

Smoothie tout vert

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 300 g de petits pois surgelés
- 2 oignons nouveaux
- 6 feuilles vertes de laitue
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 25 cl de crème liquide à 0 %
- 1 pincée de gros sel



- 1.** Nettoyez, rincez puis émincez les oignons. Lavez puis égouttez les feuilles de laitue et de menthe. Taillez en lanières fines la salade et ciselez l'aromate. Réservez.
- 2.** Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau, la crème et le sel. Ajoutez la laitue, les petits pois et les oignons. Laissez cuire 3 minutes à feu vif.
- 3.** Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Ajoutez la menthe, mixez à nouveau et versez dans un cul-de-poule.
- 4.** Placez-le immédiatement dans de l'eau glacée pour rafraîchir rapidement le smoothie. Servez bien froid.

Conseil en plus Pour plus de légèreté, remplacez la crème liquide par une préparation à l'avoine, plus riche en fibres et en minéraux. Pour en préserver les vitamines, dégustez aussitôt le smoothie, une fois refroidi. D'autres légumes verts, comme les asperges ou les haricots, conviendront très bien aussi.

Recette et photo extraites du livre « Le Must de la bonne cuisine », par Éric Frechon, photo Valéry Guedes, éd. Solar.



Gaspacho de pomme Dolwen

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 4 pommes de terre Dolwen
- 1 reinette d'Armorique
- 1 grosse tomate
- 1 citron (jus)
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de lait écrémé
- 15 cl d'huile d'olive
- sel et piment d'Espelette

1. Épluchez et rincez les Dolwen. Détaillez en petits morceaux la branche de céleri. Coupez la reinette en deux, puis ôtez-en le cœur et les pépins sans la peler.
2. Dans une casserole, versez le lait sur le tout et complétez à hauteur par de l'eau. Salez et cuisez 20 minutes.
3. Lavez et coupez la tomate en petits dés. Pelez puis écrasez l'ail. Ajoutez

l'ensemble et un peu de piment au potage cuit, puis mixez.

4. Pressez le citron et versez-en le jus avec l'huile dans le gaspacho, puis mélangez. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conseil en plus Pour une saveur plus relevée, choisissez plutôt de l'huile de colza, avec sa teneur élevée en oméga 3.

