

ÉTÉ 2023



# COOK-BOOK

DES JOYAUX CULINAIRES  
À DECOUVRIR POUR  
VOUS DONNER DES  
IDEEES DE REPAS



# ÉDITO

Quel est comble d'un cabinet de soins esthétiques où l'on dispense des soins minceur et des consultations diététiques ?

Réponse : LA GOURMANDISE !

Souvent lors de nos consultations, une phrase est souvent répétée :  
- "Je ne sais pas quoi manger ..."

Alors, comme je vous l'avais promis, j'ai créé un premier E Cook-book afin de vous donner quelques idées rapides et gourmandes sans pour autant culpabiliser !

Les quantités y sont souvent calculées pour une personne, ainsi que les calories associées, pour mieux vous repérer dans le calcul de votre métabolisme remis en consultation.

*Bon Appétit ...*



### 3 PETIT DÉJEUNER

*Panecake flocon d'avoine et banane*  
*Bowl cake aux pommes*  
*Mug cake vanille*

Entre 314 et 378 Kcal

### 6 ENTRÉE

*Carpaccio de courgettes menthe-citron*  
*Mini-burgers d'aubergine à la mozzarella*  
*Rillettes de volailles*

Entre 141 et 293 Kcal

### 9 PLAT

*Salade de crevettes à l'avocat*  
*Galette de flocons d'avoine et ses légumes*  
*Brochettes de poulet à l'ananas*

Entre 202 et 459 Kcal

### 15 DESSERT

*Crème de yahourt à l'abricot*  
*Gâteau léger coco/choco*  
*Sorbet Melon*

Entre 91 et 194 Kcal

### 12 SAUCE

*Mayonnaise allégée*  
*Vinaigrette à la coriandre et citron vert*  
*Sauce béchamel légère*

Entre 55 et 176 Kcal

### 18 BOISSON

*Gin-Tonic framboise et basilic*  
*Mojito mango*  
*Jus pastèque & basilic*

Entre 140 et 178 Kcal

# Petit-Déjeuner

## INGREDIENTS

40 g de flocons d'avoine  
80 ml de lait demi-écrémé  
100 g de bananes  
10 g de farine blanche  
3 g de levure chimique  
3 g de miel

## INSTRUCTIONS

Écraser la banane dans un bol.

Faire tremper les flocons d'avoine dans le lait et les laisser s'imbiber.

Incorporer les flocons d'avoine, la banane écrasée, la farine et la levure.

Mixer le tout.

Chauffer une poêle anti-adhésive.  
La huiler légèrement.

Cuire les pancakes.

Décorer les pancakes de miel.



## PANCAKES FLOCONS D'AVOINE ET BANANE



1  
PERS



5  
MIN



10  
MIN



314  
KCAL



### NOTES

Grâce à leur richesse en fibres, les flocons d'avoine vont avoir un effet rassasiant ce qui vous permettra de tenir toute la matinée sans avoir faim.

# Petit-Déjeuner

## INGREDIENTS

40 gr Flocons d'avoines

1 Œuf

20ml Lait demi-écrémé

5g Chocolat noir

100g Compote sans sucre

Cannelle (Facultatif)

## INSTRUCTIONS

Verser la compote de pommes dans un bol.

Ajouter un œuf et de la cannelle (selon vos goûts) et mélanger.

Ajouter les flocons, puis le lait

Mettre le carré de chocolat au centre de la préparation ou en pépites sur le dessus après la cuisson.

Faire cuire le bol environ 3 min à pleine puissance de votre micro-ondes.



## BOWL CAKE AUX POMMES



1  
PERS



5  
MIN



10  
MIN



326  
KCAL



## NOTES

Vous pouvez ajouter quelques morceaux de pommes dans le bol cake avant la cuisson.

N'hésitez pas à ajouter quelques fruits de saison pour plus de gourmandise ...

# Petit-Déjeuner

## INGREDIENTS

40g Farine blanche  
15g Beurre  
1 Oeuf(s)  
15ml Lait demi-écrémé  
7g Sucre vanillé  
15 ml Extrait de vanille  
5g Levure chimique

## INSTRUCTIONS

Faire fondre le beurre dans le fond d'une tasse au micro-ondes.

Ajouter l'œuf et fouetter bien.

Ajouter ensuite la levure, la farine, le sucre vanillé et l'extrait de vanille.

Verser le lait demi-écrémé pour délayer le tout.

Il faut obtenir une texture type « pâte à cake ».

Faire cuire 1 minute 30 au micro-ondes à puissance maximale.



