



## Période mixée

Pendant la période mixée, il faut privilégier les protéines.

Pourquoi ?

C'est une période où la perte de poids est exceptionnelle, il faut donc limiter la fatigue et éviter la perte de la masse musculaire.

Ces recettes mixées se suffisent à elles-mêmes, pour la plupart, donc se mangent telles quelles sans autre apport à côté et ont la valeur d'un repas.

Elles comportent majoritairement de la protéine.

Cependant, suivez votre protocole alimentaire qui vous a été remis par votre chirurgien et/ou votre diététicienne. S'il préconise obligatoirement l'ajout d'un féculent + légumes avec les protéines à chaque repas, il suffit de rajouter un féculent et/ou légume à ces recettes suivant les cas. Par contre, comme vous mangez très peu, mangez la protéine en priorité dans votre assiette pour limiter la fatigue.

Pensez à faire des verrines pour rendre moins tristounet.

Pour apporter un aspect plus lisse en tout début de la période mixée, il suffit de rajouter dans votre assiette de la crème liquide 12 % (pas légère 4%, vous n'êtes pas au régime et dans cette période, vous mangez peu et pas de 30% (entière), il peut y avoir une digestion plus difficile ou un dumping syndrome pour les bypass).

## Rillettes de crevettes

### Ingrédients

8 à 10 crevettes moyennes cuites  
3 CS bombées de Philadelphia ou St. Morêt  
1 CC de moutarde  
1 CC d'huile tournesol  
Quelques brins de ciboulette  
1/2 œuf dur  
Jus 1/2 citron  
Sel, poivre

### Préparation

Faire cuire 1 œuf pendant 10 min avec du sel. Le sel permet d'écailler plus facilement.  
Décortiquer les crevettes.  
Eplucher l'œuf.  
Mixer avec tous les autres ingrédients.

## Mousse de jambon au fromage de chèvre

### Ingrédients

- 50 g de jambon blanc
- 20 g de fromage chèvre frais 20 à 22 % MG maxi (Brousse comme le Petit Billy)
- 1 pot (ou 2 grosses cuillères à soupe) de fromage blanc 20 % (pas 0% dans cette période, vous n'êtes pas au régime et vous mangez peu)
- Quelques brins de ciboulette
- Sel, poivre

### Préparation

- Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot, et mixez le tout.
- Battez ensuite quelques minutes au fouet électrique pour obtenir une consistance bien mousseuse.
- Réservez au frigo au moins 30 min.
- Servir très frais.

## **Mousse de thon ou surimi ou crevettes**

### **Ingrédients**

1/2 boîte de thon au naturel ou 4 bâtons de surimi ou 4 grosses crevettes  
1 pot de 125 g ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc 20 % (pas 0 % en période mixée, vous n'êtes pas au régime et vous mangez peu)  
Ciboulette  
Vinaigrette allégée (du commerce ou vinaigrette normale dans laquelle vous rajoutez de l'eau pour l'allonger)

### **Préparation**

Alors la recette est super simple !!!  
Il faut juste mixer le tout !!  
Pour la vinaigrette allégée, c'est à votre convenance.

## **Purée céleri-rave à la ricotta**

### **Ingrédients**

1/2 céleri-rave  
1 grosse pomme de terre  
1 grosse CS de ricotta  
1/3 crème 4 %  
Muscade  
Sel, poivre

### **Préparation**

Faire cuire les légumes à la vapeur ou dans l'eau salée.  
Une fois cuit, passer au blender/mixer avec tout le reste des ingrédients.  
Saler, poivrer, muscade à votre convenance.

## **Carpaccio de betterave et sa rilette de thon avocat**

### **Ingrédients**

1 betterave cuite  
1 petite boîte de thon au naturel  
1 CS de crème épaisse 4% ou fromage blanc 20%  
Jus d'un demi citron  
1 CS de ciboulette hachée  
1 avocat mûre  
Sel, poivre

### **Préparation**

Avec une mandoline, couper quelques tranches de betterave cuite et faire une rosace sur votre assiette.

Dans un blender, mettre la chair d'un avocat, le thon égoutté, crème ou fromage blanc, jus d'un demi citron, sel, poivre. Mixer.

Rajouter de la ciboulette hachée, mélanger à la cuillère.

Disposer sur la betterave.

## Mousse de thon ultra facile

### Ingrédients

- 1 petite boîte de thon au naturel
- 2 œufs durs
- 1 cuillère à café de moutarde
- Jus d'1/2 citron
- 1 petit oignon frais
- Olives ou câpres ou cornichons (facultatif)
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation

- Mixer tous les ingrédients
- Réservez 2 h au frais

## Mousse de saumon ou poisson frais facile

### Ingrédients

400 g de saumon frais sans peau  
200 gr de crème fraîche épaisse 12 ou 20 %  
1 CS d'huile d'olive  
3 blancs d'œufs  
Sel et poivre  
Aneth ou menthe ou ciboulette

### Préparation

Chauffer le four à 180 °  
Enlever toutes les arêtes avec une pince à épiler  
Découper le saumon en morceaux et verser dans un mixer avec les autres ingrédients.  
Mettre dans de petits moules ou ramequins  
Enfourner pendant 20 min



## Mousse de foie de volaille

### Ingrédients

250g de foies de volaille  
3 œufs  
10 cl crème fraîche allégée  
1 tranche de pain de mie ou 1 grande tasse de flocon d'avoine  
1 CC sel  
1 CC poivre  
1 gousse d'ail

### Préparation

Egoutter les foies de volaille.  
Mixer tous les ingrédients.  
Si c'est trop liquide, rajouter de la mie de pain ou une grande tasse de flocon d'avoine.  
Cuire au bain marie à 180 ° pendant 50 min

## Mousse de foie de veau aux poires

### Ingrédients

400g foie de veau  
3 poires  
160 ml crème épaisse  
5 jaunes d'œufs  
1 pincée de muscade  
Sel et poivre

### Préparation

Éplucher et évider les poires; couper en dés;  
Parer le foie de veau en enlevant la peau et les nerfs;  
Passer le foie de veau au robot avec la crème, les épices et les jaunes d'œufs à petite vitesse juste le temps de rendre le mélange homogène;  
Incorporer les poires au mélange; verser dans une terrine beurrée et enfourner dans un four préchauffé à 180° C. (350° F.) pendant 40 minutes environ ou jusqu'à ce que la mousse commence à croûter légèrement;  
Laisser refroidir; protéger avec un couvercle ou un papier film et réfrigérer pendant 24 heures au moins.

