



Index de recettes

Apéritifs & Entrées

Aspic parmentier	p. 21
Cachir (saucisson)	p. 37
Choushi, flocon, marikiki	p. 30
Felfla ou Poivrons a la tomate	p. 6
Makinator	p. 34
Makis de Poulet à l'aigre douce	p. 25
Nems dukan	p. 26
Salade de saint-jacques à la vapeur	p. 31
Salade tahitienne	p. 45
Sushis verts au carré frais 0%	p. 35
Salade asiatique	p. 22

Plats

... Avec légumes et viande

Boulettes de boeuf	p. 19
Brick de poulet	p. 10
Brouillade aux pousses de bambou	p. 33
Chorba dukan	p. 9
Choushi, flocon, marikiki	p. 30
Colombo de poulet	p. 40
Harira Dukan à ma façon	p. 11
Nems dukan	p. 26
Petit burger-dame	p. 16
Poulet et deux poivrons sautés au wok	p. 36
Salade asiatique	p. 22
Salade tahitienne	p. 45
Sukiyaki	p. 23
Verrines de Saumon et Tzatziki	p. 39
Wok de bœuf aux 3 poivrons	p. 27

... De protéines uniquement

Aspic parmentier	p. 21
Boulettes de bœuf	p. 19
Cachir (saucisson)	p. 37
Croquettes de crabes, saveurs des îles	p. 46
Darne de requin sauce chien	p. 44
Gratin de steaks hachés	p. 17
I rotoli (les rouleaux en français)	p. 20
Kibbi de steak haché piments végétariens et tofu	p. 13
Les rouleaux de viande farcie	p. 14
Makinator	p. 34
Makis de Poulet à l'aigre douce	p. 25
Moules au gingembre	p. 32
Moules sauce colombo	p. 41
Palets de poulet à la pistache	p. 12
Petit burger-dame	p. 15
Poulet fumé au lait de coco	p. 42
Sardines farcies	p. 7
Steak haché au fromage	p. 15
Tajine de boulettes de sardines	p. 8
Tajine de keftas aux oignons a la cannelle	p. 18

Protéines Gourmandes

Chaudeau (dessert typique de la Guadeloupe)	p. 43
Crème coco-choco	p. 29
Gâteau des îles coco / orange	p. 47
Glace au jasmin sans sorbetière	p. 28
Pain perdu à la fleur d'oranger	p. 38

Recettes de bases

Feuilles de brick Dukan	p. 49
Pain brioché	p. 50

Lexique culinaire & Equivalence

cc = cuillère à café

cs = cuillère à soupe

1 cs est environs égale à 15g

1 cs = 3 cc = 15ml = 1.5cl

10cl = 100ml

Four

Farenheit	Celsius	Thermostat
150°	70°	TH 2
200°	100°	TH 3
250°	120°	TH 4
300°	150°	TH 5
350°	180°	TH6
400°	200°	TH 7
450°	230°	TH 8
500°	250°	TH 9

1 cc de sucre habituel = 1 cc d'édulcorant en poudre

1 cc d'édulcorant liquide = 4-6 cs d'édulcorant en poudre

Conseil d'édulcorant :

Vérifier les prix en magasin mais il me semble que l'édulcorant liquide est moins cher que l'édulcorant en poudre (vérifier le prix au kg ou au litre pour comparer sachant que 1 litre = 1 kg), de plus l'édulcorant liquide est plus sucrant que celui en poudre

Conseil arôme :

Pour les arômes, suivant les recettes, les quantités sont spécifiées, je vous conseille de commencer par quelques gouttes plutôt de suivre la recette, car suivant la qualité de l'arôme, le goût peut varier et mettre trop d'arôme dans une préparation c'est la poubelle direct

Felfla ou Poivrons a la tomate - de Souhila

Phase PL



- 3 gros poivrons verts grillés
 - 2 Oignons moyens
- de l'ail a votre convenance
 - Sel poivre
- 1 belle Tomate pelée
- 1 cc de Tomate concentrée.

1. Enlevez la peau grillé des poivrons, les couper en petits morceaux
2. Coupez les oignons et la tomate et les mettre a revenir dans un faitout, ajoutez les poivrons et les épices, ajoutez 1/2 verre d'eau et laisser cuire en mélangeant de temps en temps pour éviter que ça colle au fond de la poêle
3. Quand les poivrons sont fondants ajoutez la tomate concentrée et laisser cuire un peu et arrêtez la cuisson.

Remarques & Conseils :
servir chaud ou froid

Sardines farcies - de Mimi

PhasePA

Pour 4 personnes



- 16 sardines
- Coriandre frais
- persil frais
- 2cs de cumin
- 2cs de paprika
- 6 gousses d'ail
- poivre, sel
- purée de piment antillais

- 1 jus de citron

1. Nettoyez les sardines faire des filets en enlevant la tête et l'arête du milieu
2. Mixez tous les épices
3. Prendre une sardine mettre un peu de farce et remettre une sardine sur la farce
4. Répétez l'opération avec les autres filets
5. Mettre sur le grill ou en barbecue ou encore en papillote

Remarques & Conseils :

N'hésitez pas a farcir un autre type de poisson plus gros

Tajine de boulettes de sardines - d'Oumou Mohamed

Phase PL

Pour 3 personnes



- 600g de sardines nettoyées
- 4 cs de persil frais hachée
- 4 cs de coriandre frais hachée
- 2 bonne cuillère à soupe d'ail
 - 4 tomates
 - 1 citron
- 1 poivron rouge ou vert
 - 1/2 cc de sel
- 1 cc de paprika doux
 - 1 cc de cumin
- 1 pincée de piment fort
- le jus d'un demi-citron

1. Enlevez les écailles des sardines, videz les avant de couper la tête, les nageoires, la queue. Ouvrez les pour enlever l'arête centrale, nettoyez les à grande eau puis les égoutter.
2. Passez les sardines au mixer ou le moulin à main., mélangez la chair hachée avec les épices, le persil, la coriandre, l'ail, puis laissez reposer environ 3 heure au réfrigérateur avant de former des petites boulettes de la taille de grosses billes avec ce mélange..
3. Pelez les tomates après les avoir plongées 15 secondes dans de l'eau bouillante. Coupez-les en deux, épépinez-les, puis émincez-les en fines lamelles
4. Mettez le tajine sur le feu très doux, mettez-y les tomates, versez 10 cl d'eau et le jus du demi-citron.
5. Plongez délicatement les boulettes de sardines dans cette sauce, ajouter les poivrons en lamelles, couvrez et faites cuire 1 heure environ avant de servir parsemer de persil ciselé

Remarques & Conseils :

Recette pouvant être réalisé avec un autre type de poisson frais. Profitez des promos

Chorba dukan - de Sandrine

PhasePL ou CONSO

Pour 4-6 personnes



- 500G de viande haché 5%
 - 2 oignons
 - 3 tomates
- 3 à 5 carottes selon la taille
 - une courgette moyenne
- 1 bonne poignée d'haricots verts (surgelés ou frais, pas de boîte surtout car se désintègre lors de la cuisson)
- 1 brique de purée de tomates nature
- 4 à 6 gousses d'ail écrasées
 - de la coriandre fraîche
- 2 cc de cannelle en poudre
 - Piment fort moulu

1. Couper les oignons, les carottes et la courgette en tout petits dés.
2. Couper les tomates en deux et râper la pulpe dans un bol et réserver.
3. Faire revenir les dés d'oignon dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter la viande, saler poivrer, et laisser revenir pendant 5 bonnes minutes. Ajouter les carottes, la courgette, la pulpe de tomate, la purée de tomate, la cannelle, l'ail écrasé, une bonne poignée de coriandre, un peu d'eau chaude et faire cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes environ. Ajouter les haricots verts soit en morceaux ou entiers, saler poivrer.
4. Couvrir d'eau bouillante (important, car l'eau froide casse le goût) et cuire en autocuiseur 20 minutes à feu moyen.

