



CHIRURGIE BARIATRIQUE

Quelques recettes...



47 Bd du Maréchal Foch 91490 MILLY LA FORET
2 Rue Chenevières 91450 SOISY SUR SEINE
Tél. : 01.64.98.51.65 – PORT. : 06.70.12.49.49
Email : ca.leguen@orang.fr
WWW.ma-dietetique-plaisir.fr

AVOCAT AU CRABE (2 portions)

Ingrédients

- 1 avocat bien mûr
- 1 petite boîte de chair de crabe ou 2 pinces
- 1/2 yaourt nature
- 1 pointe de couteau de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 petit oignon blanc avec la tige - 1 citron - poivre

Préparation

Couper l'avocat en deux, ôter le noyau

A l'aide d'une cuillère à café enlever délicatement la chair de l'avocat et la mettre dans un bol, citronner immédiatement pour éviter qu'ils noircissent.

Garder les coques d'avocat

Eplucher et émincer l'oignon blanc ainsi que la tige

Mixer la chair d'avocat avec la chair de crabe (penser à l'égoutter et le rincer si crabe en boîte), le yaourt, le gingembre, la sauce soja, l'oignon

Remplir les coques d'avocat avec la préparation

Mon avis

L'avocat est riche en vitamine C et E, 2 vitamines anti-oxydantes.

GASPACHO DE COURGETTE (2 portions.)

Ingrédients

- 1 courgette moyenne
- 1 petit oignon
- 25 cl de bouillon de volaille dégraissé à teneur réduite en sel
- 20 g de mie de pain
- 1 Carré Frais
- 1/2 yaourt
- huile d'olive
- cerfeuil, sel, poivre

Préparation :

Éplucher la courgette et la couper en petits dés. Ciseler l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans la poêle, dans un peu d'huile d'olive chaude.

Quand l'oignon est translucide, ajouter les dés de courgette et le bouillon de volaille. Porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter 7-8 minutes environ, jusqu'à ce que la courgette soit tendre.

Retirer du feu, réserver pour laisser refroidir à température ambiante.

Mettre dans le mixer la préparation de courgettes refroidie, la mie de pain légèrement mouillée, 1 cuillère à café d'huile d'olive, le fromage et le yaourt

Mixer et - éventuellement - rectifier l'assaisonnement et délayer avec un peu d'eau (un verre max.) selon la consistance souhaitée.

VELOUTE DE COURGE A LA POMME (4 portions)

Ingrédients

- 1 courge butternut ou potimarron ou tranche de courge simple
- 3 petites pommes golden
- 1/2 litre de bouillon de volaille (eau + 1 cube)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère à soupe de fromage blanc
- sel, poivre

Préparation :

Eplucher la courge et couper-la en morceaux. Faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau chaude pendant 20 à 25 min. Planter avec un couteau pour savoir si c'est cuit.

Dans une casserole ou cocotte, mettre 1 CS d'huile d'olive et l'oignon émincé. Rajouter les pommes coupées en morceaux.

Faire compoter et rajouter la courge cuite.

Recouvrir avec 1/2 litre d'eau et le cube de volaille.

Laisser mijoter pendant 10 min.

Rajouter le fromage blanc et passer au blender, saler et poivrer.

SOUPE DE POULET AUX LEGUMES (2 portions)

Ingrédients

- 100g de poulet cru
- 1 branche de céleri
- 1 grosse carotte
- 1 peu de poireau
- 1 échalote
- 1 pomme de terre
- Quelques feuilles d'estragon (frais de préférence)
- 1 bouillon de poulet dégraissé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 grand bol d'eau chaude

Préparation :

Eplucher et couper le céleri, la carotte et l'échalote. Faire revenir avec l'huile d'olive dans une casserole pendant 2 min.

Rajouter un grand bol d'eau chaude, le cube de bouillon, l'estragon la pomme de terre et le poulet cru coupé en lanières.

Couper quelques rondelles de poireau que vous rajouter dans la casserole.

Faire cuire 25 minutes et mixer le tout

RILLETTES DE CREVETTES (1 portion)

Ingrédients

- 30g de crevettes moyennes cuites
- 2 cuillères à soupe bombées de fromage frais léger type St Morêt®
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café d'huile tournesol
- Quelques brins de ciboulette
- 1/2 œuf dur
- Jus 1/2 citron
- Sel, poivre

Préparation :

Décortiquer les crevettes et écailler l'œuf
Mixer avec tous les autres ingrédients.