## Mousse d'aubergines et poulet

### Ingrédients

800 g d'aubergines  
1 escalope de poulet  
Petits oignons blancs  
3 gousse d'ail  
Jus d'un citron frais  
Persil  
Ciboulette  
1 filet d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Préparation

Préchauffez votre four th.6 (180°C).

Lavez les aubergines, retirez les extrémités et incisez-les à l'aide d'une fourchette (pour éviter qu'elles n'éclatent durant la cuisson). Disposez-les dans un plat et enfournez-les pendant 30 minutes environ.

Pelez et émincez finement les oignons ; hachez finement les gousses d'ail.

Lavez et ciselez le persil et la ciboulette.

Faire dorer votre escalope de poulet avec un filet mince d'huile d'olive.

Une fois cuites, sortez les aubergines et laissez refroidir. Ensuite, retirez leur peau et récupérez leur chair dans un plat.

Mélangez-la au jus de citron frais, ajoutez les herbes, les oignons et la gousse d'ail pilés et l'escalope de poulet doré en morceaux. Salez et poivrez.

Mixez le tout.

Disposez cette préparation dans des ramequins individuels et réfrigérez-la au moins 1h pour qu'elle durcisse, afin de pouvoir démouler les mousses dans les assiettes de services.

## **Mousse de porc aux abricots**

### **Ingrédients**

5 abricots frais  
50g de filet de porc  
1cc margarine

### **Préparation**

Versez dans une casserole la viande hachée et la faire dorer avec un peu de margarine.  
Rajouter les abricots dénoyautés coupés en 2.  
Couvrez d'eau et portez à ébullition.  
Laissez cuire 8 minutes.  
Mixez avec un peu de jus de cuisson afin d'obtenir une purée de bonne consistance.

## **Purée de pomme de terre à ma façon**

### **Ingrédients**

2 pommes de terre taille moyenne (bintje)  
1 filet d'huile d'olive  
Thym  
Sel-poivre

### **Préparation**

Pelez les pommes de terre et lavez-les.

Coupez-les en morceaux réguliers de taille moyenne.

Mettez-les dans une grande casserole ou au cuiseur vapeur pendant une bonne demi-heure pour qu'elles soient bien cuites.

Dans un saladier, écraser les pommes de terre avec une fourchette en rajoutant de l'huile d'olive et du thym. La purée devient assez lisse.

Assaisonner.

## Crème de Mozzarella

### Ingrédients

- 2 boules de Mozzarella
- 1 bouquet de basilic
- 3 dl de crème
- Tabasco
- Sel et poivre

### Préparation

Dans un mixer mettre les deux boules de mozzarella, ajouter une ou deux branches de basilic et verser la moitié de la crème. Mixer durant une ou deux minutes, poivrer et saler, ajouter un peu de Tabasco.

En mixant encore, rajouter peu à peu le reste de crème en vérifiant la consistance de la préparation, elle ne doit être ni trop épaisse, ni trop fluide, comme la texture d'un sorbet.

Mettre au frais durant une heure minimum.

## Crème de tomates au basilic

### Ingrédients

- 6 tomates
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 1 feuille de laurier
- 3 clou de girofle
- 20gr de beurre allégé
- 1dl de crème liquide allégée
- Huile d'olive (1 filet)
- Tabasco
- Sel et poivre

### Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante, plonger 2 minutes le reste des tomates que l'on aura fendu légèrement. Les égoutter, décoller leur peau. Enlever leurs pédoncules et les graines, les couper grossièrement.

Hacher l'oignon et l'ail, les faire suer dans une casserole, ajouter le laurier, les clous de girofle.

Verser les tomates, saler et poivrer. Cuire à découvert durant 15 à 20 minutes.

Passer le tout dans un mixer pendant 2 minutes, le mélange doit devenir le plus homogène possible, puis le passer encore dans un chinois en pressant à l'aide d'une louche.

Remettre dans la casserole, verser la crème, mettre le beurre froid petit à petit, fouetter tout en cuisant à feu très doux durant encore 5 minutes.

Goûter et rectifier l'assaisonnement, ajouter selon vos goûts quelques gouttes de Tabasco. Réserver au chaud.

## **Purée de pois cassés au gingembre**

### **Ingrédients**

300g de pois cassés  
1 tablette de bouillon de volaille  
1 c. à café de gingembre en poudre  
1 échalote  
Sel, poivre  
1 c. à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Faire cuire les pois cassés dans 3 fois leur volume d'eau pendant 1h00 (vous pouvez les faire tremper dans de l'eau froide au préalable durant une petite heure, dans ce cas réduire le temps de cuisson) avec le bouillon de volaille.

Faire blondir les échalotes avec 1 filet d'huile d'olive.

Réduire les pois cassés en purée.

Ajouter les échalotes à la purée.

Incorporer un filet d'huile d'olive.

Puis poivrer et rajouter le gingembre.

Remettre sur le feu quelques minutes tout en remuant pour laisser s'évaporer le peu d'eau restant, sinon c'est trop liquide.



## **Mousse de betterave au thon et son émulsion au persil**

### **Ingrédients**

200g de betterave rouge cuite  
1 boîte de thon au naturel (170g égoutté)  
170g de fromage blanc 0 %  
1 filet de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de framboise (facultatif)  
1 à 2 gousse/s d'ail  
Sel, poivre  
Pour l'émulsion de persil :  
1 bouquet de persil plat ou frisé  
1 gousse d'ail  
50g d'huile d'olive  
50g d'eau  
Sel et poivre

### **Préparation**

Mixer la betterave rouge, le thon égoutté, le fromage blanc, le vinaigre, la gousse d'ail, sel et poivre  
Répartir la préparation dans des verrines  
Mixer tous les ingrédients pour l'émulsion de persil  
Répartir dans les verrines sur la préparation à la betterave.

## Mousse brocoli et saumon

### Ingrédients

- 350 g de brocolis cuits
- 1 pomme de terre cuite
- 200 g de saumon cru
- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide allégée
- 2 CS d'huile d'olive
- Basilic ou aneth

### Préparation

Cuire le brocoli et les pomme de terre si ce n'est pas déjà fait dans une cuiseur vapeur ou à l'eau bouillante pendant 15 min. (Une lame de couteau qui rentre facilement dans le brocoli signifie que le légume est cuit.)

Mixer ensemble les œufs, la crème, le brocoli, la pomme de terre et le saumon cru, l'huile d'olive et le basilic ou aneth. Saler et poivrer.

Répartir la mousse dans un plat à four beurré ou tapissé de papier sulfurisé ou des ramequins.

Faire cuire au four à 180°C durant 20 à 30 minutes. A surveiller.