Remarques & Conseils :

Pour celles qui sont en consolidation, ajouter du vermicelle et recuire 3-4 minutes à découvert (la recette originale est avec)

Vous pouvez aussi une fois dans l'assiette remettre de la coriandre fraîche et mettre un peu de jus de citron (c'est super bon aussi).

Brick de poulet - de Rosy Lizzy

Phase PP

Pour 4 personnes / ½ toléré par personne



- 1 poulet (750 g environ de blanc de poulet)
 - 3 oignons
 - 1 cc de d'édulcorant
- 1/2 bouquet de coriandre
 - 1 cc de safran
- 1 cc de ras el-hanout
 - Sel, poivre
 - 3 œufs
 - Arômes amande
 - 1 cc de cannelle
 - édulcorant
- Feuilles de brick Dukan – de Kitty (p.48)
- 1 jaune pour dorer

1. Faire revenir le poulet et les oignons émincés. Ajouter l'édulcorant, coriandre hachée, safran, ras el-hanout, un peu d'eau, sel et poivre. Couvrir et laisser cuire 45mn à feu doux
2. Casser les œufs un à un dans la cocotte de cuisson. Bien mélanger avec la chair du poulet, les oignons et le jus de cuisson et cuire jusqu'au début de la coagulation
3. Dans un bol, mélanger cannelle, l'arôme amandes et l'édulcorant
Préchauffer le four à 200°
4. Tapiser le fond d'un plat rond de 4 feuilles de bricks en les faisant déborder du plat. Étaler une partie de la préparation. Recouvrir d'une couche de feuilles de brick. Alternier les couches jusqu'en haut du plat. Réserver 2 feuilles
5. Sur l'avant dernière couche, ajouter le mélange arôme amandes, cannelle, édulcorant
Recouvrir des 2 dernières feuilles en les repliant pour envelopper l'ensemble
6. Passer le jaune d'œuf battu à la surface. Ajouter dessus le reste du mélange arôme amandes, cannelle, édulcorant. Cuire au four 25mn environ

Remarques & Conseils :

Possibilité de farcir votre brick à votre gré

Harira Dukan à ma façon - d'Oumou Mohamed

Phase PL

Pour 3-4 personnes / moins de 1 toléré par personne



- 250 g poulet environ
- 200 viande de veau environ
- 1 bouquet de persil fraîche
 - 2 oignon
 - 3 branche de céleri
- 1 bouquet de coriandre fraîche
 - 1 cs de maïzena
 - 5 a 6 belles tomates
 - 3 cs de son d'avoine
 - 1 cs de son de blé
 - sel – poivre
 - safran pur
- épices selon vos goûts (ras el-hanout , cumin etc....)

1. Faites revenir à feux très doux l'oignon le poulet et la viande (ils vont lâcher leur gras pas besoin d'huile) dans votre cocotte où autre ,ajoutez vos épices ensuite le persil le coriandre le céleri mixer préalablement et continuer à faire revenir le tout sans gras ; Salez et poivrez.
2. Ajouter 1/5 litre d'eau et laisser cuire environ 30mn
3. A la fin de la cuisson joutez les tomates préalablement mixer la maïzena diluée dans un peu d'eau & vos son d'avoine et blé.
4. Faites cuire encore 1mn encore et servez bien chaud avec de la coriandre ciseler et un filet de citron selon goût.

Remarques & Conseils :

Personnellement je ne pense pas que la maïzena soit nécessaire, l'ajout du son va naturellement épaissir la soupe. Ajouter la maïzena s'il était réellement indispensable

Recettes du blog Protéines Gourmandes <http://www.proteines-gourmandes.fr>

Palets de poulet à la pistache - de Cerise

Phase PA

Pour 8 palets environs



- 2 escalopes de poulet
- 1 œuf légèrement battu
 - ½ cc de curcuma
 - 1 cc de cannelle
- 1 cs de graines de coriandre moulues
- 10 à 15 gouttes d'arômes de pistache

1. Hacher le poulet au couteau en tous petits morceaux
2. Mélanger dans un grand bol, le poulet haché, l'œuf, les épices et l'arôme
3. Prélevez le mélange par cuillérées et former sur une poêle anti-adhésive des palets de 2cm d'épaisseur environ à l'aide d'un verre retourné (mais si vous avez des cercles de 7cm environ c'est parfait)
4. Laisser cuire et dorer a feu doux en laissant le cercle ou le verre autour du poulet pour qu'il garde bien la forme
5. Servir avec du citron ou une pointe de sauce tomate

Remarques & Conseils :

Une recette qui a voulu à Cerise le 1^{er} prix de notre concours

Kibbi de steak haché aux piments végétariens et tofu - d'Elodie

PhasePA

Pour 18 kibbis environs



- 1 bloc de tofu ferme (= 125 g)
- 1 steak haché congelé 5% MG
 - 1 oeuf entier
- des épices : herbes de Provence, sel, poivre, piment fort, ail, persil
 - 2 piments végétariens
- 1 dose de Protifar (facultatif)

1. Mixer le tofu ferme préalablement couper en morceau , mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme
2. Décongeler un steak haché au micro onde (le steak doit être saignant et pas cuit) , mixer aussi le steak pour obtenir une pâte uniforme
3. Mélanger dans un bol , le tofu et le steak mixé et un oeuf , bien mélanger les ingrédients. Rajouter les épices : du sel , du poivre , de l'ail en poudre de préférence , du persil haché et des très fines lamelles (3 ou 4) de piment fort Hacher très finement les deux piments végétariens et les ajouter à la pâte. Mélanger bien le tout
4. Sur un plan de travail , mettre un dose protifar (facultatif) puis prélever des petites quantités de pâtes et rouler dans les mains pour obtenir des minis kibbis
5. Poser les kibbis obtenus sur une feuille de papier sulfurisée et enfourner dans un four préalablement chauffé T° 180 pendant 20 à 30 minutes et surveiller la cuisson et la coloration.

