

The background of the image shows a stack of pancakes on a pink plate, topped with fresh strawberries. To the right, there is a white cup filled with coffee. On the left, a smartphone is visible, displaying a similar image of pancakes. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

*MM Corps*

**30**

**RECETTES GOURMANDES**

*pour mincir facilement et sans se priver*



# SOMMAIRE

- 1. PETITS DEJEUNERS SALÉS**
  - 2. PETITS DEJEUNERS SUCRÉS**
  - 3. SALADES**
  - 4. SANDWICHS / WRAPS**
  - 5. TARTES ET QUICHES**
  - 6. PÂTES**
  - 7. RIZ**
  - 8. POISSON / FRUIT DE MER**
  - 9. VIANDES**
  - 10. AU FROMAGE**
- 

# PETITS DÉJEUNERS SALÉS

## MUFFIN ANGLAIS AUX OEUFS

440Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 Muffin anglais
- 2 tranches Poitrine fumée
- 2 Oeufs
- 20 gr Cheddar râpé
- Poivre
- Ciboulette

### Préparation :

1/ Coupez le muffin anglais en 2 dans le sens de la longueur puis ajoutez du cheddar râpé sur chaque part. Faites griller au four environ 5 minutes

2/ Pendant ce temps, faites cuire à la poêle anti-adhésive la poitrine fumée puis les oeufs avec un emporte pièce rond pour avoir un oeuf au plat de la taille du muffin.

3/ Déposez la poitrine fumée sur les tranches de muffin puis les oeufs puis poivrez et saupoudrez de ciboulette ciselée



## GAUFRE DE PATATE DOUCE

370Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 150 gr Patate douce
- 1 Oeufs
- 10 gr Beurre
- 30 gr Farine
- 10 ml Lait demi-écrémé
- 1 c. à café Levure chimique
- Sel / Poivre
- Ciboulette
- 2 tranches de jambon ou saumon

### Préparation :

1/ Epluchez la patate douce puis coupez la en gros morceaux. Faites la cuire à l'eau salée ou à la vapeur.

2/ Une fois cuite, égouttez la puis versez la dans un saladier et écrasez la en purée

3/ Ajoutez l'oeuf et le lait puis mélangez

4/ Ajoutez progressivement la farine et mélangez puis la levure

5/ Versez le beurre fondu et mélangez

6/ Assaisonnez à votre convenance avec sel, poivre et ciboulette ciselée

7/ Déposez la pâte sur une plaque de gaufrier légèrement huilée et laissez cuire environ 2-3 minutes (si vous n'avez pas de gaufrier, faites des pancakes à la poêle)

8/ Dégustez avec des légumes au choix à volonté et l'accompagnement souhaité



## TOAST AVOCAT SAUMON

420Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 60 gr Pain au choix
- ½ Avocat
- 2 tranches Saumon fumé
- 1 c. à soupe Yaourt grec
- Sel / Poivre
- Ciboulette
- Citron
- Paprika

### Préparation :

1/ Préparez la sauce : mélangez le yaourt avec sel, poivre, ciboulette ciselée et jus de citron

2/ Faites griller la tranche de pain puis étalez la sauce dessus

3/ Déposez les tranches de saumon fumé

4/ Coupez l'avocat en lamelles puis déposez le sur la préparation et parsemez d'un peu de paprika et ciboulette ciselée



# PETITS DÉJEUNERS SUCRÉS

## BANANA BREAD

190Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 40 gr Farine
- 1 Petite banane
- 1 Oeufs
- 10 gr Pépites de chocolats au lait ou noir
- 30 ml Lait de riz ou d'amande
- 10 gr de sucre
- 2 gr Levure chimique

### Préparation :

- 1/ Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un saladier
- 2/ Dans un bol, écrasez une 1/2 banane puis ajoutez l'oeuf et mélangez. Incorporez ce mélange à la préparation de farine
- 3/ Ajoutez ensuite le lait puis mélangez
- 4/ Incorporez les pépites de chocolat
- 5/ Déposez la préparation dans des moules
- 6/ Coupez le reste de la banane en rondelles puis déposez les sur le dessus de la préparation
- 7/ Enfournez 15 minutes à 180°
- 8/ Dégustez froid



## MUESLI

180Kcal

### Ingrédients (10 portions) :

- 300g de flocons d'avoine
- 100g d'oléagineux (noix/amande/graine de courges ou tournesol)
- 1 c. a soupe de sirop d'agave
- 100g de compote de pomme
  