## Mousse de poulet au paprika et raisins frais

### Ingrédients

- 1 escalope blanc de poulet
- 1 petit oignon
- 1 pincée de paprika
- 3 càs de fromage blanc allégé
- 1 œuf
- 1 CS d'huile d'olive
- 6 à 8 grains de raisins épluchés selon la grosseur
- Sel
- Poivre

### Préparation

Coupez le blanc de poulet en lamelles.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites cuire rapidement les lamelles de poulet avec l'oignon haché, salez et poivrez. Lorsque les oignons sont translucides, retirez la viande et les oignons.

Mettez le contenu de la poêle, sans le jus, dans le bol du mixer avec 1 pincée de paprika, le fromage blanc et l'œuf. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin est.

Coupez 8 grains de raisins épluchés en deux, retirez les graines puis hachez-les. Incorporez-les à la mousse de poulet.

Beurrez des petits moules et remplissez-les avec la mousse de poulet aux raisins.

Faites cuire à la vapeur ou au bain marie pendant une quinzaine de minutes. Puis mettez-les à refroidir.

## Mousse de chou-fleur, sauce crevettes

### Ingrédients

1/2 chou-fleur  
3 œufs  
2 dl de crème fraîche allégée  
100 g de crevettes roses  
1 échalote  
0,5 dl de vin blanc (facultatif)  
1 CS de concentré de tomate  
1 CS d'huile d'olive  
1 CC de curry

### Préparation

Détailler le chou-fleur en bouquets, faire cuire 15 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante.

Egoutter et mixer avec 6 cs de crème fraîche. Ajouter les œufs, mixer quelques secondes, rectifier l'assaisonnement.

Huiler quatre petits ramequins avec un pinceau. Y verser la préparation au chou-fleur  
Placer dans un four préchauffé à 180 degrés puis cuire 25 à 30 minutes.

Faire revenir l'échalote hachée dans un peu d'huile. Ajouter les crevettes, les faire revenir à feu moyen, puis mouiller avec le vin blanc.

Laisser réduire de moitié, puis ajouter le concentré de tomates et la crème fraîche restante.

Passer le tout au mixer, assaisonner, ajouter le curry et laisser mijoter quelques minutes.

Démouler les mousses de chou-fleur sur des assiettes. Servir avec un peu de sauce aux crevettes.

## Mousse de poulet à la coriandre

### Ingrédients

- 1 escalope de poulet ou dinde
- Coriandre
- Crème allégée
- 1 petite échalote
- 1 œuf
- 1 CS d'huile de noisette

### Préparation

Découper le poulet en lamelles et les faire grillé au four ou sur un grill électrique  
Une fois le poulet cuit, mixer avec tous les autres ingrédients. Le mélange est très liquide.

Verser dans un ramequin et enfourner à 180° pendant 20 min

## Terrine de poisson aux épinards

### Ingrédients

300 à 350 g de filet de merlan ou saumon ou sole  
3 œufs  
20 cl crème liquide allégée  
2 CS d'huile d'olive  
300 à 400 g d'épinards surgelés  
4 cuillères à café de maïzena  
Sel, poivre  
2 petites pointes de couteau de curry

### Préparation

Hacher le merlan cru. Ajouter 2 bonnes cuillères à soupe de crème, 2 œufs, sel, poivre et curry. Bien mélanger.

Faire revenir les épinards dans un peu d'huile d'olive pour qu'ils rendent leur eau. Les hacher, saler, poivrer, ajouter un œuf et la maïzena, un peu de crème.

Bien mélanger.

Beurrer un moule à cake. Déposer au fond le merlan haché, puis dessus les épinards.

Faire cuire au bain-marie 55 minutes, à 210°C (thermostat 7).

Laisser refroidir.

## Moussaka mixée.... ou pas

### Ingrédients

- 1 aubergine moyenne
- 50 g de viande hachée (bœuf, poulet, agneau)
- 2 CS de sauce tomate nature
- 1 échalote
- 1/2 gousse d'ail ou 1 CC d'ail moulu
- 1 CC de persil haché
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CC de coriandre fraîche ou moulue
- 1 fromage blanc 0 %
- Un peu de parmesan

### Préparation

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).

Peler et couper l'aubergine en petits dés.

Les cuire à la vapeur (8 min environ). Les laisser un peu égoutter en préparant la suite.

Couper la viande en petits morceaux.

Dans un faitout faire revenir les oignons avec dans 1 CS d'huile d'olive puis ajouter la viande.

Ajouter la sauce tomate, la coriandre, l'ail écrasé et le persil, saler. Réserver.

Ecraser les aubergines avec une fourchette. Dans une autre casserole, les faire revenir avec un petit filet d'huile d'olive.

Mixer la préparation de viande, sauce tomate etc...

Dans la casserole, mettre une couche d'aubergines, une couche de préparation viande et remettre une couche d'aubergines.

Étaler comme vous pouvez le fromage blanc (dans tous les cas, il s'étale tout seul durant la cuisson).

Mettre du parmesan.

Glisser dans le four 15 à 20 min environ.

## Terrine de poulet tomate et Mozzarella

### Ingrédients

- 2 blancs de poulets
- 150 gr de mozzarella
- 50gr de gruyère râpé
- 3 càc de concentré de tomate
- Basilic haché
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche légère
- 1 CC d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180°

Couper le blanc de poulet en très petits morceaux et faites-le revenir 3 minutes à la poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Mélanger la crème, les œufs et le concentré de tomate.

Rajouter à la préparation le blanc de poulet précuit, la mozzarella coupée en petits morceaux et le gruyère râpé.

Mixer le tout.

Rajouter le basilic haché, saler et poivrer et mélanger.

Mettre dans un plat à cake (en le tapissant d'un papier cuisson) et enfourner pour 30 minutes selon votre four (Planter une lame de couteau, si elle ressort presque sèche, la terrine est cuite).



## Gratin de poisson à la (purée) provençale

### Ingrédients

- 1 filet de poisson blanc (cabillaud, flétan, églefin...)
- 1 petite courgette
- 1 tomate moyenne
- 1 petit oignon blanc ou échalote
- 2 CS de crème fraîche 4 %
- 1 CS de gruyère
- Sel, poivre,
- 1 filet d'huile d'olive

### Préparation

Eplucher les courgettes, les couper en fines tranches ou en tagliatelles, les mettre à cuire dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter l'oignon, le sel et le poivre (selon le goût).

Dans une casserole d'eau bouillante, mettre les tomates 1 min et les rincer à l'eau froide. Les peler et retirer les pépins.