Remarques & Conseils :

*Quand c'est cuit laisser refroidir et déguster les soit en apéritif avec une sauce allégée ou soit lors d'un repas en PP ou en PL accompagnés de crudités
Les Kibbis se conservent très bien au frais*

Les rouleaux de viande farcie - de Cary

Phase PA

Pour 4 personnes



- 300g steaks hachés 5%
 - 2 carrés frais
 - 1 oeuf dur
 - 1 cc persil frais
- 1/2 foie de volaille cuit (ou une autre protéine la recette permet de mettre ce qu'on aime, pourquoi pas du blanc de volaille ou du jambon DD)
- 1cc ciboulette (sèche pour moi)
 - 1/2 échalote

- épices à votre goût (j'ai pris cumin)

1. Former des petit rouleaux de viande hachée, on peut en faire 4/5
2. Les étaler avec un rouleau à pâtisserie pour former des galettes à peu près rectangle, très fines (on les mets dans un film alimentaire pour que ça ne colle pas, c'est plus pratique) réserver
3. Dans un hachoir, mélanger tout les autres ingrédients : carré frais, oeuf dur herbes, épices, foie de volaille , échalote
4. Farcir les petites galettes avec cette farce et les rouler doucement pour former un rouleau farci, fermer les cotés en rassemblant la viande hachée de chaque coté. Cuire au four 10mn à 200°

Remarques & Conseils

*en PL vous pouvez accommoder la farce comme vous voulez avec des légumes, champignons par ex c'est très bon
les rouleaux en photos sont fait avec des champignons.
Personnellement j'ai testé d'étaler la viande au rouleau, j'ai vite arrêté, j'ai fini avec mes doigts car la viande accrochait trop le rouleau*

Steak haché au fromage - de Lily

Phase PA ou PP

Pour 2 personnes / 1 toléré par personne si vous utilisez le sylphide



- 2 steak hachés 5% en PA, jusqu'à 15% en croisière
- 2 carrés frais 0% en PA ou deux sylphides à l'emmental ou au chèvre en PP/PL

1. Coupez vos deux fromages en petits morceaux.
2. Malaxez vos deux steak hachés séparément et incorporez un fromage dans chacun d'eux en formant une boule.
Il faut que le fromage soit le plus possible à l'intérieur de votre boule de viande.
Reformez vos deux steak hachés.
3. Faites cuire à votre goût.

Remarques & Conseils :

Tout simple, très rapide... Perso j'adore!

En croisière, vous pouvez remplacer les sylphides par de la tomme de Savoie 5% ou du gruyère allégé par exemple.

Personnellement depuis que j'ai goûté cette recette là, la viande hachée nature c'est plus possible. L'essayé c'est l'adopté

Petit burger-dame - de Sissi

Phase PA ou PL

Pour 4 personnes



- Steak haché
 - 1 œuf

Pain dudu :

- Une portion de son journalière
 - un yaourt
 - 1 œuf
 - Arôme pain grillé
(personnellement j'ai mis 7 gouttes)

1. Faire son petit pain dudu en mélangeant tous les ingrédients et laisser cuire 3-4mn au micro-onde.
2. le couper en 2 et faire grillé des deux cotés (le « grillage » est à la convenance)
3. Faire cuire son oeuf et le mettre sur un des deux pains grillé de façon à former un chapeau
4. Faire grillé son steak haché

Remarques & Conseils :

en PL possibilité de rajouter de la salade et tomate ==> voire moutarde

Gratin de steaks hachés - de Gladys

Phase PA

Pour 1 personne



- 2 steak hachés
- 2 cs de fromage blanc 0%
 - 2 oeufs
 - sel, poivre
- oignon, ail, cive et persil

Faire cuire les steaks hachés assaisonnez en cours de cuisson de sel, poivre, oignon, ail, cive et persil mixés.

Mélanger 2 c.s de fromage blanc 0% à 2 oeufs entiers .

Réajuster l'assaisonnement (oignons finement mixés, poivre, cumin, sel)et mettre au four durant 10 -15 mn.

Dès que le mélange, durcit et nappe les steaks c'est bon.

Remarques & Conseils :

Ce recette est tout a fait faisable avec une autre viande ou poisson et fruits de mer

Tajine de keftas aux oignons a la cannelle - de Mounajoanna

Phase PL

Pour 4 personnes



- 300 gr de viande hachée
 - 1 oignon
- 1/2 cube de bouillon bœuf
 - 1 oeuf
- 1cc de cannelle , 1cc paprika ,
1cc gingembre , 1cc curcuma ,
1cc ras el-hanout,
 - 1 cs édulcorant poudre
 - 1 verre d eau

1. Dans un saladier mélanger la viande hachée et les épices (paprika , gingembre , curcuma , ras el hanout) et former des boulettes .
les faire cuire a la poêle .
2. Pendant ce temps , ajouter dans une petite casserole , les oignons coupés en lamelles , le verre d'eau , la cannelle et l'édulcorant et mettre a cuire a feu doux rajouter un peu d eau si nécessaire.
3. faire cuire l oeuf en oeuf dur
4. une fois les boulettes cuites , rajoutez les aux oignons a la cannelle , laissez mijoter jusqu a ce que les oignons soient bien cuit.
5. versez dans un petit tajine les boulettes et les oignons ainsi que le jus et mettre l oeuf par dessus .

Remarques & Conseils :

vous pouvez faire cuire l'œuf un peu plus , selon vos goût et même le parsemez de graines de sésame...

BOULETTES DE BOEUF - de Fabio

Phase PA ou PL

Pour 2 personnes



- 2 steaks hachés
- Herbe de Provence
 - 1 œufs
- Un "liant" (un filet de lait ou un petit suisse à 0% -> ici j'ai utilisé le lait)
 - Poivre
- Un filet de Maggy liquide

Mélanger le tout dans un saladier. Faire de petites boulettes. Faire cuire dans une poêle anti-adhésive.

Remarques & Conseils :

En PL, ajoutez une sauce tomate maison, vous voulez obtenir des boulettes de viande à l'italienne

- 100 ml de pulpe de tomate
 - 1/4 d'oignon
- Un filet de maggy liquide
- Origan et basilic frais et finement coupés

Dans une casserole anti-adhésive, faire revenir votre oignon émincé et les herbes. Ajouter la pulpe de tomates et le maggy et faire mijoter. Repartir sur les boulettes et passer quelques minutes au four avant de servir.

I ROTOLI (les rouleaux en français) - de Ninou

Phase PA

Pour 2 rouleaux



- 1 steak haché
- 2 tranches de jambon
- 1/4 l de lait écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de noix de muscade

1. Former deux boudins avec la viande hachée. Les enrouler d'une tranche de jambon chacun.
2. Faire bouillir le lait dans une casserole, y rajouter hors feu, le jaune d'œuf et la noix de muscade râpée, fouetter.
3. Mettre sur les rouleaux dans un plat allant au four, recouvrir de la préparation et passer au four préchauffé à 150° environ une demi heure, servez c'est prêt.

Remarques & Conseils :

En PL vous pouvez le servir avec du chou-fleur juste blanchis.

ASPIC PARMENTIER - de DelphineTika

PhasePA ou PP

Pour 2 aspics



La Cuisine de

- 2 steaks hachés à 5%
- 2 cs de vin rouge (toléré et facultatif)
- Quelques gouttes de sauce de soja
 - Mélange d'aromates variés (persil, ail, ciboulette, échalote...)
 - Poivre
- 50 cl de bouillon de bœuf dégraissé
- 2 cc d'agar-agar

1. Dans une poêle légèrement huilée au papier absorbant, faire cuire les steaks hachés selon le temps indiqué et les émietter en les écrasant à la cuillère en bois.
2. Au cours de la cuisson, rajouter le vin, les aromates, la sauce de soja et le poivre. Bien mélanger le tout. Eteindre le feu. Répartir ce haché dans vos 2 grands verres.
3. Préparer ensuite le bouillon de bœuf. Une fois arrivé à ébullition, rajouter l'agar-agar et laisser activer les propriétés gélifiantes de ce dernier en laissant bouillir encore 1 min.
4. Verser le bouillon chaud sur la viande. Laisser reposer 30 min avant de mettre les verres au réfrigérateur.
5. Attendre minimum 2 heures avant de déguster les aspics. Servir décoré de persil.