- En option : 20g de cranberries ou raisins secs ou pépites de chocolat

### Préparation :

- 1/ Mélangez les flocons d'avoine, les oléagineux
- 2/ Ajoutez le sirop d'agave et la compote. Mélangez bien
- 3/ Déposez la préparation dans sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier cuisson ou dans un plat à gratin
- 4/ Etalez et tassez correctement la préparation pour former une couche assez fine
- 5/ Faire cuire en moyenne 45 minutes dans un four à 180°
- 6/ Sortez le muesli du four et pendant qu'il est encore chaud, concassez le
- 7/ Conservez le mélange dans une boîte hermétique



## BOWLCAKE

380Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 40g de flocons d'avoine
- 125ml de lait
- 1 œuf
- 100g de fruits rouges ou 1/2 banane coupée en morceaux
- 1 c. à café de sirop d'agave ou miel

### Préparation :

- 1/ Mélangez les flocons d'avoine avec le lait dans un bol qui peut aller au micro-ondes
- 2/ Incorporez l'œuf et mélangez
- 3/ Ajoutez vos fruits
- 4/ Faites chauffer 3 à 4 minutes au micro-ondes
- 5/ Dégustez à la température de votre convenance
- 6/ Possibilité d'ajouter du miel ou sirop d'agave



# SALADES

## SALADE DE MELON

530Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 2 tranches Pain au choix
- 10 gr Beurre
- 1 melon
- 4 tranches Jambon serrano / jambon de parme
- 12 Tomates cerises
- 60 gr Mozzarella en billes
- Basilic

### Préparation :

- 1/ Coupez le melon en cubes, les tomates cerises en 2 et mélangez les dans un bol
- 2/ Ajoutez la mozzarella et le jambon serrano
- 3/ Parsemez de basilic ciselé et dégustez avec une tranche de pain beurre



## SALADE DE PATES, JAMBON, FETA ET AVOCAT 550Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 40 gr Pâtes crues au choix
- 75 gr Allumettes de jambon ou dés de jambon
- 40 gr Fêta
- ½ Avocat
- Sel / Poivre
- Basilic
- 1 c. à café Huile d'olive

### Préparation :

- 1/ Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée puis égouttez les et faites les refroidir
- 2/ Coupez la feta et l'avocat en cubes
- 3/ Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez le tout, assaisonnez puis servez



## SALADE DE RIZ, THON ET TOMATE

550Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80 gr Riz cru au choix
- 2 Tomates
- 180 gr Thon égoutté
- 2 oeufs durs
- 40 gr d'emmental
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 2 c. à soupe Vinaigre balsamique
- Sel / Poivre
- Persil émincé

### Préparation :

- 1/ Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet puis laissez le refroidir.
- 2/ Faites cuire les oeufs pendant 12 minutes dans l'eau bouillante puis laissez les refroidir
- 3/ Coupez les tomates, l'emmental et les oeufs en petits dés
- 4/ Egouttez le thon
- 5/ Mélangez tous les ingrédients puis assaisonnez et dégustez avec une salade verte



# SANDWICHS / WRAPS

## WRAP ITALIEN FAÇON PANINI

420Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 Tortilla wrap grande taille
- 30 gr Mozzarella boule ou râpée
- 2 tranches de jambon sec serrano ou autre
- 2 c. à soupe Pesto vert
- Feuilles de basilic

### Préparation :

- 1/ Venez découper au ciseau un trait sur la moitié inférieure du wrap et arrêtez vous au milieu
- 2/ Sur le premier 1/4 déposez du pesto, sur le deuxième 1/4 déposez de la mozzarella, sur le troisième 1/4 déposez le jambon et sur le dernier 1/4 déposez les feuilles de basilic
- 3/ Refermez le premier 1/4 sur le deuxième et ainsi de suite pour former un triangle
- 4/ Déposez le triangle wrap sur un grill ou sur la poêle sans matières grasses et laissez chauffer (si vous le faites à la poêle, appuyez avec un ustensile et retournez le wrap après quelques minutes de cuisson)
- 5/ Dégustez avec des légumes à volonté



## BAGEL SAUMON FUMÉ ET CONCOMBRE

380Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 Bagel
- 30 gr Saint moret léger
- 2 tranches Saumon fumé
- ¼ Concombre
- Aneth

### Préparation :

- 1/ Coupez le bagel en 2
- 2/ Faites griller chaque tranche (au grill-pain ou four)
- 3/ Etalez le saint moret puis assaisonnez d'un peu d'aneth
- 4/ Déposez le saumon fumé puis les rondelles de concombre et refermez le bagel
- 5/ Dégustez