Couper les tomates et les mettre à cuire avec les courgettes, environ 10 min à feu doux. Remuez de temps en temps pour pas que ça accroche.

Verser les légumes dans le blender/robot et mixer le tout pour faire une sauce épaisse, ajouter la crème et éventuellement rectifier l'assaisonnement.

Mettre le filet de poisson dans un plat allant au four en prenant soin d'avoir retiré les arêtes, et déposer la sauce par-dessus, et finir par le gruyère râpé.

Enfourner à four chaud à 220°, thermostat 7-8 et cuire 15 à 20 min.

## Quenelles allégées au saumon

### Ingrédients

#### Pour les quenelles:

40 g de farine  
20 g de semoule  
1 œuf  
1 bonne pincée de sel fin  
75 g d'eau  
10 g de beurre  
125 g de pavé de saumon  
1 CS de ciboulette  
1 filet d'huile d'olive

#### Pour la sauce Aurore :

10 g de farine  
5 g de beurre  
50 g de lait  
1 pincée de noix de muscade  
1 pincée de sel  
120 g de coulis de tomate  
Comté ou gruyère râpé pour faire gratiner

### Préparation

#### Pour les quenelles :

Faire chauffer l'eau avec le beurre et le filet d'huile d'olive.

Une fois que l'eau est frémissante, ajouter la farine et la semoule tout d'un coup.

Remuez jusqu'à que la pâte forme une boule et se décroche de la casserole.

Enlever la casserole du feu et ajouter un œuf entier, mélanger.

Saler et poivrer.

Hacher le saumon dans un robot après avoir enlevé les arêtes.

Hacher la ciboulette.

Une fois, le saumon haché, mettre la préparation dans le robot et mélanger le tout avec la ciboulette.

Sur un plan de travail, mettre du film transparent. Déposer un peu de préparation, refermer en roulant sur lui-même en serrant bien sur les côtés pour former des boudins. Si vous n'avez pas de film transparent, fariner le plan de travail et façonner les quenelles à la main.

Laisser au réfrigérateur pendant 30 min.

#### Pour la sauce :

Mélanger tous les ingrédients et faire chauffer dans une casserole pendant 5 min.

Enlever le film transparent et mettre les quenelles dans un plat allant au four, rajouter la sauce un peu de gruyère et faire cuire pendant 30 min. Surveiller.

## Parmentier de canard et courge

### Ingrédients

- 8 aiguillettes de canard
- 300 gr de courge
- 2 pommes de terre
- Le jus de 2 citrons jaunes
- 40 cl de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou noisette
- 3 CS de crème
- 1/2 gousse d'ail
- Persil, curcuma
- Sel et piment d'Espelette

### Préparation

Préparez une marinade avec le jus des citrons, la sauce soja, le sirop d'agave, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive ou noisette

Placez les aiguillettes de canard dans celle-ci, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pour un minimum de 2 heures.

Pelez la courge et les pommes de terre. Faites les cuire séparément. Une fois les légumes cuits, écrasez-les au presse purée, en ajoutant la crème, l'ail, le curcuma, le sel et le piment. Réservez au chaud.

Faites saisir à la poêle les aiguillettes canard en ajoutant une cuillère à soupe de marinade pour que celles-ci caramélisent un peu. Hachez si vous êtes en période mixée.

Effilochez les aiguillettes, placez-les dans le fond des verrines et recouvrez de purée de courge.

## Gâteau au chou-fleur, fromage blanc et parmesan

### Ingrédients

- 4 bouquets moyen de chou-fleur cru
- 1 fromage blanc
- 1 grosse CS de parmesan râpé
- 1 CS de maïzena
- 1CC de ciboulette hachée
- 1 œuf

### Préparation

Préchauffer le four à 160°C.

Dans le bol d'un robot mixeur, mettre les bouquets de chou-fleur lavés et séchés. Mixer jusqu'à obtenir la texture d'une « semoule ».

Dans un récipient, mettre le fromage blanc, la maïzena, la ciboulette et le parmesan. Battre au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Saler et poivrer. Ne pas mettre trop de sel car le parmesan est déjà salé.

Ajouter les œufs et battre à nouveau jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Incorporer la « semoule » de chou-fleur. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé.

Enfourner et cuire environ entre 25 et 30 minutes.

## Croquette de poulet légère

### Ingrédients

- 1 escalope de poulet
- 2 biscottes
- 1 œuf
- 2 CS fromage blanc
- 2 rondelles de chorizo (facultatif)
- Ciboulette ou persil
- Sel poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sauce :
- 1 CS de fromage blanc
- Jus de citron
- Ciboulette
- Sel, poivre

### Préparation

Préparer la sauce avec tous les ingrédients ci-dessus.

Mettre les 2 biscottes dans un robot et mixez.

Ensuite rajouter tous les autres ingrédients dans le robot et mixer. Si vous trouvez que votre préparation est trop liquide (normalement non si vous utilisez du fromage blanc et non du yaourt, vous pouvez rajouter 1 biscotte mixée pour épaissir un peu).

Façonner des boulettes que vous aplatissez et les rouler dans la chapelure de biscottes.

Faire cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

## **Poisson blanc sauce curcuma et son écrasé de pomme de terre au citron**

### **Ingrédients**

1 dos de cabillaud ou autre poisson blanc (100 g)  
1/3 briquette de crème 4 %  
1 CC de curcuma  
1 CC de coriandre  
1 CC de thym  
1 pomme de terre moyenne  
2 poignées d'haricots verts frais ou surgelés  
1 CS d'huile d'olive  
2 jus de 1/2 citron jaune  
Sel et poivre

### **Préparation**

Eplucher la pomme de terre et les haricots frais

Faire cuire le poisson, la pomme de terre et les haricots à la vapeur pendant 10 à 15 min (de préférence, sinon à l'eau bouillante)

Pendant ce temps, mettre à chauffer la crème avec les CS de curcuma et coriandre fraîche, laisser un peu réduire pour avoir une onctuosité.

Une fois le poisson cuit, le réserver dans une assiette avec les haricots. Rajouter le jus d'1/2 citron par-dessus, saler et poivrer.

Ecraser la pommes de terre à la fourchette, rajouter 1 CS d'huile d'olive, le thym et l'autre jus d'un 1/2 citron, saler.

Dans l'assiette, rajouter l'écrasé de pomme de terre et la sauce au curcuma sur le poisson.