Servir avec un velouté de tomates :

1 boîte de tomates pelées, 1 petit oignon, 1 pomme de terre, 2 verres d'eau,
sel

Cuire 25min et mixer en ajustant le volume d'eau

MOUSSE JAMBON AU FROMAGE (1 portion)

Ingrédients

- 50 g de jambon (porc ou dinde ou poulet)
- 20 g de fromage chèvre frais (Brousse ou Petit Billy)
- 1 pot (ou 2 grosses cuillères à soupe) de fromage blanc 20 % de MG
- quelques brins de ciboulette
- sel, poivre

Préparation :

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot, et mixez le tout.
Battez ensuite quelques minutes au fouet électrique pour obtenir une consistance bien mousseuse.

Réservez au frigo au moins 30 min.

Servir très frais.

Si vous n'aimez pas le chèvre, remplacer par une brousse de vache ou fromage style Philadelphia ou Carré Frais ou St-Morêt. Accompagner d'une purée de carottes ou brocolis

MOUSSE DE SAUMON (1 portion)

Ingrédients

- 50 g de saumon frais sans peau
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse 12 % de MG
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 blanc d'œuf
- sel et poivre
- Aneth ou ciboulette

Préparation :

Chauffer le four à 180 °

Enlever toutes les arêtes du saumon

Découper le saumon en morceaux et verser dans un mixer avec les autres ingrédients.

Mettre dans de petits moules ou ramequins

Enfourner pendant 20 min

Servir chaud avec une purée d'épinards ou de brocolis

TERRINE POULET ET MOZZA (2 portions)

Ingrédients

- 1 filet de poulet
- 20 gr de mozzarella
- 20gr de gruyère râpé
- 1/2 càc de concentré de tomate
- Basilic
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de crème fraîche légère
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation:

Préchauffer le four à 180°

Couper le blanc de poulet en très petits morceaux et faites le revenir 3 minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive

Mélanger la crème fraîche, l'œuf, le concentré de tomate.

Rajouter à la préparation le blanc de poulet pré cuit, la mozzarella coupée en petits morceaux et le gruyère râpé

Rajouter le basilic, saler et poivrer

Passer au mixeur et mettre dans un des petits ramequins légèrement beurrés et enfourner pour 20 minutes selon votre four

CROQUETTE DE POISSON

Ingrédients (pour 4 croquettes) :

- 100 g de poisson blanc
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 gousse d'ail
- 1 grand verre de lait
- 1 dosette de safran (vous pouvez remplacer par du curcuma)
- 1 cuillère à soupe de farine ou maïzena
- 4 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile tournesol
- Sel

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les couper en 4 ou 6 morceaux.

Dans une casserole, mettre le lait, le safran, le poisson et les pommes de terre.

Faire cuire jusqu'à que le lait épaisse avec l'amidon de la pomme de terre. En fait le lait s'évapore.

Ensuite tout mettre au robot avec la farine ou maïzena.

Dans une assiette, mettre la chapelure.

Avec une cuillère, faire une boule de la préparation, la rouler dans la chapelure et ensuite l'aplatir.

Cuire dans une poêle avec un filet d'huile

Pour un repas complet, servir avec un légume comme une purée de carotte, épinards.

MOUSSAKA MIXEE (1 portion)

Ingrédients

- 1 petite aubergine
- 50 g de viande hachée (boeuf, poulet, agneau)
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate nature
- 1 petit oignon
- 1/2 gousse d'ail ou 1 cuillère à café d'ail moulu
- 1 cuillère à café de persil haché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de coriandre fraîche ou moulue
- 1 fromage blanc 20 % MG
- un peu de parmesan

Préparation

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).

Peler et couper l'aubergine en petits dés et faire cuire à la vapeur

Les laisser s'égoutter en préparant la suite.

Couper la viande en petits morceaux.

Dans un faitout faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive puis ajouter la viande. Ensuite la sauce tomate, la coriandre, l'ail écrasé et le persil, saler.

Ecraser les aubergines avec une fourchette.

Mixer la préparation de viande

Dans une casserole, mettre une couche d'aubergines, une couche de préparation viande et remettre une couche d'aubergines.

Étaler le fromage blanc sur le dessus, mettre un peu de parmesan

Glisser dans le four 15 à 20 min environ.