## TACOS VIANDE HACHÉE

500Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 Tortilla wrap de blé
- 120 gr Viande hachée 5% de MG
- ½ Oignon
- 20 gr Mozzarella râpée
- 40 gr Saint moret léger
- 2 tranches Fromage cheddar à burger
- Sel / Poivre
- Thym
- 1 c. à café Huile d'olive

### Préparation :

- 1/ Emincez l'oignon puis faites le revenir à la poêle avec l'huile d'olive pendant 2-3 minutes et ajoutez ensuite la viande hachée, le sel, poivre et thym puis laissez cuire environ 5 minutes tout en remuant
- 2/ Ajoutez le saint moret et la mozzarella puis remuez pendant 5 minutes
- 3/ Au centre de la tortilla, déposez 1 tranche de cheddar puis la préparation de viande hachée puis a nouveau une tranche de cheddar et refermez le tacos
- 4/ Faites le griller au grill ou à la poêle sans matières grasses et dégustez



# TARTES ET QUICHES

## TARTE BROCOLI ET SAUMON

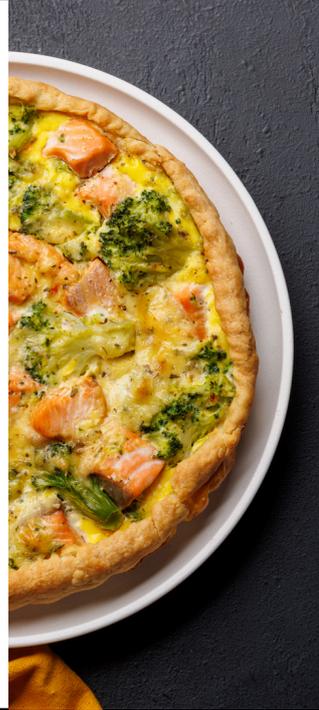
480Kcal

### Ingrédients (3 portions) :

- 1 Pâte feuilletée ou brisée
- 300 gr Brocoli
- 2 Pavés de saumon
- 200 ml Crème fraîche légère 12% de MG
- 3 Oeufs
- Sel / Poivre
- Origan
- 1 c. à soupe Huile d'olive

### Préparation :

- 1/ Faites cuire le brocoli à la vapeur ou à l'eau. Egouttez les bien
- 2/ Faites cuire le saumon à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant environ 15 minutes. Emiettez le ensuite.
- 3/ Dans un plat à tarte, déposez la pâte et piquez la avec une fourchette
- 4/ Déposez le brocoli et le saumon
- 5/ Dans un saladier, mélangez les oeufs, la crème, le sel, poivre et origan. Recouvrez la tarte de cette préparation
- 6/ Enfournez 30 minutes à 180°
- 7/ Dégustez avec une salade verte



## QUICHE CHÈVRE ÉPINARD

490Kcal

### Ingrédients (3 portions) :

- 1 Pâte brisée
- Pousses d'épinard
- 3 Oeufs
- 100 gr Crème fraîche légère 12% de MG
- 80 gr Bûche de chèvre
- Sel / Poivre
- Thym

### Préparation :

- 1/ Dans un saladier, fouettez les oeufs et la crème puis ajoutez les épinards, mélangez puis assaisonnez
- 2/ Dans un plat à tarte, déposez la pâte puis répartissez le mélange par dessus. Refermez les bords tout autour
- 3/ Coupez le chèvre en rondelles puis répartissez le sur la préparation
- 4/ Enfournez 30 minutes à 180°
- 5/ Dégustez avec une salade



## QUICHE LORRAINE ALLÉGÉE

490Kcal

### Ingrédients (4 portions) :

- 1 Pâte brisée
- 3 Oeufs
- 200 ml Crème fraîche légère 12% de MG
- 150 gr Dés de jambon
- Sel / Poivre
- Herbes au choix

### Préparation :

- 1/ Dans un bol, fouettez les oeufs avec la crème et assaisonnez à votre convenance
- 2/ Etalez la pâte dans un plat à tarte, déposez les dés de jambon puis recouvrez du mélange oeufs/crème
- 3/ Enfournez 30-40 minutes à 180°
- 4/ Dégustez avec salade/légumes/crudités au choix et a volonté