## Croquettes de poisson au safran

### Ingrédients

- 100 g de poisson blanc
- 2 pommes de terre moyenne
- 1 gousse d'ail
- 1 grand verre de lait
- 1 dosette de safran (vous pouvez remplacer par du curcuma)
- 1 CS de farine ou maïzena
- 4 CS de chapelure
- 1CS d'huile tournesol ou isio4
- Sel

### Préparation

Eplucher les pommes de terre et les couper en 4 ou 6 morceaux.  
Dans une casserole, mettre le lait, le safran, le poisson et les pommes de terre.  
Faire cuire jusqu'à que le lait épaisse avec l'amidon de la pomme de terre. En fait le lait s'évapore.  
Ensuite tout mettre au robot avec la farine ou maïzena.  
Dans une assiette, mettre la chapelure.  
Avec une cuillère, faire une boule de la préparation, la rouler dans la chapelure et ensuite l'aplatir.  
Cuire dans une poêle avec un filet d'huile

## Tomates farcies au poisson

### Ingrédients

- 8 tomates de taille moyenne
- 2 beaux pavés de saumon (à défaut de la truite)
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse allégée
- 1 CS d'huile d'olive
- Basilic
- 1 dizaine de tiges de ciboulette
- Sel et poivre

### Préparation

Retirer la peau du saumon à l'aide d'un couteau. Le couper grossièrement en dés et les placer dans un mixeur puis mixer.

Couper grossièrement le basilic et l'ajouter au contenu du mixeur avec les œufs entiers, la crème fraîche, la ciboulette, l'huile d'olive sel et poivre.

Mixer le tout.

Couper un chapeau des tomates. Réserver.

A l'aide d'une petite cuillère, retirer le jus et les graines et placer les tomates évidées dans un plat à gratin.

Préchauffer le four th.180°C.

Farcir les tomates de la préparation mixée au saumon et enfourner le plat au four pour 20 minutes.

Au bout de ce temps, sortir le plat du four et repositionner les chapeaux des tomates.

Prolonger la cuisson 15 minutes. Servir chaud.



## **Mousse d'avocat, saumon fumé, crème simple au citron**

### **Ingrédients**

1 avocat  
2 CS crème épaisse légère  
1/2 CC de moutarde  
1 filet de vinaigre de votre choix  
1 filet d'huile d'olive  
1 tranche de saumon fumé de taille moyenne  
1 CC bombée de ciboulette ciselée  
1 filet de jus et le zeste d'un demi citron  
1 CS de crème épaisse légère  
Sel, poivre

### **Préparation**

Sortir l'avocat avec une grosse cuillère et le mettre dans un robot avec 2 CS de crème épaisse, moutarde, vinaigre, huile, un filet de jus de citron, sel et poivre. Mixer.

Mettre cette mousse au fond d'une verrine.

Placer ensuite une tranche de saumon fumé et la CC de ciboulette ciselée.

Par-dessus, déposer 1 CS de crème, râper un peu de citron par-dessus.

Placer au frais pendant 1 h avant de déguster.

## Parmentier bœuf et purée courgettes

### Ingrédients

- 1 petite courgette fine
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 grosse CS de ricotta
- Crème liquide 4 %
- 1 steak haché
- 1 petite carotte
- Un peu de coulis de tomates
- 1 échalote
- 1 petit peu de gruyère
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

Eplucher la courgette, la pomme de terre et la carotte. Mettre le tout à cuire dans un cuiseur vapeur ou dans l'eau bouillante.

Une fois les légumes cuits, couper la carotte en petits dés.

Ciseler l'échalote, la faire revenir avec 1 CS d'huile d'olive.

Émietter le steak haché, rajouter dans la poêle avec la carotte coupée en petits dés et le coulis de tomate. Saler, poivrer.

Faire cuire le tout pendant 10 min.

Dans un blender, mettre la courgette, la pomme de terre, la ricotta et un peu de crème liquide. Saler, poivrer. Mixer le tout.

Dans une terrine allant au four, mettre votre préparation viande/carotte au fond du plat et verser par-dessus votre purée pomme de terre/courgette. Parsemer d'un peu de gruyère et passer au four le temps que votre gruyère dore un peu.

## Gratin de potimarron au pain d'épices

### Ingrédients

- 1 potimarron
- 3 grosses pommes de terre
- 3 poignées de gruyère râpé
- 1 briquette de crème 12 %
- 3 tranches de pain d'épices
- Sel, poivre

### Préparation

Eplucher le potimarron et les pommes de terre et les couper en gros morceaux. Faire cuire le tout à la vapeur ou à l'autocuiseur.

Une fois les légumes cuits, écraser le tout à la fourchette dans le plat à gratin, rajouter la crème, sel poivre et 2 poignées de gruyère râpés. Mélanger le tout.

Aplatir le tout et parsemer d'une dernière poignée de gruyère.

Au robot, réduire les tranches de pain d'épices en miettes. Les déposer sur le plat.

Mettre le tout au four pendant 10 à 15 min.

## **Pain de crabe**

### **Ingrédients**

1 petite boîte de lait concentré non sucré (170 g) ou 3 briquettes de crème liquide 12 %  
(suivant votre tolérance au lactose (dumping) après l'opération)

5 à 7 œufs suivant la grosseur

1 boîte de miettes de crabe

200 g de petites crevettes roses décortiquées

3 bâtons de surimi

2 pots d'asperges vertes ou blanches

Persil

Sel, poivre

### **Préparation**

Préchauffer le four à 200°

Mélanger le lait et les œufs

Ajoutez les miettes de crabe, les crevettes, le surimi et enfin les asperges, sel, poivre, persil.

Versez la préparation dans un moule à cake

Couvrir d'un papier aluminium

Mettre à cuire au four au bain marie pendant 1h avec si possible un chauffage uniquement par le bas.

Enlever l'aluminium et remettre 10-15 minutes avec chauffage haut et bas.

Laisser refroidir.

## **Terrine de lapin (ou poulet) à la pistache (ou pruneau)**

### **Ingrédients**

2 cuisses de lapin  
1 courgette petite à moyenne  
1 CC de sauge ou romarin  
10 pistaches (pour la période normale) ou 2 à 3 pruneaux (pour la période mixée)  
1 œuf  
1 filet d'huile d'olive  
Sel, poivre

### **Préparation**

Dans une cocotte, faire cuire les cuisses de lapin avec un filet d'huile d'olive pendant 30 min en les retournant de temps en temps. Laisser refroidir.

Eplucher la courgette, la tailler en gros morceaux et la mixer dans un robot.

Récupérer la viande des cuisses en faisant attention aux petits os.

Hacher la viande au robot.

Dans un saladier, mélanger, la viande hachée, la courgette mixée, un œuf et la sauge, sel, poivre.