Soupe glacée de concombre au lait de coco

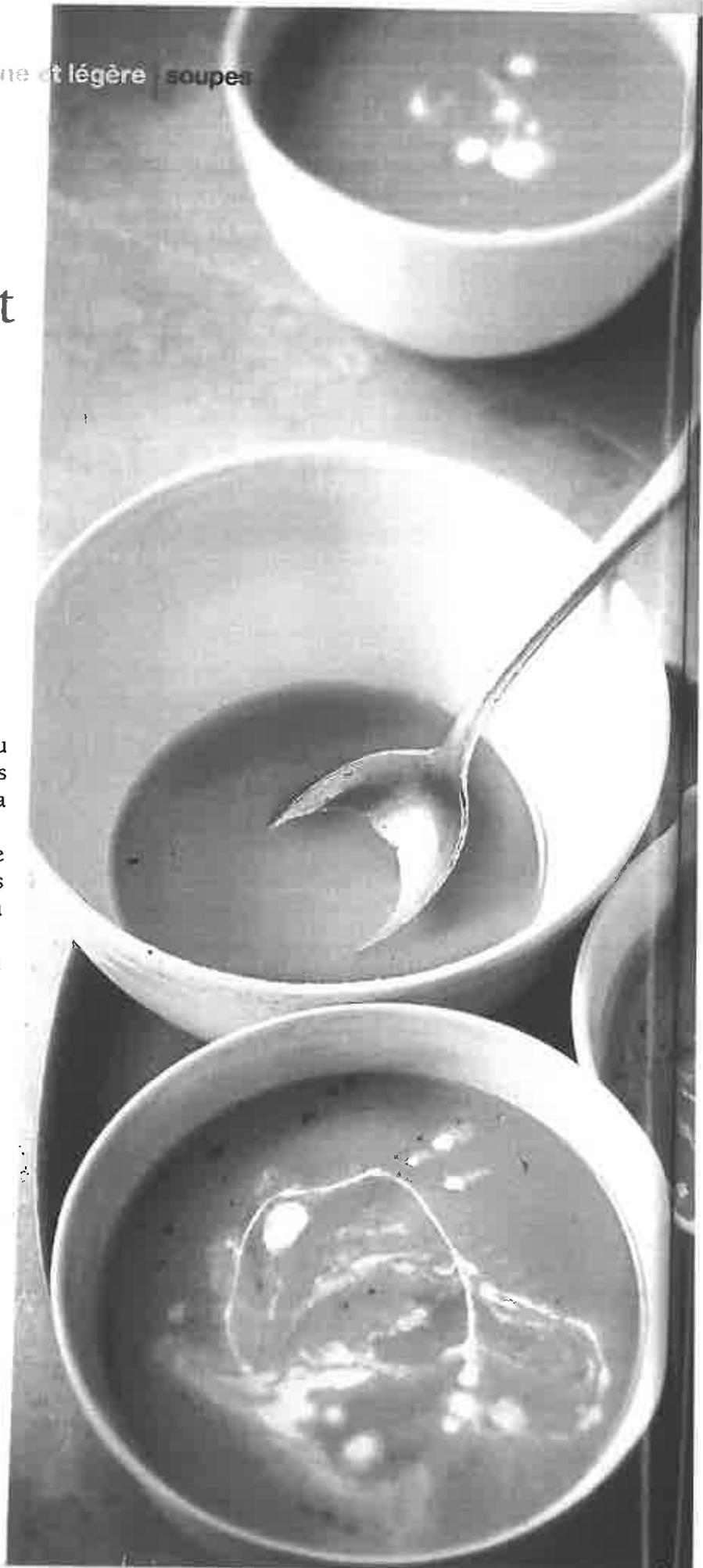
POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 10 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES
RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- 3 concombres moyens
- 1 boîte de lait de coco
- 5 cl d'huile d'olive
- curry en poudre
- gros sel
- sel fin

1. Dans une casserole, portez à ébullition de l'eau additionnée de gros sel. Lavez et rincez les concombres, puis épluchez-les en conservant la peau. Coupez la chair en gros cubes.
2. Plongez 3 minutes les peaux de concombre dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les immédiatement. Égouttez-les et réservez au réfrigérateur.
3. Dans une autre casserole, cuisez 7 minutes à feu doux les cubes de concombre, le lait de coco, l'huile d'olive et une pointe de curry.
4. Passez le tout au mixeur avec les peaux de concombre qui donneront une couleur bien verte à la soupe. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en curry.
5. Filtrez la soupe au chinois afin qu'elle soit bien lisse. Placez 2 heures au minimum au réfrigérateur. Servez très frais.

Conseil en plus Sa forte teneur en eau, vitamines et minéraux ainsi que son pouvoir calorique réduit font du concombre un aliment idéal pour la forme, en toute légèreté. Si possible, choisissez-le non traité. Cette soupe peut être servie avec du crabe émietté.

Recette et photo extraites du livre « Le Must de la bonne cuisine », par Éric Frechon, photo Valéry Guedes, éd. Solar.