# PÂTES

## LASAGNES AUX COURGETTES

570Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 4 feuilles de lasagnes moyennes
- 250g de viande hachée 5% de MG
- 1 tomate
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 courgette
- 60ml de coulis de tomates
- 15g de farine
- 15g de beurre
- 150ml de lait demi-écrémé
- 30g de gruyère râpé
- Sel / Poivre / Muscade
- 1 c. à café d'huile d'olive

### Préparation :

- 1/ Emincez l'oignon puis coupez la carotte, les courgettes et la tomate en petits cubes. Faites revenir le tout à la poêle avec 1 c. à café d'huile d'olive pendant 10-15 minutes
- 2/ Ajoutez la viande hachée et laissez cuire 5 minutes
- 3/ Ajoutez le coulis de tomates puis assaisonnez avec sel et poivre et laissez revenir encore 5 minutes
- 4/ Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez le lait et fouettez jusqu'à obtenir une pâte fluide. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade
- 5/ Dans un plat à gratin, déposez un peu de béchamel puis une feuille de lasagnes, 1/3 de la viande hachée/courgettes puis un peu de béchamel et une feuille de salade par dessus. Répétez l'opération 2 fois.
- 6/ Parsemez de de gruyère râpé
- 7/ Enfournez 20 minutes à 180°
- 8/ Dégustez avec de la Salade ou des légumes



## TAGLIATELLES FAÇON CARBONARA

400Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80 gr de tagliatelles crues
- 80 gr Crème fraîche légère 12% de MG
- 1 Oeufs
- 150 gr de dés de jambon
- Sel / Poivre

### Préparation :

- 1/ Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée comme indiqué sur le sachet puis égouttez les.
- 2/ Dans la casserole qui à servi à la cuisson, Ajoutez la crème fraîche, le jaune d'oeuf, les dés de jambon et mélangez le tout. Laissez revenir 2-3 minutes à feu moyen. Assaisonnez
- 3/ Versez les tagliatelles et mélangez
- 4/ Servez et dégustez avec des légumes verts au choix



## PÂTES À LA CRÈME DE COURGE

450Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80 gr Pâtes crues au choix
- 1 Gousse d'ail
- Coriandre
- 250 gr Courge au choix
- Sel / Poivre / Muscade
- 4 c. à soupe Crème fraîche légère 12% de MG
- 1 c. à café Huile d'olive
- 120 gr de viande blanc ou poisson blanc

### Préparation :

- 1/ Epluchez puis coupez en cubes la courge.
- 2/ Dans une pêle, faites revenir le tout pendant 20-25 minutes (vous pouvez ajoutez un fond d'eau).
- 3/ Pendant ce temps, faites cuire les pâtes à l'eau salée (conservez 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson)
- 4/ Versez la courge dans un mixeur, ajoutez la crème, le sel, le poivre et la muscade. Mixez le tout
- 5/ Mélangez ensuite les pâtes et la crème
- 6/ Dégustez avec des légumes au choix à volonté et un filet de viande blanche ou poisson blanc



# RIZ

## RIZ CRÉMEUX BROCOLI SAUMON

510Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80g de riz cru
- 250g de saumon
- Brocoli
- 80g de saint Moret léger
- Sel / Poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille

### Préparation :

- 1/ Faites cuire le riz avec du bouillon cube / les pavés de saumon avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et le brocoli à l'eau
- 2/ Égouttez le brocoli, émiettez le saumon
- 3/ Mélangez tous les ingrédients
- 4/ Ajoutez le saint Moret et le poivre
- 5/ Dégustez



## RIZ EXPRESS AUX POIVRONS ET CHORIZO

550Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80 gr Riz cru au choix
- ½ Chorizo
- 1 Poivron rouge
- 1 Cube de bouillon de volaille
- Poivre
- 300 ml Eau

### Préparation :

- 1/ Coupez le chorizo en morceaux ou rondelles. Videz puis coupez le poivron
- 2/ Versez tous les ingrédients dans une casserole ou poêle creuse
- 3/ Laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes
- 4/ Dégustez



## HACHIS CAMARGUAIS

480Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 250 gr Viande hachée 5% de MG
- 80 gr Riz cru au choix
- 2 Courgettes
- 1 Oignon
- 1 c. à soupe Concentré de tomate
- 60 gr Coulis de tomates
- Sel / Poivre
- Herbes de Provence
- 40 gr Gruyère râpé
- 1 c. à café Huile d'olive
- ½ Cube de bouillon de légumes