Remarques & Conseils :

Et bien, j'ai adoré le résultat. Bien évidemment, il faut aimer la gelée et les aspics... ce qui n'est pas le cas de tout le monde, je le sais. Hier soir, je l'ai accompagné avec une tranche de pain aux sons et un peu de moutarde, miam, une entrée originale, on dirait une terrine. La prochaine fois, je rajouterai bien des foies de volaille ou des dés de jambons pour avoir l'impression de manger du pâté!

Salade asiatique - d'Emilie

Phase PL

Pour 4 personnes



- 400 g de haricots mango (soja frais)
- 4 champignons de paris frais
- 1 barquette de lamelles jambon FUME
 - 1 c. à c de sauce soja
- sel et poivre et une c. à c d'ail lyophilisé (c'est moins fort en goût pour cette recette)

1. Passer le soja sous l'eau et laisser le égoutter
2. Gratter les champignons, couper un peu le pied des champignons et couper les champignons en lamelle pas trop épaisses
3. Mettre dans un wok ou une poêle un peu haute les champignons et le soja
4. Ajouter un demi verre d'eau (comme il n'y a pas de matières grasses, c'est pour éviter que ça brûle)
5. ajouter la sauce soja et l'ail
6. Laisser cuire 10 min (ça va beaucoup réduire). Remuer de temps en temps
7. Ensuite ajouter les lamelles de jambon fumé – et continuer de cuire encore 10 min, en ajoutant de l'eau si besoin.

Remarques & Conseils :

Voilà, il faut prendre les lamelles volaille ou porc mais surtout il faut qu'il soit fumé, ça va donné plus de goût !

Moi je prend : « comme un lardon' lamelle de jambon fumé sans gras, de fleuri Michon.

Sukiyaki - de NathLy

PhasePL

Pour 2 personnes



- 200 g de konjac en vermicelles
- 1 bloc de tofu coupé en cubes d'un centimètre
- 400 g de bœuf (faux filet ou aloyau)
 - 1 oignon ou 2 échalotes
- Des feuilles de chou chinois débarrassées de leurs nervures dures et découpées en lanières
- 50 g d'algues marines séchées
- 100 g de pousses de bambou
- 8 têtes de champignon noir
- 8 crevettes géantes coupées en deux dans le sens de la longueur
 - 4 noix de Saint Jacques
 - Brins de coriandre
 - 1 jus de citron vert
 - Gingembre frais râpé
 - une pointe de Wasabi
 - 2 oeufs crus

Le jus :

- 1/2 tasse de kombu-dashi (sauce japonaise sans huile)
 - 1/2 tasse de sauce de soja
 - 2 cs d'édulcorant.

1. Découper le bœuf en tranches fines comme du papier.
Couper le chou en lanières et débarrasser les nervures dures
Couper le tofu en cube Détremper les champignons
Cuire le konjac 1mn à l'eau bouillante
Réserver le tous
2. Réaliser le jus en mélangeant les ingrédients Faire bouillir et réserver

3. Chauffer un wok, et le froter avec un gousses d'ail
Verser la seconde ½ tasse de Kombu dashi dans le wok.
Ajouter le bœuf et l'oignon.
4. Verser juste assez de jus pour les recouvrir.
5. Remuer le bœuf avec des baguettes. Ajouter dans le wok le reste des aliments donnée dans l'ordre sans les mélanger.
Ne pas mettre les oeufs
6. Casser 1 oeuf dans chaque bol individuel, le battre légèrement

Préparer un bol individuel de vermicelle de Konjac.

Déposer le wok au centre de la table et chaque convive, à l'aide de ses baguettes ou de sa fourchette, prendra une partie des aliments cuits dans la poêle, trempera sa bouchée dans son oeuf cru

Ajouter du bouillon s'il vient à manquer dans le wok.

Remarques & Conseils :

*C' une une bombe pleine de saveur sur le palet
Le Konjac c'est un extrait d'une plante utilisée depuis des millénaires au Japon, le
Konjac va devenir notre meilleur allié santé et minceur
tout en restant 100 % naturel !*

Makis de Poulet à l'aigre douce - de Christianna

Phase PL

Pour 4 personnes

Sauce :

- ½ oignons émincé finement
- ½ ail écrasé (plus ou moins selon les goûts)
- Tomates épéluées et épépinées
 - 3 cs de vinaigre
 - 4 cs d'eau tiède
- 1 à cs d'édulcorant liquide selon les goûts
- ½ cuillère à café de maïzena diluée dans un peu d'eau

Makis :

- Deux escalopes de poulet très fines
 - Champignons en morceaux
 - Haricots verts
- ¼ de concombre en rondelle (facultatif)



Préparation de la sauce aigre-douce aux légumes :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail puis ajouter les tomates en morceaux. Laisser fondre le tout 5 à 10 minutes sur feu doux.
2. Ajouter dans l'ordre le vinaigre, l'édulcorant, l'eau, la sauce soja et terminer par la maïzena diluée. Laisser épaissir.
3. Ajouter les légumes. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Réserver.

Préparation des makis :

4. Etaler un peu de légumes sur les bords des escalopes, les rouler, les couper et faire cuire les makis obtenus dans le reste de sauce aigre douce jusqu'à ce que le poulet soit doré. Servir avec les restes de légumes.

Nems dukan – de Kati

Phase PL

Pour 2 personnes / 1 toléré par personne



- Feuilles de brick Dukan (p.48)
 - Crevettes
 - 1 petite carotte
 - 1 petit oignon
 - champignons noirs
 - ciboulette
- 1 cc sauce soja.salade (batavia ou laitue)

1. Tremper les champignons noirs dans de l'eau chaude pendant 15 min.
2. Mixer ensemble la carotte, l'oignon, la ciboulette et les champignons noirs, et la sauce soja
3. Faire revenir le mélange avec les crevettes dans une poêle anti-adhésive.
4. Rouler les nems dans les feuilles de brick (replier un peu la feuille, mettre une cuillère de farce, rabattre les bords et rouler)
5. Faire cuire un peu dans la poêle.
6. Poser sur quelques feuilles de salade, et déguster.

Remarques & Conseils :

*Faire les feuilles juste avant, sinon elles durcissent.
Rouler les nems sur un linge propre, en faisant attention, les feuilles se déchirent rapidement.*

Wok de bœuf aux 3 poivrons - de DelphineTika

Phase PL

Pour 4 personnes



- 4 steaks hachés à 5% de MG
 - 2 échalotes
- 600 g de poivrons surgelés 3 couleurs
- 1 cs de vinaigre de riz (ou autre vinaigre)
 - Gingembre en poudre
 - Mélange 4 épices
 - Sauce de soja
- Ail et fines herbes (frais ou en pot)
 - Sel, poivre

1. Passer un sopalin légèrement huilé dans le fond du wok. Faire revenir les steaks hachés. Au cours de la cuisson les diviser en morceaux. Une fois cuits, ajouter les échalotes.
2. Déglacer avec le vinaigre de riz. Tourner et ajouter quelques gouttes de sauce de soja, une pincée de gingembre, une pincée de 4 épices, l'ail et les fines herbes. Saler légèrement (sauce soja déjà salée), poivrer et mélanger.
3. Verser les poivrons encore surgelés sur la viande et bien faire revenir le tout dans le wok. Laisser réduire jusqu'à ce que l'eau rendue par les poivrons soit évaporée.
4. Rajouter de nouveau quelques gouttes de sauce de soja juste avant la fin de cuisson. Servir aussitôt.