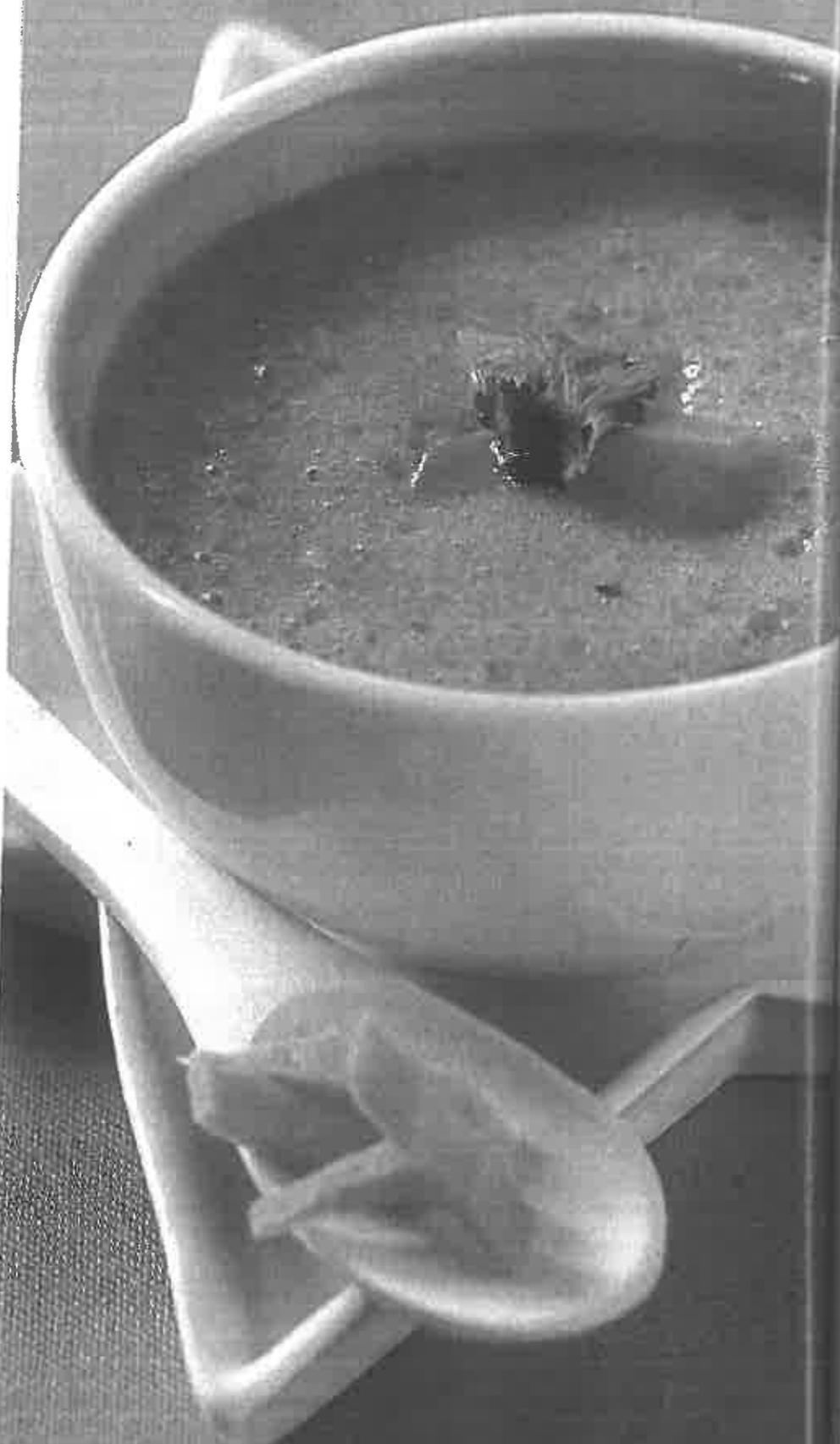
Velouté de tomate et carotte

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 45 MINUTES

- 4 tomates
- 4 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de persil
- sel et poivre

1. Épluchez les carottes, l'oignon, l'ail et la pomme de terre, puis coupez-les en petits morceaux.
2. Incisez en croix les tomates, plongez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante et rafraîchissez-les aussitôt. Pelez-les, coupez-les en gros quartiers, puis épépinez-les.
3. Dans une casserole, recouvrez tous ces ingrédients d'eau froide, salez, poivrez et ajoutez le persil.
4. Portez à ébullition, puis cuisez à feu moyen 40 minutes. Mixez au robot plongeur. Rectifiez l'assaisonnement, mélangez et laissez refroidir avant de servir.

Conseil en plus Pour tirer parti de tous les bienfaits de la vitamine A présente en grande quantité dans les carottes et les tomates, arrosez la soupe d'un filet de bonne huile d'olive avant de la déguster. Vous pouvez ajouter de la coriandre à la soupe pour lui donner une saveur citronnée.





