

# 10

**FACILE & RAPIDE**

---

**RECETTES DE CUISINE**

**POUR AIDER LA PERTE DE POIDS**





## INTRODUCTION

## 10 Recettes de Cuisine pour Aider la Perte de Poids

Avec les compliments de : Dave Ruel et Karine Losier.

[www.CUISINERMINEUR.COM](http://www.CUISINERMINEUR.COM)

© 2020 et au-delà, Cuisiner Minceur. Tous droits réservés.

# Cuisiner Minceur ; Livres de Cuisine Minceur et Système de Perte de Graisses



Cliquez [ICI](#) pour plus d'informations



1. Crêpes aux pommes et aux flocons d'avoine ..... *Page 4*
2. Bœuf au gingembre ..... *Page 5*
3. Burgers Asiatiques de dinde ..... *Page 6*
4. Crevettes au Paprika fort ..... *Page 7*
5. Filet de porc pomme-moutarde ..... *Page 8*
6. Burritos au Quinoa ..... *Page 9*
7. Chips de chou frisé ..... *Page 10*
8. Patates douces style Cajun ..... *Page 11*
9. Œufs du sud-ouest..... *Page 12*
10. Smoothie Thermoccino ..... *Page 13*



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 1 PORTION (4 à 6 CRÊPES)

- 6 blancs d'œufs
- ½ tasse de flocons d'avoine (sec)
- 1 cuillère à soupe de compote de pommes non sucrée
- Une pincée de poudre de cannelle
- Une pincée de stévia
- 1 pomme, coupée finement en dés
- ¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude
- Du spray de cuisson

### INDICATIONS

1. Commencez par faire chauffer une poêle, puis réduisez le feu à température moyenne. Après avoir mélangé tous les ingrédients dans un mixeur (à l'exception de la pomme coupée en dés), vaporisez du spray de cuisson, puis déposez à la cuillère.
2. Lorsque les bulles commencent à se former, placez uniformément sur la crêpe quelques-unes des pommes coupées en dés.
3. Laissez-les prendre avant de retourner la crêpe.
4. Pour environ 4 à 6 crêpes selon la taille.

**Par portion**

**Calories : 240**

**PROTÉINES : 28g**

**GLUCIDES : 32g**

**LIPIDES : 0g**

[Retour à l'index des recettes](#)



**CUISINER  
MINCEUR**

## Bœuf au gingembre



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 2 PORTIONS (2 STEAKS)

- 2 steaks de surlonge (110 g chacun), coupés en lanières
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon coupé en dés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 tomates en dés
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- Du sel et du poivre

### INDICATIONS

1. Placez l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les steaks à feu moyen à vif.
2. Lorsque les deux côtés sont bien poêlés, ajoutez l'oignon, l'ail et les tomates.
3. Dans un bol, remuez le gingembre, le sel et le poivre dans le vinaigre et ajoutez ce mélange à la poêle, en remuant pour combiner.
4. Couvrez la poêle, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le liquide s'évapore complètement.

**Par portion**

**Calories : 208**

**PROTÉINES : 31g**

**GLUCIDES : 3g**

**LIPIDES : 8g**

[Retour à l'index des recettes](#)





### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 3 PORTIONS

##### (3 BURGERS)

- 450g de dinde hachée
- ¼ de tasse d'oignon émincé
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à soupe de poivrons verts émincés
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- Du sel et du poivre
- 2 gousses d'ail écrasées

### INDICATIONS

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Avec les mains propres, pressez-les ensembles jusqu'à ce que ce soit très bien mélangé. Divisez en trois portions égales et formez des burgers de 2 cm d'épaisseur.
2. Vaporisez une poêle avec un spray de cuisson antiadhésif. Placez à feu moyen/élevé. Faites cuire le burger pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit à point.



Par Portion

**Calories : 184**

PROTÉINES : 33g

GLUCIDES : 4g

LIPIDES : 4g

[Retour à l'index des recettes](#)



**CUISINER  
MINCEUR**

## CREVETTES AU PAPRIKA FORT

P

### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 225g de crevettes, décortiquées
- 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia
- ½ cuillère à café de paprika
- Une pincée de piments de Cayenne
- 2 gousses d'ail écrasées

### INDICATIONS

1. Dans une poêle à feu moyen/fort. Faites sauter les crevettes et l'ail dans l'huile pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que ce soit rose.
2. Saupoudrez le paprika et le piment de Cayenne par-dessus.
3. Faites cuire environ une minute et servir.



