

Nouvelles Recettes

CHIRURGIE BARIATRIQUE

Emeline Demouveaux Diététicienne - nutritionniste



Œuf mimosa aux tomates colorées

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 15 minutes - Pour 1 personne



Ingrédients

- 1 œuf
- 1 bol de tomates cerise multicolores
- ½ c. à café de moutarde
- ½ petit suisse
- Sel, poivre
- 1/2 c. à café de levure diététique.
- Selon les goûts : un peu de persil

9 g de protéines/portion

Préparation

1. Placer l'œuf dans une casserole d'eau froide.
2. Porter à ébullition et compter 10 minutes dès que l'eau boue.
3. Stopper la cuisson en passant l'œuf sous l'eau froide.
4. Ecaler l'œuf et le couper en deux.
5. Vider le jaune dans un petit bol et l'écraser à la fourchette.
6. Ajouter au jaune d'œuf, la moutarde, le petit suisse et la levure de bière (levure diététique). Saler, poivrer et ajouter du persil si besoin.
7. Remplir les demi-blancs d'œuf de ce mélange et maintenir au frais.
8. Servir avec des tomates préalablement nettoyées.

Velouté aux fanes de radis

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 4 personnes



4 g de protéines/portion
Pensez à ajouter du fromage ou du jambon mixé pour enrichir

Ingrédients

- 1 botte de radis
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 10 cl de lait
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de lait écrémé en poudre

Préparation

1. Récupérer les fanes de radis, lavées et égouttées.
2. Eplucher et émincer l'oignon.
3. Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes et les laver.
4. Faire revenir l'oignon dans l'huile chauffée dans une casserole à fond épais ou une marmite.
5. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis, saler et poivrer, mélanger et faire revenir quelques minutes.
6. Couvrir d'eau et ajouter un cube de bouillon de légume.
7. Laisser cuire à feu doux et \varnothing couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
8. Mixer avec le lait et le lait en poudre.
9. Servir avec quelques rondelles de radis.

Soupe à l'oignon et pain gratiné

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 1 personne



Ingrédients

- 1 gros oignon jaune
- 1 tranche de pain complet
- 25 g de conté ou de gruyère râpé
- ¼ de bouillon cube
- ¼ de c. à s. de farine
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à café de sucre

8 g de
protéines/portion

Préparation

1. Eplucher l'oignon et l'émincer finement.
2. Le faire revenir dans une cocotte dans l'huile chaude.
3. Quand il est bien doré, saupoudrer de farine et de sucre.
4. Mélanger et laisser dorer encore quelques secondes.
5. Ajouter le cube de bouillon émietté.
6. Recouvrir d'eau (environ 200 à 300 ml). Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes.
7. Pendant ce temps, préchauffer le four en position grill.
8. Parsemer le fromage sur la tranche de pain et faire gratiner quelques minutes.
9. Servir la tranche de pain gratinée sur le bol de soupe.

Pâtes tomate basilic au micro-ondes

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes - Pour 1 personne



Ingrédients

- 50 g de petites pâtes
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 poignée de gruyère râpé
- 1 poignée de tomates cerise
- Sel, poivre.
- Quelques feuilles de basilic ou
1 c. à s. de basilic surgelé

10 g de
protéines/portion

Préparation

1. Dans un plat refermable et allant au micro-ondes, disposer les pâtes crues.
2. Recouvrir d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter les tomates cerise nettoyées et coupées en 4.
4. Couvrir d'eau (environ 150 ml) et ajouter une pincée de sel.
5. Fermer bien le plat et mettre au micro-ondes 4 minutes.
6. Sortir le plat (attention en ouvrant avec la vapeur qui se dégage), mélanger, refermer et remettre à cuire 4 minutes.
7. Vérifier la cuisson, ajouter le fromage, mélanger et refermer pour laisser refroidir et fondre le fromage.
8. Saupoudrer de basilic avant de déguster.

Riz au lait et raisins vegan

Emeline Demouveaux

Temps de préparation 30 minutes + 5 à 6 h de repos au frais - Pour 2 portions



Ingrédients

- 30 g de riz
- 65 ml de boisson végétale au soja
- Vanille
- 1 c.à café de raisins secs
- Une tasse de thé préparée
- 25 g de sirop d'agave

Contient peu de protéines

Préparation

1. Cuire le riz dans 110 ml d'eau jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
2. Ajouter le sirop d'agave et le lait de soja ainsi qu'une demi-gousse de vanille fendue ou un peu d'arôme vanille.
3. Laisser cuire 20 minutes à feu doux et à couvert.
4. Laisser refroidir complètement.
5. Pendant la cuisson du riz, faire macérer les raisins dans le thé.
6. Egoutter les raisins et les mélanger au riz au lait refroidi.
7. Placer dans des pots individuels et laisser reposer plusieurs heures au frais avant de déguster.



Contributeurs

Ce document a été créé par Emeline Demouveaux, diététicienne.

Toute reproduction est interdite sans accord préalable de l'auteur.