Remarques & Conseils :

Vous pouvez décorer de persil ou de coriandre fraîche.

J'ai utilisé du steak haché à 5% pour montrer qu'on peut se régaler avec un steak haché mais on peut très bien prendre du rumsteck ou de la bavette.

Glace au jasmin sans sorbetière - de Fabio

Phase PA ou PP

Pour 3-4 personnes / 1 toléré par personne



- 25 cl de lait écrémé
- 25 cl de crème liquide à 4%
 - 1 gousse de vanille
- 20 à 25 fleurs de jasmin
- édulcorant selon votre goût
 - 4 jaunes d'œufs

1. Porter le lait à ébullition avec l'édulcorant, le jasmin et la gousse de vanille fendue et grattée.
2. Filtrer et verser doucement dessus les jaunes d'œufs en tournant régulièrement.
3. Remettre la casserole à feu doux, remuer cette crème avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle nappe le dos de votre cuillère mais sans la faire bouillir.
4. Retirer du feu et remuer encore un peu, puis laisser refroidir à température ambiante avant de mettre dans un bac passant au congélateur et de le mettre 2h au réfrigérateur.
5. Mettre ensuite au congélateur et tourner cette future glace tous les 1/4h pendant 2h. Lorsque cela devient trop dur, vous pouvez mixer. Le but étant de mélanger et de permettre à la glace de prendre de façon homogène et non en paillettes.
6. Puis laisser finir de congeler au moins une demi-journée

Remarques & Conseils :

A mon avis la crème n'est pas obligatoire, si vous voulez goûter cette recette sans toléré

Crème coco-choco - de NathLy

Phase PA

Pour 8 ramequins



- 9 jaunes d'œufs (gardé de mes pains)
 - 1 œuf entier
 - 75 cl litre de lait écrémé (environs les $\frac{3}{4}$ de litre)
- 1 yaourt 0% saveur noix de coco
 - 3 CS d'hermesethas
 - 4 CS de lait en poudre
 - 1 gousse de vanille
 - Arôme vanille (5/6 gouttes)
- Arôme rhum (j'ai mis les gouttes au pif et en gouttant)
- Environs 20 gouttes arôme noix de coco

1. Faire bouillir le lait liquide avec la gousse de vanille
2. Mélanger les jaunes d'œufs avec tous les autres ingrédients.
3. Verser le lait chaud sur la préparation œufs goûter et ajuster les aromes et sucre selon vos goûts
4. Mettre les crèmes dans des ramequins et faire cuire au four Bain marie environs 30 à 40 minutes Th 180°C
5. En fin de cuisson saupoudrer les crèmes d'un filet de cacao (facultatif) et mettre au four position grill 5 minutes
6. Laisser refroidir à température ambiante et mettre au frais 24 heures. Déguster

Choushi, flocon, marikiki - de Cari

PhasePL

Pour 1-2 personnes



- feuilles de nori
- chou fleur (cuit)
- 1oeuf dur +1 oeuf frais
- 1morceau de concombre
- quelques crevettes et surimis
- 1 petit morceau de saumon (frais ou fume comme vous voulez)
- carré frais ail et fine herbe (ou nature 0%)

confection marikiki :

Détailler votre saumon frais en bâtonnet et faire mariner quelques minute avec du jus de citron et de la sauce soja (étape pas obligatoire mais je n'aime pas trop le poisson cru)

Ecrasez votre chou fleur avec un presse purée ,il doit rester un peu ferme, liquide ça marche plus... bah oui....

Prenez votre feuille de nori, étalez votre carre frais sur toute la surface, ça va l'humidifier et ça collera mieux déroulez vos bâtonnets de surimi (3 ça fait juste la largeur de la feuille de nori), vous pouvez prendre aussi des tranche de jambon de la mer, mais plus épais c'est moins facile à rouler les poser cote à cote sur la feuille de nori , en partant du bas étaler ensuite du chou fleur, poser au milieu votre garniture, vous faites comme vous voulez, concombre/crevette, concombre oeuf dur, concombre/saumon puis roulez doucement en partant du bas et en serrant bien. Gardez au frais un moment avant de découper des tronçons de 2/3 cm

pour les flocons:

Battez un oeuf avec un peu de lait et faire cuire dans une grand poêle pour avoir une omelette extra fine procédez ensuite de la même façon que pour les marikiki

Les « choushi » c'est plus simple :

Une quenelle de chou faite avec 2 grosses cuillères , vous poser votre garniture et enrouler une morceau de nori d'un cm de large

Remarques & Conseils :

dégustez frais avec la sauce de votre choix, dudu bien évidemment

Salade de Saint-Jacques à la vapeur - de Ninou

Phase PL

Pour 4 personnes



- 12 noix de Saint-Jacques
 - 1 botte de cresson
- 150g de germes de soja frais
 - 2 tomates
 - 1 gousse d'ail
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 4 cs d'huile de paraffine
 - Sel / poivre

1. Peler et écraser l'ail. Le mélanger à l'huile et au vinaigre avec un peu de sel et de poivre.
2. Laver et éponger vos noix, puis les déposer dans une assiette creuse et les arroser de deux cuillères de la sauce faite. Recouvrir d'un film alimentaire et réserver.
3. Couper les tomates en dès et préparer vos assiettes avec cresson, soja et tomates.
4. Faire bouillir de l'eau dans un cuit vapeur. Déposer dans la partie basse, les noix et laisser cuire 5 minutes maximum.
5. Déposer ensuite les noix sur les assiettes préparées, en ajustant l'assaisonnement d'un filet de sauce et servir, c'est prêt !

Remarques & Conseils :

C'est une salade fraîche et délicate, qui associe parfaitement exotisme et raffinement.

Moules au gingembre - de Ninou

PhasePA

Pour 4 personnes



- 2 kg de moules
- 2 oignons nouveaux
- 1 bouquet de coriandre
- 1 morceau de gingembre frais (2cm)
 - 1 cs de sauce d'huîtres
- 3 gouttes d'huile et de l'essuie-tout
 - Poivre

1. Gratter et laver les moules, leurs retirer le byssus puis réserver.
2. Peler et hacher les oignons, éplucher et émincer le gingembre, laver et ciseler la coriandre.
3. Huiler le wok et l'essuyer au papier absorbant. Le faire chauffer puis y mettre les moules, faire revenir à feu vif 3 minutes en remuant à la spatule en bois.
4. Ajouter ensuite oignon, gingembre et sauce d'huîtres, poivrer et mélanger en laissant cuire encore 1 minute tout au plus.
5. Lorsque les moules sont ouvertes, parsemer de coriandre et servir rapidement.

