 portions

Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

1/4 tasse de crème sure faible en gras

2 cuillères à soupe de moutarde à gros grains

2 cuillères à café de jus de citron frais

4 quartiers de citron

#### Instructions

1. Préchauffer le gril. Tapisser une poêle en métal de papier d'aluminium, puis huiler légèrement ou enduire d'un spray antiadhésif.

2. Placer les morceaux de saumon, côté peau vers le bas, dans le moule préparé. Assaisonner avec sel et poivre. Dans un petit bol, mélanger la crème sure, la moutarde et jus de citron. Étendre uniformément sur le saumon.

3. Faire griller le saumon, à 5 pouces de la source de chaleur, pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit opaque au centre. Servir avec des quartiers de citron.

#### Information nutritionnelle:

255 calories

10 matières grasses totales (3 g sat)

83 mg de cholestérol

1 g de glucides

29 g de protéines

90 mg de sodium

## Filets de Saumon Poêlé à la Tomate & Estragon

4 portions

#### Ingrédients

1-1 1/4 livres de filet de saumon, avec la peau (il n'est pas nécessaire de l'écailler), épingler os enlevés, coupés en 4 morceaux

Sel et poivre noir fraîchement moulu pour goût

1/2 tasse de vin blanc sec

1/3 tasse de ciboulette fraîche hachée très finement

3 brins d'estragon frais

1 cuillère à café de beurre

2 tomates prunes mûres, épépinées et hachées finement

Ciboulette fraîche pour la garniture

Instructions

1. Préchauffer une poêle allant au four de 12 pouces (la fonte convient bien) pour 3 ou 4 minutes à feu moyen-élevé. Préchauffer le gril en plaçant la grille supérieure à environ 4 pouces de la chaleur.

2. Placer les filets de saumon dans la poêle, côté peau vers le bas, en laissant le feu à moyen-vif. Saupoudrer avec du poivre et cuire, sans être dérangé, pendant environ 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du saumon devienne opaque

environ à mi-hauteur du poisson.

3. Transférer la poêle sur le gril et y laisser 2 ou 3

minutes, jusqu'à ce que le saumon brunisse sur le dessus. Le saumon doit être encore humide au milieu.

4. Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire chauffer le vin à feu moyen. Laisser mijoter environ 1 minute. Ajouter la ciboulette, l'estragon et le beurre et remuer. Lorsque le beurre est fondu, ajoutez les tomates et cuire encore 30 secondes. Rectifier les assaisonnements avec du sel et du poivre. Retirez et jetez le estragon. Verser la sauce sur le saumon. Garnir de ciboulette.

Information nutritionnelle:

185 calories

8 matières grasses totales (2 g sat)

65 mg de cholestérol

3 g de glucides

23 g de protéines

1g de fibres

65 mg de sodium

## Ratatouille de Légumes Grillés

6 portions, 5 tasses

Ingrédients

1 grosse tête d'ail

12 tomates prunes mûres, épépinées, coupées en deux et épépinées

1 aubergine (1-1 1/4 lb), coupée sur la longueur en tranches de 1/2 pouce d'épaisseur

2 petites courgettes, coupées en deux dans le sens de la longueur

2 petites courges d'été, coupées en deux dans le sens de la longueur

1 oignon espagnol, coupé en tranches de 1/2 pouce d'épaisseur

1 gros poivron rouge, coupé en deux dans le sens de la longueur et épépiné

1 gros poivron jaune, coupé en deux dans le sens de la longueur et épépiné

1/4 tasse de basilic frais haché

2 cuillères à soupe. huile d'olive, de préférence extra-vierge

1 cuillère à soupe. thym frais haché

1 c. origan séché

2 feuilles de laurier

1/2 c. sel

1/4 c. poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Placez les grilles du four aux deux niveaux les plus bas; préchauffer à 450 degrés F.

Enlevez autant que possible la peau du papier de l'ail et

envelopper la tête sans serrer dans du papier d'aluminium. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'ail est très doux. Laisser refroidir légèrement.

Pendant ce temps, enduire légèrement 2 plaques à pâtisserie d'huile végétale ou d'un vaporisateur avec un aérosol de cuisson antiadhésif. Disposer les tomates, les tranches d'aubergines,

courgettes, courges, oignons, poivrons rouges et poivrons jaunes sur les plaques à pâtisserie préparées. Rôtir pendant 20 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce que juste tendre et doré. Laisser refroidir légèrement. Réduire la température du four à 350 degrés F.

Séparez les gousses d'ail et pressez la pulpe molle dans un gros gros casserole ou faitout. Retirez la peau des tomates et des poivrons.

Coupez tous les légumes en morceaux et ajoutez-les à l'ail. Incorporer basilic, huile d'olive, thym, origan, feuilles de laurier, sel et poivre. Couverture et cuire au four, en remuant de temps en temps, pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit chaud travers et épaissi. Retirez les feuilles de laurier. Goûter et rectifier les assaisonnements, et servir chaud ou à température ambiante.

Information nutritionnelle:

113 calories

5 g de matière grasse mono

0 mg de cholestérol

16 g de glucides

3 g de protéines

208 mg de sodium

## Scampis au brocoli

4 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Du début à la fin : 15 minutes

Ingrédients

1 cuillère à soupe. huile d'olive

1 cuillère à soupe. ail haché

1/2 c. piments rouges en poudre

1 lb de grosses crevettes, décortiquées et déveinées

Sel au goût

4 tasses de fleurons de brocoli frais

2/3 tasse d'eau

2/3 tasse de jus de palourdes en bouteille

1/2 c. fécule de maïs

2 cuillères à soupe. basilic frais haché

Jus de citron au goût

Poivre noir fraîchement moulu au goût

quartiers de citron

Instructions

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1/2 c. huile à feu moyen-vif

Chauffer. Ajouter 1/2 cuillère à soupe. ail et piment rouge broyé; cuire en remuant, jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 minute. Ajouter les crevettes et assaisonner de sel. Faire sauter jusqu'à ce que les crevettes soient roses, environ 3 minutes. Transférer dans un bol; mettre de côté.

2. Ajouter 1/2 c. à soupe restante. huile à la poêle. Ajouter le brocoli et assaisonner Avec du sel. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient vert vif, environ 1 minute. Ajouter de l'eau, couvrir et cuire jusqu'à ce que le brocoli soit juste tendre et que l'eau se soit évaporée, 3 à 5 minutes. Transférer le brocoli dans un bol avec les crevettes.

3. Dans un petit bol, mélanger le jus de palourdes, 1/2 c. ail et fécule de maïs; remuer jusqu'à consistance lisse. Ajouter à la poêle et cuire, en remuant, à feu moyen-vif chauffer, jusqu'à épaississement, 3 à 4 minutes. Incorporer le basilic et assaisonner avec jus de citron et poivre. Ajouter les crevettes et le brocoli réservés et chauffer par. Servir aussitôt, avec des quartiers de citron.

Information nutritionnelle:

185 calories

6 matières grasses totales (1 g sat)

175 mg de cholestérol

7 g de glucides

26 g de protéines

3 g de fibres