

Toutes les recettes de ...



Grand choix

L'atelier « Relax & Cooking »[®], Option Minceur



ENTREES



Entrées à base de poisson

- Terrine de saumon aux petits légumes, fromage blanc 0% citronnée aux herbes
- Saumon crû mariné à l'aneth, au citron et aux graines de coriandre, salade fraîcheur
- Salade colorée de roquette, poivrons, coriandre, fenouils croquants et crevettes



Entrées à base de légumes

- Terrine aux petits légumes (carottes, courgettes, champignons, brocolis, petits pois, poivrons rouges), sauce légère aux herbes
- Flan d'artichauts, sauce corail aux poivrons
- Salade « pleine forme » aux graines de courge, noix et graines de sésame riches en Oméga3



Entrées à base de viande

- Terrine de volaille aux brocolis, sauce légère à l'estragon

The image shows two white ceramic bowls filled with a light-colored, creamy soup. The bowls are arranged on a light-colored surface, possibly a table, with a piece of light brown paper or cloth partially visible. The soup in the foreground bowl is garnished with a small pile of green herbs, a slice of browned mushroom, and some yellowish pieces, possibly cheese or butter. The background bowl is also garnished with a similar arrangement. The text 'Entrées à base de Potages' is overlaid on the image in a white, serif font.

Entrées à base de Potages

- Crème de champignons
- Velouté de châtaignes
- Soupe glacée aux légumes (Gaspacho)
- Velouté aux artichauts
- Potage de courge à la muscade

PLATS



Plats à base de poisson

- Curry de lotte au lait de coco et aux épices douces, petits légumes croquants
- Mix de poissons (cabillaud, saumon, crevettes...) aux petits légumes
- Filet de saumon aux aromates cuit à la vapeur, légumes braisés au citron (choux, carottes, courgettes en fine julienne)
- Saint Jacques rôties, fondue de poireaux à la crème légère citronnée (en saison)
- Saumon aux aromates poché, fricassée d'oignons à la graisse de coco, endives à la vapeur relevées d'un filet d'huile d'olive citronné
- Cabillaud aux aromates minceur, fenouils à la vapeur relevés d'un filet d'huile de lin citronnée



Plats à base de viande

- Cuisse de Poulet rôti au thym et au romarin
- Couscous de Poulet aux légumes, semoule
- Blanc de volaille poché, filet d'huile d'olive aux herbes, légumes du marché



Plats A base de légumes

- Lentilles corail mijotées aux épices douces
- Couscous de légumes de saison
- Curry de légumes crémeux à la coriandre fraîche

DESSERTS



- Poire poché au thé
- Couronne de fruits rouges en gelée
- Far aux pruneaux au lait écrémé
- Pomme au four
- Pommes et poires compotées à la cannelle sans sucre ajouté
- Salade de fruits et baies de saison : myrtilles, mures, fraises, framboises, canneberges... (fruits du marché)
-
- Salade d'agrumes à la fleur d'oranger
- Fromage blanc allégé et fruits rouges
- Poire pochée à la cardamome

Pour info, les terrines, potages, certains plats ou desserts contenant de la crème fraîche seront réalisés avec de la crème liquide allégée en matières grasses

Anne-Laure de Grimouïard

