

10 FACILE & RAPIDE

RECETTES DE CUISINE POUR AIDER LA PERTE DE POIDS





10 Recettes de Cuisine pour Aider la Perte de Poids

Avec les compliments de : Dave Ruel et Karine Losier.

www.CUISINERMINCEUR.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](#)



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



P

INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 3 PORTIONS

(3 BURGERS)

- 450g de dinde hachée
- $\frac{1}{4}$ 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 ensemble 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](#)



CREVETTES AU PAPRIKA FORT



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](#)



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 4 PORTIONS

- 450g de filet de porc
- $\frac{1}{4}$ 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
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre râpé
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon

Filet de porc pomme-moutarde



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](#)



Burritos au Quinoa

P C F V

INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 petites tortillas de blé entier
- $\frac{1}{2}$ tasse de quinoa, cuit
- 4 blancs d'œufs
- $\frac{1}{2}$ avocat, coupé en cubes
- 1 tasse de laitue, râpée
- $\frac{1}{2}$ tasse de salsa
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'oignons rouges, coupés en dés
- $\frac{1}{2}$ tasse de haricots noirs
- $\frac{1}{4}$ 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](#)



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



Smoothie Thermoccino



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 1 PORTION

- 1 dose de protéine en poudre parfum vanille
- 1 café expresso
- $\frac{1}{4}$ 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



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.



Vous en voulez plus ?



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

TELECHARGEZ 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](#)