## MUG CAKE VANILLE



1  
PERS



5  
MIN



10  
MIN



378  
KCAL



## NOTES

Cette recette de base s'adapte à vos envies !  
Ajoutez une cuillère de cacao pour combler une envie de chocolat, des fruits frais pour un peu de fraîcheur, de la noix de coco râpée pour une touche exotique...

# Entrée

## INGREDIENTS

200g Courgette(s)  
20g Parmesan  
5g Miel  
45ml Vinaigre balsamique  
7ml Jus de citron vert  
Feuille(s) de menthe  
10ml Huile d'olive  
10g Noisettes  
Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Nettoyer soigneusement les courgettes.  
Les couper en tranches très fines à la mandoline.  
Les arroser d'un filet de citron.  
Réserver.

Découper le parmesan en copeaux et faire griller les noisettes 3 minutes dans une poêle à sec.

Ciseler finement la menthe.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le miel, le citron vert et le vinaigre balsamique puis mélanger.

Disposer les rondelles de courgette crues dans une assiette. Arroser de la sauce à l'huile d'olive et au vinaigre.

Décorer de noisettes grillées, de menthe ciselée et de copeaux de parmesan.  
Déguster très frais.



# CARPACCIO DE COURGETTES MENTHE & CITRON



1  
PERS



5  
MIN



0  
MIN



293  
KCAL



## NOTES

Un carpaccio végétal original et parfait pour accompagner vos barbecues cet été !

La menthe peut sans problème être remplacée par du basilic.

# Entrée

## INGREDIENTS

450g Aubergine(s)  
50g de Tomates  
5ml Vinaigre balsamique  
30g Mozzarella à cuire  
1 feuille de basilic frais  
30g Roquette  
5ml Huile d'olive  
Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Laver l'aubergine et la tomate.  
Les couper en tranches d'environ 5 mm  
d'épaisseur.

Couper la mozzarella en rondelles.

Monter les mini-burgers : déposer une  
rondelle d'aubergine dans un plat allant au  
four, placer par-dessus une rondelle de  
mozzarella, de tomate et basilic puis fermer  
avec une autre rondelle d'aubergine.

Piquer avec un pic en bois pour les maintenir  
si besoin avant de les passer au four 10/15  
min à 180°

Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le  
sel et le poivre. Verser cette sauce sur la  
roquette et servez immédiatement.



## MINI-BURGERS D'AUBERGINE À LA MOZZARELLA



1  
PERS



15  
MIN



0  
MIN



141  
KCAL



### NOTES

Il est aussi possible de préparer le montage la  
veille et d'enfourner le tout au dernier moment!  
Vous pouvez remplacer la feuille de basilic par  
une sauce pesto!

# Entrée

## INGREDIENTS

100g Fromage frais

120g Pain

300g Cuisse(s) de poulet

30g Ail frais

4 Quatre épices

5ml Vinaigre de cidre

50 gr Cornichon(s)

50g Échalote(s)

Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Sur une plaque allant au four, placer l'ail en chemise écrasée avec la lame d'un couteau et déposer les cuisses de poulet.

Ajouter un petit ramequin avec de l'eau chaude pour une cuisson au four et à la vapeur.

Mettre la plaque au four et allumer le four (départ à froid) à 150°C. Laisser cuire 1h puis monter le four à 180°C en chaleur tournante pour 30 minutes encore juste après avoir salé le poulet. Si besoin, rajouter de l'eau chaude dans le ramequin.

Pendant ce temps, ciseler l'échalote, le cornichon et les mélanger au fromage frais.

Assaisonner avec un peu de 4 épices.

Saler, poivrer.

Quand le poulet est cuit, le laisser refroidir un peu. Pendant ce temps, couper des tranches fines de pain et les faire griller.

Détailler le poulet avec une fourchette pour obtenir quelque chose de « fibreux ». Pour les plus gros morceaux, les couper finement. Ajouter le poulet à la préparation de fromage frais, bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir sur le pain grillé !



## RILLETTES DE VOLAILLES



5  
PERS



20  
MIN



90  
MIN



198  
KCAL



### NOTES

Vous pouvez sur le même principe utiliser les restes de vos volailles de fêtes (chapon, dinde, pintades, ...) pour réaliser les rillettes.

# Plat

## INGREDIENTS

50g Salade verte  
25ml Jus de citron  
300g Pamplemousse(s)  
100g Crevettes roses  
décortiquées  
10ml Huile d'olive  
100g Avocat(s)  
Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Éplucher le pamplemousse et couper les quartiers en morceaux.

Laver et essorer la salade.  
Éplucher les crevettes.  
Couper la chair de l'avocat en morceaux.

Dans le saladier mélanger la salade, le pamplemousse, l'avocat et les crevettes.

Assaisonner et déguster frais.