Remarques & Conseils :

Pour faire varier la recette de la Chine à la Thaïlande, c'est tout simple. Il suffit de savoir que les thaïlandais font cuire leurs moules sans sauce d'huîtres mais qu'il y ajoutent 1 bâton de citronnelle écrasé et d'un peu de nuoc-mâm. Ils remplacent la coriandre par du basilic, essayez ,c'est tout aussi délicieux

Brouillade aux pousses de bambou - de Fabio

Phase PL

Pour 4 personnes



- 4 jaunes d'œuf
- 50g de jambon cuit
- 4 brins de coriandre
- 100g de pousses de bambou
 - 1 cs de maggy liquide
 - 1 cs de fécule de maïs
 - Poivre

1. Hacher finement les pousses de bambou et le jambon.
2. Dans un bol délayer la fécule à de l'eau FROIDE et y ajouter le maggy.
3. Ciseler coriandre et réserver.
4. Battre les oeufs, y ajouter ensuite la fécule délayée, le jambon, les pousses et la coriandre. Bien mélanger et poivrer.
5. Dans une poêle anti-adhésive chaude, verser la préparation et faire cuire en remuant sans arrêt. Se sert très chaud !

Remarques & Conseils :

se sert très bien en accompagnement des moules au gingembre p.31

Makinator - de Sylvinator

PhasePA

Pour 1-2 personnes



- une feuille de nori
- deux tranches de jambon de la mer (surimi)
 - 1 petit pot d'œufs de lump
 - 1 cs de fromage blanc
- 1 ou 2 tranche de saumon fumé selon la grandeur

1. mélangez le fromage blanc avec les oeufs de lump, tartinez une couche fine sur la feuille de nori
2. mettre le jambon de la mer, re-tartiner de mélange fromage blanc, œufs de lump étalez le saumon fumé, nouvelle couche de mélange et roulez serré (sur ma photo, pas terrible le roulage)
3. coupez en tronçons

Remarques & Conseils :

accompagnée d'une salade de cœurs de palmier légèrement vinaigré avec du vinaigre de framboise

Sushis verts au carré frais 0% - d'Aiki

Phase PL

Pour 4 personnes



- 1 concombre
- 2 carrés frais ail et fines herbes
0%
- Sel et poivre

1. Lavez le concombre. Avec un rasoir à légumes, découpez de fines bandelettes sur toute la longueur jusqu'à ce que vous arriviez aux pépins. Retournez le concombre et recommencez. Réservez les bandelettes
2. Déroulez une bandelette, prenez un petit cube de carré frais et le posez sur le début de la bande. Roulez-le dans la bandelette dans un premier sens. Puis formez un angle pour pouvoir totalement enfermer le fromage dans le concombre en le roulant dans l'autre sens. C'est la partie la plus technique, les bandelettes sont fines alors procédez avec délicatesse...
3. Réserver au frais 30 min.

Remarques & Conseils :

Parfait en apéro ou en entrée.

Poulet et deux poivrons sautés au wok – d'Aiki

PhasePL

Pour 1-2 personnes



- 2 escalopes de poulet
 - 1 poivron rouge
 - 1 poivron vert
 - Sauce soja
- Edulcorant en poudre

1. Pré-cuire les escalopes au micro onde 2min et l'émincer en petits morceaux.
2. Lavez, coupez les poivrons en fines lamelles puis en morceaux.
3. Faire chauffer le wok et il déposer d'abord les morceaux de poulet, remettre le couvercle et laisser cuire 10min.
4. Ajoutez les poivrons et laissez cuire le tout 15min jusqu'à ce que les poivrons soit tendres. Bien remuez régulièrement pour ne pas que la préparation accroche.
5. Ajouter la sauce soja que vous aurez édulcorer selon votre goût en dernier durant 5min ainsi le goût sucré ne disparaîtra pas à la cuisson. Servez chaud.

Remarques & Conseils :

Pour 1 ou 2 personne(s), tout dépend s'il s'agit d'un plat (1 personne) ou d'une entrée (2 personnes)

Cachir (saucisson) - d'Oumou Mohamed

Phase PP

Pour 4 personnes / 1 toléré par personne



- 500 gr d'escalope de poulet
- 5 gousses d'ail dégermées
 - 5 cs de Maïzena
 - 3 œufs
- 125 gr de fromage blanc 0%
 - 1 cs de cumin en poudre
 - 1 cc de paprika
 - sel, poivre
 - 2 CS de persil plat frais
 - 2 CS de coriandre frais
- petit piment rouge (selon goût)
- Pour les épices faites selon vos goûts (harissa cumin paprika ras el hanout etc.....)

1. Mettre tous les ingrédients dans votre robot (ou hachoir ou blender)
Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène et lisse.
2. Préparer un film plastique rectangulaire. Verser la pâte obtenue dessus en essayant de former un boudin allongé.
3. Rabattre le film plastique d'un côté. Puis de l'autre en serrant les bouts afin d'évacuer l'air. Nouer les côtés et bien refermer.
4. Mettre le boudin dans un rectangle en papier aluminium et refermer de la même façon. Mettre le boudin dans un moule un moule et remplir d'eau jusqu'au 3/4 de la hauteur du boudin.
5. Faire cuire dans un four préchauffé à 190° pendant 50mn.
6. Pour savoir s'il est cuit, le boudin doit être dur à toucher. Sortir du four le laisser refroidir avant de le découper. Se conserve très bien plusieurs jours bien emballé.

Remarques & Conseils :

Recette facile et très savoureuse, et d'une vous savez ce qu'il y a dans votre assiette & deux vous suivez votre régime comme si de rien n'était, que demande le peuple !!

Pain perdu à la fleur d'oranger - de Rosy lizzy

Phase PA

Pour 1-2 personnes



- 2 oeufs
- 2 cl de lait écrémé
- 3 cc d'eau de fleur d'oranger
- 8 tranches de Pain brioché dudu
(p.49)

1. Battez les oeufs avec l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.
3. faites des tranches avec le pain brioché dudu et trempez les dans la préparation pendant 3 minutes, puis les égoutter et mettre au four jusqu'à ce que cela soit doré, retourné

Remarques & Conseils :

Si les tranche ne vous parait pas mouillée à l'intérieur, passez les au grille pain.

Dégustez avec un boule de glace à la vanille dudu

Un délice!!!!

*Le nombre de part dépend du nombre de pain brioché, 1 pain brioché = 1 portion de son
= 1 personne*

Verrines de Saumon et Tzatziki - de Julie

Phase PL

Pour 4 verrines



- 200 g de saumon cru
 - 2 tomates
 - 1/2 concombre
 - 2 yaourts à 0%
 - ail
 - ciboulette

1. Epluchez le concombre, et coupez le en deux dans le sens de la longueur pour en retirer les pépins. Découpez la chair en petits dés, et déposez les dans un saladier.
2. Ajoutez l'ail, la ciboulette (ou autres herbes) hachés et les yaourts. Faites des mini cubes de 5 mm de diamètres. Mélangez et mettez au frais.
3. Epluchez les tomates, faire des cubes avec la chaire et faire revenir dans poêle anti-adhésive pour les rendre + liquide genre coulis avec petits morceaux.
4. Dans des verrines, déposez les dés de saumon, une couche fine de tzatziki puis couvrez des dés de tomates refroidis. Terminez avec le tzatziki, puis réservez au frais jusqu'au moment de servir.
5. Recouvrir de quelques miettes de saumon et ciboulette pour la déco.