### Préparation :

- 1/ Emincez l'oignon puis faites le revenir à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile pendant 3 minutes
- 2/ Ajoutez la viande hachée, le concentré de tomate, le coulis, sel, poivre et herbes de Provence puis laissez cuire environ 5-10 minutes à feu moyen
- 3/ Coupez la courgette en rondelles puis faites les cuire à l'eau bouillante avec 1/2 cube de bouillon de légumes pendant 5 minutes. Egouttez les courgettes mais conservez le bouillon
- 4/ Dans un plat allant au four, versez le riz cru puis la viande hachée puis répartissez les rondelles de courgettes par dessus.
- 5/ Versez du bouillon (recouvrir la partie du riz et de la viande hachée) mais ne noyez pas tout le plat
- 6/ Parsemez de gruyère râpé
- 7/ Enfournez 30 à 40 minutes à 180°



# POISSON / FRUIT DE MER

## BRICK DE THON

570Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 2 Feuilles de bricks rondes
- 140 gr Thon égoutté
- 60 gr Saint moret léger
- 1 Oeufs
- Sel / Poivre
- Coriandre
- Salade / Crudités à volonté

### Préparation :

- 1/ Séparez le jaune du blanc d'oeuf
- 2/ Egouttez le thon puis mélangez le avec le saint moret et le blanc d'oeuf. Assaisonnez à votre convenance
- 3/ Coupez les feuilles de bricks en 2. Repliez les dans le sens de la longueur. Déposez 1/4 de la préparation de thon à l'extrémité inférieure. Refermez la brick vers le haut en formant un triangle.
- 4/ Déposez un peu de jaune d'oeuf sur le dessus à l'aide d'un pinceau
- 5/ Faites cuire environ 10 minutes au four à 180°
- 6/ Dégustez avec salade/crudités à volonté



## PÂTES AU SAUMON

450Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80 gr Pâtes crues au choix
- 1 Oignon
- 1 pavé Saumon
- 100 gr Crème fraîche légère 12% de MG
- Sel / Poivre
- Ciboulette
- 1 c. à soupe Huile d'olive

### Préparation :

- 1/ Faites cuire les pâtes dans une eau bouillante salée pendant 10-15 minutes puis égouttez-les
- 2/ Pendant ce temps, faites cuire votre pavé de saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant environ 10-15 minutes, sortez le puis émiettez le.
- 3/ Ciselez l'oignon et faites le revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant environ 5 minutes. Ajoutez la crème, le sel, le poivre et la ciboulette ciselée. Mélangez et laissez revenir 5 minutes à feu doux
- 4/ Ajoutez ensuite le saumon et les pâtes, mélangez pendant 2-3 minutes
- 5/ Repartir les pâtes dans 2 assiettes et dégustez



## AVOCAT CREVETTES

520Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 Avocat
- 6 Crevettes décortiquées
- 1 citron
- 1 c. à soupe Mayonnaise
- 1 c. à soupe Ketchup
- Sel / Poivre
- Piment d'Espelette

### Préparation :

- 1/ Coupez l'avocat en 2 et enlevez le noyau
- 2/ Décortiquez les crevettes et coupez les en petits morceaux
- 3/ Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, le ketchup, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.
- 4/ Ajoutez les crevettes, du jus de citron et mélangez
- 5/ Déposez ensuite les crevettes dans le trou de l'avocat et dégustez



# VIANDES

## POULET BASQUAISE

470Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 2 Cuisse de poulet (140g par cuisse)
- 2 Tomates
- 1 Poivron rouge ou vert
- 1 Oignon
- 1 Gousse d'ail
- 1 Bouquet garni
- Sel / Poivre
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 80 gr Semoule ou riz cru

### Préparation :

- 1/ Hachez l'oignon et l'ail. Coupez les tomates en morceaux et le poivron en lamelles après l'avoir vidé.
- 2/ Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites y revenir l'ail, l'oignon et le poivron pendant 5 minutes.
- 3/ Ajoutez les tomates, salez et poivrez puis couvrez à feu moyen pendant 15 minutes
- 4/ Dans une poêle, faites dorer les cuisses de poulet puis ajoutez les à la préparation de légumes avec le bouquet garni et un peu d'eau et laissez mijoter 30 minutes à feu doux.
- 5/ Pendant ce temps faites cuire la semoule ou le riz comme indiqué sur le paquet
- 6/ Dégustez