## SALADE DE CREVETTES À L'AVOCAT



1  
PERS



10  
MIN



90  
MIN



459  
KCAL



### NOTES

Vous pouvez ajouter quelques herbes fraîchement coupées comme la coriandre ou l'aneth pour un peu d'exotisme.

# Plat

## INGREDIENTS

35 g de flocons d'avoine

1 oeuf

50 g de courgettes

1/2 échalotes

50 ml de lait demi-écrémé

Curry

Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 180°C.

Verser le lait dans un bol et ajouter les flocons d'avoine.

Saler, poivrer et laisser reposer jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé.

Laver, éplucher et émincer la courgette en julienne.

Éplucher et hacher l'échalote.

Battre l'oeuf en omelette, ajouter la courgette et l'échalote.

Verser le tout sur les flocons d'avoine, ajouter le curry et mélanger.

Répartir le mélange en une galette sur une plaque de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes.

Vérifier la cuisson, prolonger si besoin.  
Servir bien chaud.



# GALETTE DE FLOCONS D'AVOINE ET SES LÉGUMES



1  
PERS



10  
MIN



15  
MIN



202  
KCAL



## NOTES

Cette galette accompagnée d'une tranche de jambon et d'une belle salade verte fera un excellent repas complet et rapide.

# Plat

## INGREDIENTS

120 g de blanc de poulet  
150 g d'ananas  
70 g de poivrons rouges  
100 g d'oignons  
5 ml d'huile d'olive  
5 g de miel  
1 g de ciboulette  
1 g de curcuma  
Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Couper le blanc de poulet en gros dés.

Dans un saladier, verser le miel, l'huile, le curcuma et la ciboulette. Saler et poivrer légèrement.

Ajouter les morceaux de poulet et mélanger bien. Couvrir et laisser mariner au frais pendant au moins 2 heures.

Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Laver le poivron et le détailler en morceaux.

Couper les tranches d'ananas en morceaux.

Monter la brochette en alternant les morceaux de poulet, de poivron, d'oignon et d'ananas.

Faire cuire au barbecue (ou, à défaut, au four à 210°) pendant quelques minutes.



## BROCHETTE DE POULET À L'ANANAS



1  
PERS



10  
MIN



10  
MIN



327  
KCAL



### NOTES

Excellente recette gourmande alliant plusieurs aliments brûle graisses comme l'ananas, le poivron et les protéines maigres

# Sauce

## INGREDIENTS

120g Échalote(s)  
30ml Huile de colza  
10ml Vinaigre de vin rouge  
10g Moutarde  
120g Haricots blancs cuits  
20ml Huile d'olive  
Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Ciseler l'échalote

Dans un blender, ajouter tous les ingrédients.

Mixer pendant quelques minutes pour obtenir un mélange crémeux (si le mélange est trop liquide ajouter un peu d'haricots blancs et mixer de nouveau)



## MAYONNAISE ALLÉGÉE



10  
PERS



5  
MIN



0  
MIN



55  
KCAL



### NOTES

Cette recette vegan est une belle alternative à la mayonnaise traditionnelle avec moins d'huile et sans œuf.

# Sauce

## INGREDIENTS

20ml Huile d'olive

10ml Jus de citron

Coriandre

Gousse(s) d'ail

2g Miel

Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le jus de citron vert.

Ajouter une petite poignée de coriandre hachée et une demie gousse d'ail émincée. Mélanger bien.

Ajouter ensuite le miel et mélangez à nouveau. Ajuster l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre.

Laisser reposer la vinaigrette à température ambiante pendant environ 10 minutes.

Vous pouvez également conserver la vinaigrette au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant quelques jours. N'oubliez pas de bien agiter avant utilisation.



## VINAIGRETTE À LA CORIANDRE ET CITRON VERT



1  
PERS



5  
MIN



0  
MIN



176  
KCAL



### NOTES

Utilisez cette vinaigrette pour assaisonner vos salades, légumes grillés ou plats de poissons. Elle apportera une touche fraîche et parfumée à vos préparations.

# Sauce

## INGREDIENTS

28g Maïzena  
150 ml Lait demi-écrémé  
Noix de muscade  
Sel Poivre

## INSTRUCTIONS

Dans un petit bol, délayer la maïzena dans le lait.

Mettre la maïzena délayée et le reste du lait dans une casserole.

Mettre le mélange à feu moyen puis laisser épaissir quelques minutes sans cesser de remuer.

Une fois la consistance désirée obtenue, assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade moulue.

Utiliser sans attendre dans les recettes de gratins, de lasagnes ou autres.