Par portion

**Calories : 159**

**PROTÉINES : 23g**

**GLUCIDES : 1g**

**LIPIDES : 7g**

[Retour à l'index des recettes](#)



**CUISINER  
MINCEUR**

## Filet de porc pomme-moutarde



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 4 PORTIONS

- 450g de filet de porc
- ¼ de tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à soupe de compote de pommes non sucrée
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de sauce soja
- ½ cuillère à café de gingembre râpé
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon

### INDICATIONS

1. Placez le porc dans une mijoteuse (ou dans un plat allant au four).
2. Versez tous les ingrédients restants dans un bol et mélangez.
3. Versez le mélange sur le porc, en l'enrobant généreusement.
4. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 6 heures (ou 45 minutes à 180°C si vous cuisinez au four).

Par portion

**Calories : 182**

**PROTÉINES : 30g**

**GLUCIDES : 2g**

**LIPIDES : 6g**

[Retour à l'index des recettes](#)





**CUISINER  
MINCEUR**

## Burritos au Quinoa



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 petites tortillas de blé entier
- ½ tasse de quinoa, cuit
- 4 blancs d'œufs
- ½ avocat, coupé en cubes
- 1 tasse de laitue, râpée
- ½ tasse de salsa
- ¼ de tasse d'oignons rouges, coupés en dés
- ½ tasse de haricots noirs
- ¼ de tasse de coriandre fraîche

### INDICATIONS

1. Faites cuire le quinoa et les blancs d'œufs séparément. Puis mélangez avec les haricots noirs, la coriandre et l'oignon.
2. Répartissez la moitié du mélange sur les tortillas de blé entier.
3. Garnissez de salsa, d'avocat et de laitue.
4. Enveloppez et régalez-vous !

**Par portion**

**CALORIES : 272**

**PROTÉINES : 17g**

**GLUCIDES : 33g**

**LIPIDES : 8g**

[Retour à l'index des recettes](#)



## Chips de chou frisé



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 poignées de chou frisé
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- Du spray de cuisson
- Du sel de mer

### INDICATIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Disposer le chou sur une plaque à pâtisserie antiadhésive.
3. Enduisez légèrement le chou frisé avec un spray de cuisson et un peu de sel de mer.
4. Saupoudrez de piment de Cayenne le chou frisé et faites cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit croustillant.





## Patates douces style Cajun



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 patates douces moyennes (140g)
- 1 cuillère à café de paprika
- ¼ de cuillère à café de poudre d'oignon
- ¼ de cuillère à café de thym
- ¼ de cuillère à café de romarin
- ¼ de cuillère à café de poudre d'ail
- Une pincée de piments de Cayenne
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

### INDICATIONS

1. Préchauffez le four à 180°C Dans un petit bol, mélangez le paprika, la poudre d'oignon, le thym, le romarin, la poudre d'ail et le piment de Cayenne.
2. Coupez les patates douces en deux sur la longueur.
3. Badigeonnez chaque moitié d'huile d'olive.
4. Frottez le mélange d'assaisonnement sur la surface de coupe de chaque moitié.
5. Placez les patates douces sur une plaque à pâtisserie ou dans une casserole peu profonde.
6. Faites cuire jusqu'à tendreté ou environ 45 minutes.

Par portion

**CALORIES : 124**

PROTÉINES : 2g

GLUCIDES : 27g

LIPIDES : 2g

[Retour à l'index des recettes](#)



## Œufs du sud-ouest



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 1 PORTION

- 1 œuf dur entier
- 3 œufs durs, seulement les blancs
- 1 cuillère à soupe de yogourt grec
- Une pincée de poudre de chili
- Une pincée de poudre d'ail
- Une pincée de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme

### INDICATIONS

1. Enlevez les coquilles des œufs et coupez-les en deux.
2. Retirez délicatement les 3 jaunes (en laissant 1 jaune) dans un bol pour mélanger.
3. Écrasez les œufs avec une fourchette. Incorporez le yogourt, la poudre de chili, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le vinaigre de cidre, et mélangez jusqu'à consistance crémeuse.