## BOEUF À L'OIGNON

450Kcal

### Ingrédients (2 portions) :

- 80 gr Riz cru au choix
- 2 c. à café Maïzena
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- Coriandre
- 250 gr de boeuf coupé en lanières
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 Gousse d'ail
- 2 Oignons blancs
- 2 c. à soupe de nuoc mam

### Préparation :

- 1/ Emincez l'ail et ciselez les oignons
- 2/ Dans un bol, mélangez l'ail avec la moitié de la sauce soja et la maïzena. Puis versez cette préparation sur le boeuf, mélangez pour le faire mariner pendant environ 30 minutes au frais
- 3/ Faites chauffer la poêle, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive puis le boeuf. Laissez cuire environ 2 minutes tout en remuant. Réservez le boeuf de côté
- 4/ Dans la poêle, ajoutez l'oignon et un peu d'eau. Faites sauter les oignons pendant 2 minutes.
- 5/ Ajoutez le nuoc-mam, le reste du soja et le sucre.
- 6/ Laissez cuire quelques secondes puis ajoutez le boeuf et remuez pendant 2 minutes
- 7/ Servez avec du riz puis saupoudrez de coriandre



## ESCALOPE MILANAISE

380Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 Escalope de dinde ou poulet
- 1 Oeufs
- 1 c. à soupe Farine
- 1 c. à soupe Chapelure
- 1 c. à soupe Parmesan
- 4 c. à soupe Coulis de tomate
- Sel / Poivre
- 5 g Beurre

### Préparation :

- 1/ Écrasez l'escalope en tapotant dessus
- 2/ Trempez la dans la farine puis l'oeuf battu (assaisonnez) puis dans le mélange chapelure/ parmesan
- 3/ Faites fondre le beurre dans une poêle puis faites cuire l'escalope panée environ 5 minutes de chaque côté
- 4/ Servez avec des spaghetti et légumes au choix puis la sauce tomate



# AU FROMAGE

## BAGUETTE GRATINÉ CHÈVRE MIEL

490Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 80 gr Pain ou baguette
- 40 gr Crème fraîche légère 12% de MG
- 40 gr Chèvre bûche
- 20 gr Gruyère râpé
- 2 c. à café Miel
- Sel / Poivre

### Préparation :

- 1/ Coupez la baguette en 2 puis déposez de la crème, des rondelles de chèvre, assaisonnez puis mettre le miel et ensuite le gruyère râpé
- 2/ Faites gratiner environ 10-15 minutes au four à 180°
- 3/ Dégustez avec légumes ou salade



## GALETTES SAVOYARDE

450Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 1 galette de blé noir
- 1 Pommes de terre moyenne
- 40 gr d'allumettes de bacon
- ¼ Oignon
- 40 gr de reblochon
- 2 c. à soupe Huile d'olive

### Préparation :

- 1/ Epluchez puis coupez la pomme de terre en rondelles et faites la cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes puis égouttez
- 2/ Hachez l'oignon puis faites le revenir à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive pendant 5 minutes
- 3/ Ajoutez les allumettes de bacon et laissez revenir 2-3 minutes
- 4/ Dans une poêle, ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive et déposez y la galette
- 5/ Ajoutez les pommes de terre, le mélange bacon/oignon et le reblochon coupé en tranches
- 6/ Refermez les bords de la galette pour former un carré puis laissez cuire à feu doux pendant 3 minutes
- 7/ Dégustez avec légumes au choix



## CROQUE MONSIEUR RACLETTE

450Kcal

### Ingrédients (1 portion) :

- 2 grandes tranches Pain de mie
- 2 tranches de fromage à raclette
- 2 tranches de jambon serrano

### Préparation :

- 1/ Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisée, déposez 1 tranche de pain de mie.
- 2/ Par dessus, venez déposez 1 tranche de jambon puis 1 tranche de fromage à raclette puis 1 tranche de jambon à nouveau
- 3/ Déposez la tranche de pain de mie puis 1 tranche de fromage à raclette par dessus
- 4/ Enfourez 10 minutes à 180°
- 5/ Dégustez avec salade/crudités à volonté



# Belle dégustation !

Pour plus de recettes équilibrées et gourmandes ainsi que des menus minceurs élaborés, tu peux démarrer le **programme MMCORPS**.

Tu retrouveras chaque semaine un nouveau menu minceur, sa liste de courses et ses recettes détaillées pour enfin atteindre ton objectif sans te prendre la tête et en gardant le sourire.

Rejoins plus de **4200 membres** déjà transformés :

<https://mmcorps.fr/>

A très vite

*Manson*