Décortiquer une dizaine de pistaches (en période normale) ou découper des morceaux de pruneaux (pour la période mixée) et la rajouter à la préparation, mélanger.

Mettre dans une petite terrine et passer au four pendant 30 à 40 min à 220°.

## Gratin de potiron et poulet

### Ingrédients

- 1 grosse tranche de potiron ou un petit potimarron
- 1 grosse pomme de terre
- 2 escalopes de poulet
- 1 CC de sauge ou estragon
- 50 cl de crème épaisse légère (4% en période normale, 20% en période mixée)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 cube de fond de volaille
- Sel, poivre

### Préparation

Eplucher le potiron et la pomme de terre et couper le tout en cubes.

Dans une casserole remplie d'eau chaude, mettre le potiron et la pomme de terre ainsi qu'un 1/2 cube de fond de volaille. Faire cuire pendant 20 à 25 minutes. (Les légumes sont cuits quand la lame d'un couteau rentre facilement).

Pendant ce temps, faire dorer les escalopes de poulet avec un filet d'huile d'olive.

Ensuite mixer la viande seule pour qu'elle soit réduite en poussière.

Une fois les légumes cuits, égoutter et mixer dans un robot tous les ingrédients : légumes, crème épaisse, sauge ou estragon,

Mélanger le poulet mixé et la purée. Saler et poivrer.

## Mousse d'asperge au thon

### Ingrédients

- 1/3 boîte de thon au naturel (30 g environ)
- 3 asperges blanches cuites
- 2 CS de fromage type Philadelphia ou St-Morêt
- 20 cl de crème liquide 12 %
- 1CS de ciboulette hachée
- Sel
- Poivre

### Préparation

Mixer le thon avec 1 CS de fromage Philadelphia, 10 cl de crème liquide et la ciboulette. Goûter et assaisonner si vous le souhaitez.

Disposer au fond d'un petit bol ou verrine.

Mixer les asperges avec le reste des ingrédients. Goûter et assaisonner si vous le souhaitez.

Verser par-dessus la mousse de thon.

## Terrine de poulet aux cranberries et noisettes

### Ingrédients

- 2 escalopes de poulet de 100 à 150 g chacune
- 1 fromage blanc 20 % MG
- 2 gros œufs
- 1 briquette de crème à 4% MG
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 poignée de cranberries sèches
- 1 poignée de noisettes entières ou poudre de noisettes pour la version mixée
- 1 poignée de flocon d'avoine
- Sel, poivre

### Préparation

- Couper en gros morceaux les 2 escalopes de poulet crues
- Emiettez le cube de bouillon de volaille
- Dans un mixer, mettre tous les ingrédients et mixer le tout.
- Dans un moule à cake, placer un papier de cuisson s'il est en Téfal ou verser directement si votre moule est en silicone.
- Mettre au four à 180-200° pendant 20 min.
- Surveiller, mettre un couteau pour voir si c'est cuit.



## Gratin de patate douce et carotte, chèvre et noisettes

### Ingrédients

- 1 patate douce
- 1 carotte
- 1/2 tranche de jambon cuit
- 1 briquette de crème épaisse 4%
- 1/4 de bûche de chèvre
- Quelques noisettes
- Sel, poivre

### Préparation

Eplucher la patate douce et la carotte et couper en morceaux.

Faire cuire la patate douce et la carotte dans un cuiseur vapeur pendant 20 min ou dans une casserole d'eau bouillante. La patate douce et la carotte sont cuites lorsqu'un couteau rentre facilement dans la chair.

Couper en petits morceaux le jambon.

Une fois cuites, écraser à la fourchette la patate douce et la carotte et ajouter un peu de crème épaisse, saler et poivrer, et ajouter le jambon, bien mélanger. Mettre dans un plat allant au four.

Faire préchauffer votre four à 200°.

Emietter le fromage de chèvre dans un bol.

Ecraser les noisettes grossièrement.

Mélanger les deux et le déposer sur le gratin de patate douce.

Enfourner le tout pendant 15 minutes environ.

# **DESSERTS**

## Crème brûlée au pain d'épices

### Ingrédients

20 cl de crème liquide entière et 30 cl de crème liquide légère  
5 jaunes d'œufs  
100 g de sucre en poudre ou votre substitut préféré  
60 g de pain d'épices  
Un peu de cassonade pour caraméliser (facultatif)

### Préparation

Coupez le pain d'épices en morceaux. Faites bouillir la crème et faites infuser le pain d'épices hors du feu une quinzaine de minutes. Filtrez deux fois cette préparation dans une passoire fine en appuyant bien sur les morceaux.

Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre, au batteur ou au robot, pour les faire blanchir.

Ajoutez progressivement la crème chaude.

Versez dans des ramequins et cuisez au bain-marie 1 heure 30 à 120°C.

Laissez ensuite refroidir les crèmes.

Saupoudrez de cassonade puis faites caraméliser au chalumeau ou sous le grill du four.

## Poire aux petits suisses

### Ingrédients

2 poires bien mûres

6 petits suisses

2 cuillères à soupe de sucre en poudre ou votre substitut préféré

### Préparation

Battez au fouet les petits suisses avec le sucre en poudre.

Coupez les poires en quatre épluchez les, ôtez le cœur et les pépins.

Ecrasez-les à la fourchette et ajoutez cette purée aux petits suisses.

Battez au fouet à nouveau, puis versez cette crème dans des ramequins individuels, placez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## **Soupe gratinée de melon**

### **Ingrédients**

1 melon  
1 bouquet de menthe fraîche  
1 dl de crème fraîche liquide

### **Préparation**

Commencer quelques heures à l'avance, par couper en deux le melon, le vider de ses pépins, puis le creuser en mettant sa chair dans un sachet pour le congélateur.

Mettre aussi les deux parties du melon évidées dans un sachet  
Congeler le tout.

## Mousse aux framboises

### Ingrédients

140 g de framboises fraîches ou surgelées  
160 g de fromage blanc à 20% ou 0 % de MG  
4 blancs d'œufs et 2 jaunes  
40 g de sucre en poudre ou votre substitut préféré

### Préparation

Lavez les framboises puis séchez-les délicatement dans du papier absorbant. Passez-les au moulin à légumes. Passez au chinois pour enlever toutes les graines.

Ajoutez le fromage blanc et les jaunes d'œufs à la préparation et passez le tout au mixeur.

Dans un saladier, montez les blancs en neige ferme en ajoutant 1 c. à café de sucre dès que les blancs commencent à monter. Puis le reste de sucre lorsque les blancs sont fermes.

Une fois les blancs montés en neige, incorporez-les délicatement à la préparation.

