

RECETTES POST-CHIRURGIE BARIATRIQUE : FOCUS PROTEINES



Yaourt maison enrichi en protéines (6 g de protéines/pot)

Pour 8 pots : • 1 Litre de lait demi-écrémé • 8 c. à soupe de lait écrémé en poudre • 1 sachet de ferments lactiques (spécial yaourts) • pour des yaourts sucrés : 8 c. à soupe de sucre ou 3 sachets de sucre vanillé + 5 c. à s. de sucre

Mélanger au fouet le lait avec le lait en poudre et les ferments. Ajouter le sucre pour la version sucrée. Placer dans la yaourtière pour 10 h. Mettre les couvercles et placer au frais 2 heures avant de déguster.



Soupe de lentilles corail au lait de coco (10 g de protéines/bol)

Pour 4 bols : • 2 c. à s. d'huile • 1 petit oignon ciselé • 1 c. à s. de curry en poudre • 1 gousse d'ail hachée • 1 pincée de gingembre • 150 g de lentilles corail rincées et égouttées • 400 g de pulpe de tomates en dés • 400 ml de lait de coco • Sel et poivre.

Faire chauffer l'huile dans un casserole de taille moyenne. Faire revenir l'oignon en remuant régulièrement. Ajouter le curry, le gingembre et l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes. Verser les lentilles dans la casserole, mélanger et ajouter les tomates et une boîte d'eau ainsi qu'une cuillère à café de sel. Réserver 4 c à s. de lait de coco pour le service et verser le reste dans la casserole. Porter à ébullition puis laisser mijoter 25 minutes à feu moyen. Mixer ou laisser en morceaux selon les goûts et dresser avec un filet de lait de coco.



Omelette jambon, gruyère (15 g de protéines par portion)

Pour 1 portion • 1 œuf • 15 g de gruyère râpé • ½ tranche de jambon (20 g) • 1 c. à c. d'huile de tournesol.

Battre l'œuf en omelette. Hacher le jambon. L'ajouter à l'œuf battu ainsi que le gruyère râpé. Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile. Quand elle est chaude verser la préparation à l'œuf et laisser cuire selon la consistance désirée, baveuse ou ferme. Replier l'omelette avant de servir avec une petite pomme de terre et un peu de légume.