Gaspacho de concombre aux dés de pastèque et aux herbes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- 350 g de concombre
- 100 g de pastèque
- 1/2 oignon rouge
- 3 feuilles de menthe fraîche
- 4 c. à café de fromage blanc à 0 %
- 50 g de pain
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de sauce de poisson
- 1 c. à café de mirin ou de saké doux
- 1/2 c. à café d'aneth Ducros
- poivre du moulin

1. Pelez, égrainez et taillez le concombre en tronçons. Coupez le pain en morceaux. Rincez et séchez la menthe, puis détaillez-la en julienne. Placez le tout dans le bol d'un mixeur.
2. Versez-y 25 cl d'eau, le vinaigre, la sauce de poisson et le mirin, puis ajoutez-y l'aneth. Mixez jusqu'à obtention d'une purée grossière. Couvrez et placez 1 heure au frais.
3. Épluchez puis hachez l'oignon. Enlevez la peau de la pastèque, puis découpez-en la chair en petits dés de 1,5 cm de côté. Réunissez l'ensemble avec l'huile dans un petit saladier et mélangez soigneusement.
4. Dans 4 bols peu profonds, répartissez le gaspacho refroidi et garnissez-le de préparation à la pastèque. Coiffez d'une cuillerée de fromage blanc et poivrez.

Conseil en plus Les acides aminés du mirin et la menthe font de ce gaspacho une soupe fraîche et vivifiante. Décorez d'une pluche d'aneth pour plus de tonus.

Soupe pomme-céleri-courgette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES

- 1 kg de pommes acides de type granny-smith
- 1 courgette
- 1 citron (jus)
- 2 branches de céleri
- sel et poivre du moulin

1. Pelez la courgette. Lavez le céleri et ôtez-en le filament des tiges. Coupez le tout en morceaux.
2. Plongez ces légumes dans l'eau bouillante salée environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Sortez-les à l'écumoire, puis mixez-les. Pressez le citron et ajoutez le jus à la soupe. Salez si besoin, poivrez et mélangez. Laissez refroidir.
4. Épluchez puis épépinez les pommes. Coupez-les en dés et servez-les avec la soupe froide.

Conseil en plus Particulièrement diurétiques, les légumes de cette soupe font d'elle une bonne alliée de votre ligne. Dégustez-la sans modération après l'hiver.

Recette et photo extraites du livre « Escapades diététiques. Recettes légères et gourmandes », par Patrice Dugué et Pascal Pochon, photos Bernard Radvaner, Les Thermes Saint-Malo.