Remarques & Conseils :

*Pour décorer planter un oeuf de caille dur en travers s'un cure dent et le déposer dessus
Recette facile et Un régal apprécié par les Dudu et tous les autres. Saveur exotique
Inspiration Grecque*

Colombo de poulet - de Sylvia

PhasePL

Pour 2-4 personnes



- 4 cuisses de poulet
- 3 bonne CS de poudre à colombo
 - Oignon, ail, persil, thym
 - Sel, poivre
 - jus de citron
- 1 bouillon de poule dégraissé
 - 1 aubergine
 - 1 courgette
 - 1 carotte
 - 2 poivrons
- 1 piment végétarien.

1. Enlever la peau des cuisses de poulet et dégraisser
2. Assaisonner avec du sel, du poivre, de la poudre à colombo, ail, oignon, persil, thym, vinaigre, jus de citron. Si possible la veille et mettre au frais.
3. Couper tous les légumes
4. Faire revenir les cuisses de poulet
5. Dans le jus d'assaisonnement diluer un bouillon dégraisser.
6. Mettre les légumes sur les cuisses de poulet et verser le bouillon. Couvrir et laisser mijoter une bonne heure.

Remarques & Conseils :

Si vous n'avez pas de poudre à colombo vous pouvez remplacer par du curry. De même vous pouvez remplacer le poulet par du poisson, ou autre viande.

Recettes du blog Protéines Gourmandes <http://www.proteines-gourmandes.fr>

Moules sauce colombo - de Mimi

Phase PP

Pour 2 personnes / 1 toléré par personne



- Moules fraîches ou congelé
- Queues de crevettes cuites (pour déco)
 - 1 échalote
- Ail, persil, poivre, sel
 - 1cc de maïzena
 - 2CS de crème à 3%
- 2CS de poudre à colombo
 - 1 petit verre d'eau

1. Mélangez a froid la maïzena dans un petit verre d'eau avec la poudre à colombo réserver
2. Nettoyez les queues de crevettes
3. Dans une poêle anti-adhésive préalablement huilé (enlever le surplus au sopalin) faire revenir l'échalote mettre ensuite les moules laisser cuire pendant environ 2mn. Assaisonnez avec l'ail, poivre, sel
4. Versez la préparation de colombo et la maïzena sur les moules laissez épaissir et terminez par la crème fraîche.
5. Saupoudrer de persil au moment de servir manger chaud

Remarques & Conseils :

je remplace le sel par du fumet de poisson environ 1cc pas plus (donne plus de goût)

Poulet fumé au lait de coco - de Mimi

PhasePL

Pour 2-3 personnes / 2 tolérés par personne



- 1 poulet fumé
 - 1 oignon
- 2 ou 3 tomates
 - ail, persil, gingembre, thym
- purée de piment (la pointe d'une petite cuillère)
 - poivre, sel
- 20cl lait de coco

Faire revenir l'oignon, l'ail et le persil, rajoutez ensuite la tomate laissez cuire pendant ce temps détaillez votre poulet et déposer les morceaux sur la tomate, remuez introduire les épices et le lait de coco saler, poivrer et recouvrir pendant 10min

Remarques & Conseils :

Vous pouvez alléger les tolérés en remplaçant le lait de coco par un peu de lait, édulcorant, de l'arôme coco et 1cc de maïzena

Chaudeau (dessert typique de la Guadeloupe) - de Nouschka

Phase PA

Pour 4 personnes



- 1 litre de lait écrémé
 - 4 œufs
 - 5/6 CS d'édulcorent
 - 1 gousse de vanille
 - 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade râpé*
- zeste d'1 citron vert

1. Faire chauffer le lait, la gousse de vanille, le bâton de cannelle, le zeste de citron et l'édulcorent à feu doux pour que le lait ne rentre pas en ébullition.
2. Dans 1 bol verser 1 peu de lait et le laisser tiédir puis y ajouter les oeufs et mélanger.
3. Verser cette préparation dans le lait et remuer jusqu'à épaissement.
4. Même après hors du feu, continuer de mélanger pendant 5/6 min pour éviter la formation de grumeau.
5. Verser ds des ramequin, mettre au frais et déguster.

DARNE DE REQUIN SAUCE CHIEN - de Nouschka

PhasePA

Pour 1-2 personnes



- Darnes de requin
- le jus d'1 citron
- 2 gousses d'ail
 - 1 oignon
 - 2 échalotes
- 1 piment antillais
 - 1 verre d'eau
- 1/2 cube de bouillon de poulet dégraissé
 - sel/poivre

1. Mettre le jus du citron, l'ail et 1 petit bout de piment écrasé dans 1 plat et y mettre les darnes de requin à macérer pendant au moins 1h.
2. Hacher l'oignon, les échalotes et 1 bout de piment et mettre dans 1 bol. Y rajouter la marinade du poisson (après les 1h).
3. Mettre le verre d'eau et le 1/2 cube de bouillon dans 1 casserole et porter à ébullition.
Verser le bouillon dans le bol et laisser infuser.
4. Faire griller les darnes de requin au barbecue ou au four.
5. Une fois le poisson cuit, verser 1 peu de sauce chien dessus et déguster.

Remarques & Conseils :

Cette marinade convient à n'importe quel poisson

Salade tahitienne - de JuJuBe

Phase PL

Pour 4 personnes / 1 toléré par personne



- ~ 500 g de thon (pas de thon rouge !)
- 2 citrons
- 1 carotte
- 2 tomates
- 1 concombre
- 2 oignons nouveaux
- 10cl de lait de coco
- 25 cl de lait écrémé
 - arôme coco
- sel, poivre.

1. Commencez par couper le thon en petits cubes. Mettez les dans un saladier (ou une assiette creuse). Pressez les citrons et versez le jus sur le thon. Salez, poivrez, et passez à la suite.
2. Râpez les carottes, le concombre (moi je l'ai coupé en petit cubes, car mon concombre était trop mou). Coupez les oignons finement et les carottes en petits cubes.
3. Une fois le thon cuit par le citron (normalement le temps de découpe des crudités suffit), retirez l'excédent de jus et mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
4. Procéder au mélange de lait de coco + lait écrémé + arôme coco (la dose d'arôme est selon votre convenance et surtout la qualité de l'arôme. Le but étant de ne pas « noyer » le goût du lait de coco dans le lait écrémé)
5. Ajoutez le lait à la salade, mélangez bien. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Réservez au frais une bonne heure avant de servir.

Remarques & Conseils :

Pour déguster ce plat à la « locale », servez le avec du riz blanc chaud. (Une fois le régime terminé évidemment!)

Le contraste entre les deux températures est surprenant la première fois mais je peux vous assurer que c'est un vrai délice !

Croquettes de crabes, saveurs des îles - de Ninou

Phase PP

Pour 2-3 personnes / 1 toléré par personne



- 500 g de chair de crabe cuit
 - 3 cs maïzena
 - 1/2 citron pressé
- 2 cs de cumin en poudre
- 2 cs de coriandre en poudre
 - 1 cc de curcuma
- 2 cs de gingembre en poudre
 - 1 jaune d'œuf battu

1. Mélangez tous les ingrédients sauf l'œuf.
Laissez reposer ce mélange 1 heure.
2. Roulez la préparation en petites boulettes et mettre sur une feuille de papier sulfurisée sur votre lèche-frites.
3. Badigeonnez au pinceau les boulettes du jaune d'œuf battu et faites-les cuire 5mn sous le gril du four.
Dégustez chaud !