Par portion

**CALORIES : 129**

PROTÉINES : 20g

GLUCIDES : 1g

LIPIDES : 5g





**CUISINER  
MINCEUR**

## Smoothie Thermoccino



### INGRÉDIENTS

#### RECETTE POUR 1 PORTION

- 1 dose de protéine en poudre parfum vanille
- 1 café expresso
- ¼ de tasse de yogourt grec
- Une pincée de stévia
- Une pincée de cannelle
- 5 glaçons

### INDICATIONS

1. Mélangez et régalez-vous !

**Par portion**

**CALORIES : 169**

**PROTÉINES : 35g**

**GLUCIDES : 3g**

**LIPIDES : 1g**



# CUISINER MINCEUR

## À PROPOS DES AUTEURS

### Faites la connaissance de Dave Ruel et Karine Losier

Cuisiner Minceur a été créé et préparé par Dave Ruel et Karine Losier (la meilleure moitié de Dave).



**Dave est le cuisinier de fitness le plus respecté et le plus fiable en Amérique du Nord.** Il croit fermement que manger sainement pour atteindre vos objectifs physiques est une chose simple qui **ne doit PAS être ennuyeuse.**

Il a vu des amateurs de fitness choisir habituellement du poulet cuit à la vapeur, des pommes de terre au four et du brocoli pour chaque repas, et a eu l'occasion de leur apprendre que ce n'est pas du tout une fatalité. Avec l'approche de Dave et de Karin, vous ne suivez jamais un régime, vous mangez sainement parce que vous adorez ça !

Dave a une grande expérience pour aider les autres à atteindre leurs objectifs, qu'il s'agisse de perte de graisse ou de construction musculaire. Ils apprennent toujours des techniques nouvelles et novatrices à utiliser en cuisine.



Karine, co-auteur du livre est également connue sous le nom de « **La Reine de la Cuisine Minceur** ». Elle a une forte passion pour la nutrition, le fitness et les aventures culinaires. Elle adore défier les techniques courantes qu'utilisent la plupart des chefs et trouver des alternatives plus saines. Autrement dit, elle est un vrai renégat de la cuisine glamour.



La combinaison des deux est tout simplement imbattable, ils sont en mesure de trouver des plats créatifs qui conviennent bien aux hommes qui veulent être en forme , ainsi qu'aux femmes qui rêvent d'un physique mince et tonique.



Karine n'est pas seulement un petit chef pétillant. Elle est titulaire d'une maîtrise en psychologie et pleinement consciente de toutes les luttes psychologiques auxquelles les gens sont confrontés , leurs habitudes , et leurs régimes alimentaires . C'est pourquoi , elle sait l'importance d'une alimentation avec un excellent goût , quitte à remettre en question les connaissances couramment admises , mais qui motive les gens à ne jamais abandonner.

Le duo Dave et Karine est tout simplement imbattable en cuisine , prouvant que manger sainement peut être plus nutritif , agréable , et une superbe expérience . En y regardant de plus près , c'est beaucoup plus facile de se tourner vers eux pour vous aider dans vos objectifs de perte de poids.



# CUISINER MINCEUR

## Vous en voulez plus ?







**APPRENEZ À CUISINER POUR PERDRE DU POIDS**  
AVEC LA REINE DE LA CUISINE MINCEUR

**TÉLÉCHARGEZ PLUS DE 250 DÉLICIEUSES  
RECETTES POUR BOOSTER LA PERTE  
DE GRAISSES TENACES**

*Je vous propose aussi d'appliquer ma propre méthode  
d'optimisation de perte de graisse, plus de très  
nombreux bonus qui vont sacrément vous étonner !*



**CLIQUEZ POUR EN SAVOIR PLUS**

## CLIQUEZ [ICI](#) POUR + DE 250 RECETTES BRÛLEUSES DE GRAISSES

[Retour à l'index des recettes](#)