Smoothie énergisant au lait de soja

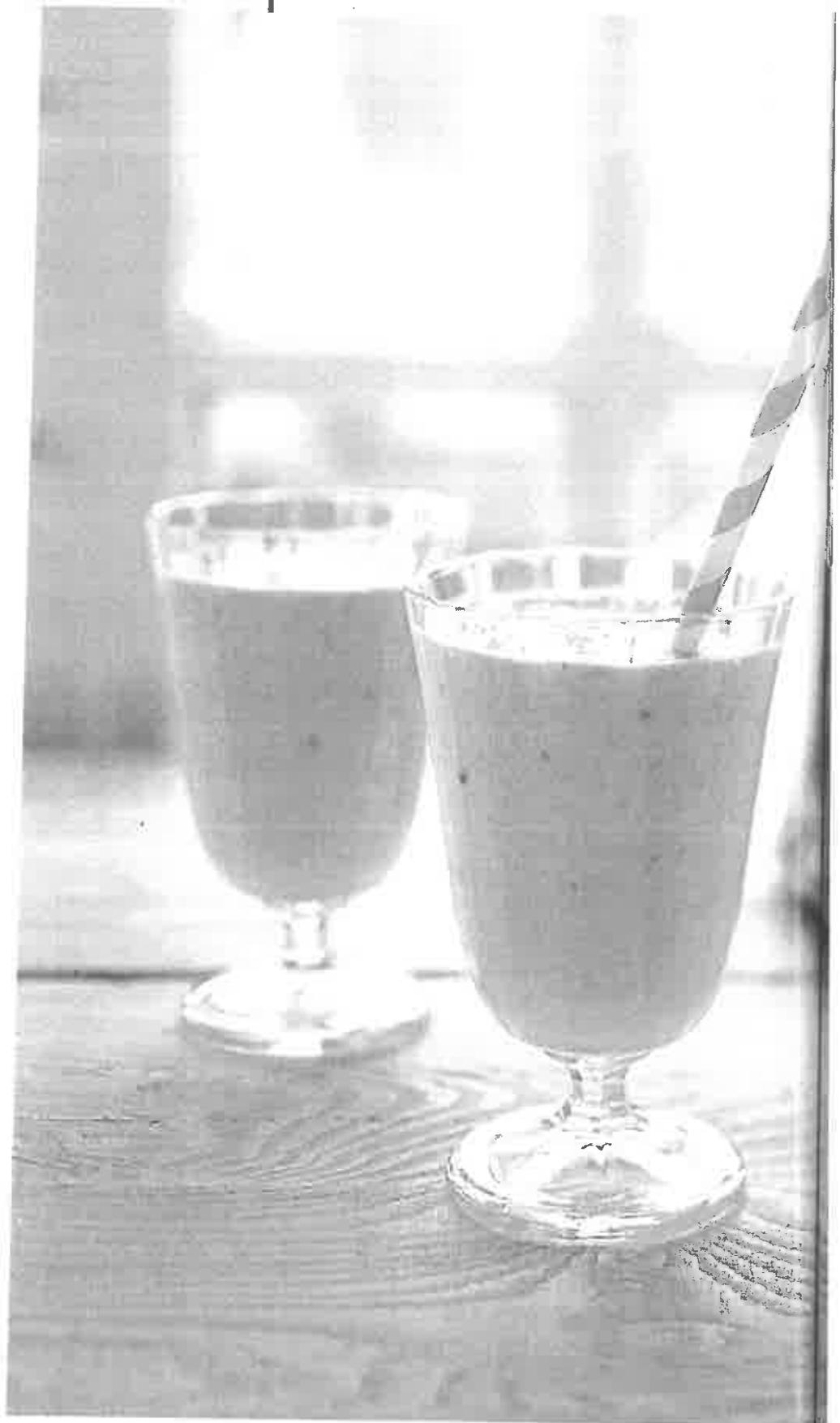
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 5 MINUTES

- 750 g de fraises
- 3 bananes
- 30 cl de lait de soja
- 45 g de son d'avoine

1. Passez rapidement les fraises sous l'eau, égouttez-les et équeutez-les. Épluchez la banane et coupez-la en gros morceaux.
2. Réunissez le lait de soja, les fraises, le son d'avoine et la banane dans un blender. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
3. Répartissez dans 4 verres de 20 cl et dégustez aussitôt.

Conseil en plus Les fraises font partie des fruits les plus riches en vitamine C. Si vous n'en avez pas, utilisez des fruits surgelés pour une version glacée, très rafraîchissante. Pour ce type de recettes, investissez dans une petite centrifugeuse et conservez la matière sèche pour réaliser un crumble light, par exemple.

Recette et photo extraites du livre « Protéines vertes. 50 recettes faciles, pour manger sain et gourmand », de Catherine Moreau, conseils de la nutritionniste Florence Solsona, photos Marie-José Jarry, éd. Larousse.





Cocktail carotte-pêche-citron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- 6 carottes
- 2 citrons (jus)
- 4 pêches
- glaçons

- 1.** Lavez et épluchez les carottes, puis coupez-les en morceaux. Pelez et dénoyautez les pêches. Pressez les citrons.
- 2.** Mixez ensemble finement les carottes et les pêches. Ajoutez le jus de citron et quelques glaçons. Servez aussitôt.

Conseil en plus Cette boisson, pleine de fibres et d'antioxydants, constitue un apéritif parfait et un véritable trésor pour la peau. Relevez-la en la parsemant de cumin moulu, elle sera encore plus digeste.

Recette et photo extraites du livre « Escapades diététiques. Recettes légères et gourmandes », par Patrice Dugué et Pascal Pochon, photos Bernard Radvaner, Les Thermes Saint-Malo.