Répartissez la mousse dans des coupes individuelles ou de petites verrines.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Flan pâtissier léger

### Ingrédients

- 6 œufs
- 1 litre de lait 1/2 écrémé
- 1 briquette de crème 4 ou 12 % MG
- 12 CS d'édulcorant en poudre type sucralose
- 140 g de Maïzena
- 1 gousse de vanille ou arôme
- 1 CS rase de rhum brun ou blanc

### Préparation

Faire bouillir le lait, et la crème avec la gousse de vanille fendue (dans le sens de la longueur) ou l'arôme.

Battre les œufs dans un saladier et ajouter la Maïzena, l'édulcorant et le rhum.

Mélanger le tout.

Ajouter le lait bouillant (sans la gousse) doucement et fouetter énergiquement.

Faire cuire la préparation à feu doux sans cesser de fouetter pendant environ 2 min.  
(Attention que ça n'accroche pas le fond de la casserole. Cela doit s'épaissir un peu.)

Verser dans un plat rectangulaire recouvert une feuille de papier cuisson.

Faire cuire à four moyen (200°C) pendant environ 30 à 40 mn.

## **Cheese Cake léger**

### **Ingrédients**

1kg de faisselle à 0% égouttée  
3 gros carrés frais 0% de 75 gr chacun  
20cl de crème fraîche ultra légère épaisse  
2 sachets de bio flan citron ou quelques gouttes arôme citron  
1 cs d'édulcorant  
30 gr de Maïzena  
2 œufs  
200 gr de lait

### **Préparation**

Égoutter pendant 2h le fromage blanc.  
Battre les 2 œufs et ajouter les ingrédients au fur et à mesure (l'ordre n'a pas d'importance).  
Remplir son moule jusqu'à 1 cm du bord.  
Mettre au four (au milieu) chaleur tournante 180° pendant 20 min ou jusqu'à ce que cela soit doré sur le dessus.  
Laisser bien refroidir avant de démouler.



## Crème de courge sucrée

### Ingrédients

- 1 part de courge (1 tasse de purée de courge)
- 1 petit verre de crème 4 ou 12 %
- 1 jaune d'œuf
- 1 CS rase de fructose ou aspartam ou sucre
- 1 sachet sucre vanillé
- 1 pomme verte

### Préparation

Épluchez la courge et enlevez-lui les pépins puis coupez-la en gros dés et mettez-la à cuire à couvert avec un grand verre d'eau pendant 15 minutes environ. Ou dans un cuiseur vapeur.

Préchauffez le four à 180°

En fin de cuisson égouttez la courge dans une passoire et versez la dans un verre mesureur et mixez-la. Complétez avec de la crème.

Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis le jaune d'œuf.

Mélangez bien pour obtenir une crème homogène.

Épluchez la pomme et répartissez quelques lamelles dans chacun des ramequins puis versez la préparation par-dessus. Enfournez pour 20 min.

Au moment de servir, saupoudrez de sucre roux et brûlez au chalumeau ou un grill au four en surveillant (facultatif).

## Sorbet au citron avec carpaccio de fraises au basilic

### Ingrédients

200g de fraises  
20 g de Canderel 100% Sucralose ou votre substitut préféré  
200 g de petit suisse à 0%  
1 blanc d'œuf  
1 citron vert  
Quelques feuilles de basilic frais  
Sachet Alsa spécial Glace sans sorbetière

### Préparation

Prélevez un peu de zeste du citron vert, et faites-le confire dans 2 cuillères à soupe de Sucralose et le jus du citron vert.

Versez les petits suisses dans un saladier, ajoutez 2 cuillères à soupe de sucralose et mélangez.

Battez le blanc d'œuf en neige, et ajoutez-le au petit suisse.

Ajoutez les zestes confits et mélangez délicatement.

Ajouter le sachet spécial Alsa, c'est pour éviter que la glace cristallise sinon il faut tourner la glace toutes les 30 min.

Remplissez des ramequins de la préparation et glissez-les au congélateur environ 3 heures.

Passé ce temps, rincez et équeutez les fraises.

Coupez-les en fines tranches et disposez-les sur 4 assiettes.

Dans une casserole, réalisez un sirop avec 3 cuillères à soupe de Sucralose et 15 cl d'eau.

Faites réduire, et nappez les fraises de ce sirop.

Sortez les ramequins du congélateur, démoulez-les au centre des assiettes.

Rincez le basilic et parsemez les assiettes de basilic ciselé.

## **Crème glacée ultra light sans sorbetière**

### **Ingrédients**

4 fromage Carré Frais ou 3 Petits Suisses  
1 briquette de crème 4 %  
1 bâton de vanille ou un sachet de sucre vanillé  
1 CC de sucralose

### **Préparation**

Ecraser les Carré Frais ou les Petits Suisses avec la crème dans un bol.  
Rajouter la vanille et la sucralose.  
Fouetter le tout pendant 10 min pour faire mousser.  
Verser dans des coupelles hermétiques et mettre au frais pendant 2h environ.  
Au bout de 1h, mélanger pour pas que des cristaux se forment.  
Goûter au bout de 1h30 si ça vous convient. Mélangez toujours.

## **Flan aux œufs et vanille**

### **Ingrédients**

1/2 litre de lait demi-écrémé  
1 briquette de crème liquide 4 ou 12 %  
4 gros œufs  
3 CS de sucralose ou stévia  
1 gousse de vanille

### **Préparation**

Faire chauffer le lait, la crème liquide dans une casserole avec la gousse de vanille préalablement vidée de ses graines. Il ne doit pas bouillir.

Dans un cul de poule, fouettez les œufs avec la sucralose ou stévia.

Petit à petit, verser le lait chaud dans les jaunes tout en fouettant énergiquement.

Verser le tout dans un plat allant au four

Faire cuire 20 minutes dans un four à 180 °. A surveiller. A la fin de la cuisson, la texture du flan est bien figée (tremblotant), plantez la lame d'un couteau dedans, elle doit ressortir sans trace liquide.

Placer au réfrigérateur après une petite attente à l'air libre.

## **Bavarois à la framboise et citron vert avec génoise craquante (light et facile)**

### **Ingrédients**

1 dizaine de framboise  
1 citron vert  
1 feuille de gélatine  
4 œufs  
1 CS bombée de farine fluide  
2 CS et 1 CC de sucralose  
33 cl de lait  
1 poignée d'amandes hachée

### **Préparation de la génoise**

Préchauffer votre four à 180°.

Séparer 2 blancs des jaunes. Dans un grand bol, mettre les jaunes avec 1 CS de sucralose. Fouetter jusqu'à que ça épaississe un peu.