Remarques & Conseils :

Je l'ai fait avec un crabe de palétuvier, mais vous pouvez tout aussi bien le faire avec un tourteau

Gateau des iles coco / orange - de Sylvinator

Phase PA ou PP

Pour 1 personne / 1 toléré si utilisation de la maïzena



- 1 oeuf entier et 1 blanc d'œuf (le jaune va être utilisé)
 - 1 portion journalière de son
 - 2cs lait écrémé en poudre
- *les ras de maïzena* ou protifar si on veut pas utiliser de toléré
- 1/2 sachet de levure chimique
 - 1 cs d'édulcorant liquide
 - 1 cc arôme noix de coco

Crème à l'orange

- une cuillère d'arôme orange ou zeste d'orange, ou bien écorce pelée en poudre d'orange (trouvé en magasin bio)
 - 1 cc d'édulcorant liquide
 - colorant si on veut

Gelée au citron

- jus de citron, ou bien dosette sirop teisseire citron 0% ou bien sachet délic'o canderel gout citron
 - 1 sachet agar agar (2g)
 - 10 cl d'eau

Pour les gâteaux:

1. mélanger les ingrédients pour le gâteau dans un petit saladier

Pour la crème:

2. dans un bol ,utiliser le jaune d'œuf et les autres ingrédients pour la crème
3. Mettre une cuillère à soupe de pâte à gâteau noix de coco, déposer un peu de crème à l'orange et recouvrir d'un peu de pâte noix de coco cuire four doux maximum 6 ou 180 degré pendant 10/12mn

la gelée:

1. Chauffer le jus de citron avec l'eau, l'agar-agar, à ébullition, retirer du feu, laisser prendre

disposer un gâteau. démouler sur une assiette avec un peu de gelée citron autour, bonne dégustation

Remarques & Conseils :

Si vous n'avez pas d'édulcorant liquide mais de l'édulcorant en poudre, augmentez la dose, l'édulcorant liquide a un effet plus sucrant que celui en poudre

Feuilles de brick Dukan - de Kitty

Phase PP

Pour 2 personnes / 1 toléré par personne



- 30g de maïzena
- 4 cs de Protifar
- 50g d'eau (minimum)
 - sel moulu

1. Mélanger la maïzena, le sel et les 50g d'eau, puis ajouter le protifar; bien mélanger.
2. Mettre une poêle anti-adhésive (poêle à crêpes par exemple) sur feu doux, et à l'aide d'un pinceau appliquer la pâte dessus, en plusieurs fois.
3. Décoller la feuille délicatement et la poser sur une assiette, recouvrir d'un linge propre.
Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

Remarques & Conseils :

Ça cuit très vite, et la feuille doit rester souple. Avec les quantités j'en ai fait 6: 4 réussies et 2 ratées.

Ensuite vous pouvez faire des nems avec, des bricks au thon...etc.

Pain brioché - de Sylvia

Phase PA

Pour 1 personne



- 1 portion de son journalière
 - 1 oeuf + un jaune
- Quelques gouttes d'édulcorant
- 2cs de fromage blanc égoutté
 - 1 cc de levure

1. Mixé finement les sons et la levure
2. ajouter l'œuf et le jaune, fouetter
3. ajouter le fromage blanc et l'édulcorant et fouetter pendant une min
4. laisser reposer 2mn puis faire cuire au micro onde pendant 4 min 30 non stop.

Remarques & Conseils :

Parfait pour les hamburger, ou au petit déj.

Index par aliment***Konjac***

Sukiyaki p. 23

Légumes

Felfla ou Poivrons a la tomate p. 6
Sushis verts au carré frais 0% p. 35

Oeufs

Brouillade aux pousses de bambou p. 33
Chaudéau (dessert typique de la Guadeloupe) p. 43
Crème coco-choco p. 29
Glace au jasmin sans sorbetière p. 28

Pain

Pain brioché p. 50
Pain perdu à la fleur d'oranger p. 38

Poissons & Crustacés

Choushi, flocon, marikiki p. 30
Croquettes de crabes, saveurs des îles p. 46
Darne de requin sauce chien p. 44
Makinator p. 34
Moules au gingembre p. 32
Moules sauce colombo p. 41
Nems dukan p. 26
Salade de Saint-Jacques à la vapeur p. 31
Salade tahitienne p. 45
Sardines farcies p. 7
Tajine de boulettes de sardines p. 8
Verrines de Saumon et Tzatziki p. 39

Poulet

Brick de poulet p. 10
Cachir (saucisson) p. 37
Colombo de poulet p. 40
Harira Dukan à ma façon p. 11
Makis de Poulet à l'aigre douce p. 25
Palets de poulet à la pistache p. 12

Poulet (suite...)

- Poulet et deux poivrons sautés au wok p. 36
 Poulet fumé au lait de coco p. 42

Soja

- Salade asiatique p. 22

Son

- Gâteau des îles coco / orange p. 47
 Pain brioché p. 50
 Pain perdu à la fleur d'oranger p. 38
 Petit burger-dame p. 16

Tofu

- Kibbi de steak haché piments végétariens et tofu p. 13

Tolérés

- Croquettes de crabes, saveurs des îles p. 46
 Feuilles de brick Dukan p. 49
 Gâteau des îles coco / orange p. 47
 Glace au jasmin sans sorbetière p. 28
 Harira Dukan à ma façon p. 11
 Makis de Poulet à l'aigre douce p. 25
 Moules sauce colombo p. 41
 Poulet fumé au lait de coco p. 42
 Salade tahitienne p. 45
 Steak haché au fromage p. 15

Viande hachée

- Aspic parmentier p. 21
 Boulettes de bœuf p. 19
 Chorba dukan p. 9
 Gratin de steaks hachés p. 17
 I ROTOLI (les rouleaux en français) p. 20
 Kibbi de steak haché piments végétariens et tofu p. 13
 Les rouleaux de viande farcie p. 14
 Petit burger-dame p. 16
 Steak haché au fromage p. 15
 Tajine de keftas aux oignons a la cannelle p. 18
 Wok de bœuf aux 3 poivrons p.27

Remerciements

Je tiens à tous vous remercier pour les recettes que vous avez proposé durant les différents concours de l'année qui vient de s'écouler 2009-2010.

Le blog à 1an et j'espère que vous avez pris autant de plaisir que moi à partager toutes ces recettes et surtout qu'elles vous aura fait perdre le plus de kilos possibles voir meme d'avoir atteint vos objectifs et qu'elles continueront à vous servir par la suite, vous et les nouveaux DuduGourmands

Merci à :

Aiki
Cari
Cerise
Christianna
DelphineTika
Elodie
Emilie
Fabio
Gladys
JuJuBe
Julie
Kati
Kitty
Lily
Mimi
Mounajoanna
NathLy
Ninou
Nouschka
Oumou Mohamed
Rosy Lizzy
Sandrine
Sissi
Souhila
Sylvia
Sylvinator

En espérant avoir oublier aucun d'entre vous
Pleins de nouvelles recettes quotidiennement sur le blog