Battre les blancs en neige très ferme.

Incorporer les blancs en neige au mélange jaunes-sucralose, mélanger sans trop casser les blancs.

Ajouter la farine en pluie, petit à petit et continuer de mélanger le tout.

Rajouter les amandes hachées et mélanger.

Mettre dans 2 petits moules à tarte et enfourner pendant 8 à 10 min à 180°.

### **Préparation de la mousse**

Mettre 1 feuille de gélatine dans de l'eau froide dans un bol.

Dans une casserole, faire chauffer le lait.

Dans un grand bol, casser 2 œufs et rajouter 1 CS de sucralose. Fouetter jusqu'à que ça blanchisse un peu. N'oubliez pas votre lait sur le feu qu'il ne déborde pas !

*Surveiller votre génoise.*

Hors du feu, petit à petit verser le lait chaud et fouetter sans cesse. Verser le tout dans la casserole et remettre sur le feu tout en continuant de fouetter énergiquement pendant 30 secondes.

Essorer la feuille de gélatine, prélever un tout petit bout que vous réservez.

Rajouter le reste de gélatine dans la casserole et continuer de fouetter pendant 30 secondes. Le mélange doit épaissir un peu. Réserver hors du feu.

*Sortir votre génoise du four si ce n'est pas déjà fait.*

Dans un autre bol, écraser les framboises, en mettre 2 de côté pour la déco. Écraser à la fourchette et passer au chinois (passoire fine pour éliminer les graines). Réserver 2 CS de ce coulis de côté.

Dans un autre bol, prélever le zeste du citron vert très finement et le jus. Rajouter 1 CC de sucralose.

Dans le bol framboise, mettre la moitié de la crème anglaise et mélanger.

Dans le bol citron vert, mettre l'autre moitié de crème anglaise et mélanger aussi.

### **Préparation de la gelée de framboise**

Dans les 2 CS de coulis de framboise qui vous reste, mettre le tout petit morceau de gélatine que vous avez gardé. Mettre au micro-ondes pendant 10 secondes. Verser dans un petit moule à tarte et mettre au frais.

### **Montage**

Avec un emporte-pièce ou une boîte de conserve ouvert des 2 côtés, couper un fond de génoise (pas trop épais), verser par-dessus de la mousse de framboise. Mettre un autre disque de génoise et verser par-dessus la mousse citron.

Mettre au réfrigérateur pendant 4 h minimum.

Avant de servir, démouler, placer la gelée de framboise par-dessus et décorer avec 2 framboises fraîches.

## Ile flottante à la cardamome

### Ingrédients

- 1/2 litre de lait
- 3 gros œufs ou 4 œufs moyens
- 3 CS de sucralose
- 1CC de sucre
- 1 capsule de cardamome

### Préparation

Ouvrir la capsule de cardamome pour récupérer les graines aromatiques.

Dans une casserole, mettre à chauffer le lait avec la sucralose et les graines de cardamome.

Dans un saladier, séparer les blancs et mettre les jaunes dans un petit bol.

Monter les blancs en neige avec 1 CC de sucre.

Une fois que les blancs sont montés en neige, les placer dans un plat et mettre au micro-ondes pendant 2 min.

Vérifier votre lait, il ne doit pas bouillir pour ne pas "cuire" immédiatement les jaunes.

Sortir le lait du feu et verser doucement les jaunes d'œufs, fouetter énergiquement. Remettre au chaud toujours en fouettant fort pendant 3 min. Cela doit un peu épaissir, on vérifie avec une cuillère en bois, la crème doit napper la cuillère.

Dans le plat, verser la crème anglaise à côté des blancs en neige cuits (ceux-ci vont flotter) et placer au four traditionnel pendant 1 min sous grill pour colorer un peu les blancs.

Laisser refroidir à l'air libre puis au réfrigérateur au moins pendant 1 h 30. La crème anglaise va s'épaissir avec le froid.

## Glace light et onctueuse "dernière minute"

### Ingrédients

2 pots de fromage blanc de 100 g à 20 % MG  
2 petits suisses à 20 % MG  
3 blancs d'œufs  
3 CS de sucralose  
Et parfum au choix : gousse vanille, fruits, noisette, etc.....

### Préparation

Monter les blancs en neige très ferme avec une fine pincée de sel.

Dans les blancs en neige, mettre les fromages blancs froids, les petits suisses froids et la sucralose.

Mélanger délicatement.

Mettre dans la sorbetière pendant 10 min maxi. Vous pouvez aussi la mettre au congélateur en remuant souvent pendant 15 à 20 min environ (à voir).

*Personnellement, j'ai mis de la poudre de noisette.*

*Pour les fruits, il faut mixer les fruits auparavant et mélanger au reste. Le coulis doit être froid au moment de la préparation.*

*C'est une glace "dernière minute". Elle se congèle très vite et se consomme assez vite ensuite.*

*Elle se transforme en glaçon plusieurs heures au congélateur (c'est le vrai sucre et le gras qui permet de garder l'onctuosité des glaces "normales"). Vous devez la laisser à l'air libre pendant 15 à 30 min ou micro-ondes 2 ou 3 min environ avant de servir pour retrouver son onctuosité. Par contre elle ne fait pas de paillettes qui est désagréable en bouche.*

*De plus, avec le fromage blanc, petits suisses et les blancs d'œufs, elle devient une glace protéinique, idéale pour une collation.*

*Convient à la période mixée, ça glisse tout seul bien évidemment. Il s'agit d'une collation ou un dessert, ce n'est pas un repas.*



## Sorbet onctueux à l'abricot et romarin sans sucre ajouté

### Ingrédients

- 10 abricots bien mûres
- 1 filet de sirop sans sucre à la pêche ou abricot (facultatif)
- 1 brin de romarin frais ou séché
- 1 grand bol d'eau chaude

### Préparation

Laver les abricots, couper en deux, enlever le noyau.

Dans une casserole, mettre les oreillons des abricots en entier et verser un grand bol d'eau chaude.

Placer le brin de romarin dans la casserole.

Laisser cuire pendant 10 min à feu fort. Ça doit faire une compote.

Laisser refroidir à l'air libre.

Enlever le brin de romarin.

Mixer la compote d'abricots. Goûtez, si vous trouvez que ce n'est pas assez sucré, rajouter du sirop sans sucre à l'abricot ou pêche.

Placer au réfrigérateur pendant 1h30 minimum.

Mettre en place votre sorbetière et verser le coulis. Laisser turbiner jusqu'à que la glace prenne (environ 20 min).