## SAUCE BÉCHAMEL LÉGÈRE



1  
PERS



2  
MIN



9  
MIN



101  
KCAL



### NOTES

Cette béchamel express est très facile à réaliser. Elle ne contient pas de beurre pour un rendu beaucoup plus léger. Ne pas hésiter à multiplier les proportions par 4 ou 6 pour réaliser un plat familial.

# Dessert

## INGREDIENTS

100 g d'abricots  
125 g de Skyr nature 0%  
5 g de sucre roux  
de miel ou d'erythritol  
5g de pistaches grillées non salées

## INSTRUCTIONS

Couper 50 gr d'abricots en brunoise, l'autre en quartiers et réserver.

Dans un saladier, mélanger vivement le yaourt, le Skyr et le sucrant choisi avec la brunoise d'abricot.

Mettre la préparation dans une coupelle, recouvrir de quartiers d'abricots et parsemer de pistaches concassées.



## CRÈME DE YAOURT À L'ABRICOT



1  
PERS



5  
MIN



0  
MIN



159  
KCAL



### NOTES

À la place du sucre roux vous pouvez très légèrement sucrer votre yaourt avec du miel, un peu d'extrait de vanille ou tout simplement avec le sucre naturel du fruit !

# Dessert

## INGREDIENTS

150g Chocolat noir  
400g Skyr Nature 0%  
60g Farine semi complète  
25g Noix de coco râpée  
4 Oeuf(s)  
45g Sucre de fleur de coco  
100ml Lait de coco

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.  
Dans un premier saladier, battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Réserver.

Dans un autre saladier, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment du mélange.

Ajouter le skyr, le lait de coco, la farine et la noix de coco râpée.

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène et lisse.

Incorporer les blancs en neige délicatement à cette préparation.

Hacher le chocolat noir et l'incorporer délicatement à la pâte.

Verser la préparation dans un moule à gâteau huilé ou chemisé et enfourner pour 30 minutes.

Laisser complètement refroidir avant de démouler et de déguster.



## GÂTEAU LÉGER COCO/ CHOCO



8  
PERS



15  
MIN



30  
MIN



194  
KCAL



### NOTES

Cette recette de gâteau au skyr, coco et chocolat est parfaite pour terminer le repas sur une note à la fois légère et gourmande. Cette recette permet de réaliser un gâteau de 8 portions  
(1 portion = 194 Kcal)

# Dessert

## INGREDIENTS

150g Melon  
40ml Jus de citron vert  
Muscovado  
10g Feuille(s) de menthe

## INSTRUCTIONS

Presser le citron et prélever le jus.

Mixer le jus de citron avec le melon.

Ajouter ensuite les zeste.  
Réserver au frais.

Dans une casserole faire fondre le sucre  
avec une cuillère à soupe d'eau  
(environ 2 minutes).  
Laisser refroidir.

Ajouter le sirop obtenu à la purée de melon  
et citron vert.

Placer au congélateur 2 heures.

Mixer de nouveau la préparation et la placer  
encore 3 à 4 heures au congélateur.

Déguster avec quelques feuilles de menthe.



## SORBET MELON



1  
PERS



8  
MIN



5  
MIN



91  
KCAL



### NOTES

Mixer la préparation congelée permet d'éviter la formation de cristaux. Vous pouvez remplacer le melon par de la pastèque, du melon jaune ou vert.

# Boisson

## INGREDIENTS

200 ml Tonic Zéro

50 ml Dry gin

Feuille(s) de menthe

Feuille(s) de basilic

15g Framboise(s)

## INSTRUCTIONS

Compter environ 5 feuilles de basilic et 5 feuilles de menthe.

Nettoyer soigneusement les feuilles et les framboises.

Dans un verre à cocktail, placer la moitié des framboises, le basilic et la menthe.

Écraser le tout grossièrement.

Ajouter le gin puis mélanger.

Verser le tonic et ajouter le reste des framboises.

Déguster bien frais, avec ou sans glace.



## GIN-TONIC FRAMBOISE ET BASILIC



1  
PERS



5  
MIN



0  
MIN



161  
KCAL



### NOTES

Cette recette originale et fraîche est idéale pour l'été. Les framboises peuvent être achetées surgelées, elles apporteront encore plus de fraîcheur au cocktail et remplaceront la glace. Elles peuvent être remplacées par la même quantité de fraises.

# Baïsson

## INGREDIENTS

30ml Rhum blanc  
80g Citron(s) jaune(s)  
150ml Eau gazeuse  
5g Feuille(s) de menthe  
Glaçons  
20 ml Sirop de Mangue

## INSTRUCTIONS

Nettoyer le citron et la mangue.

Couper la mangue et la moitié du citron en quartiers.

Presser le jus de l'autre moitié du citron.

Dans un verre à cocktail, verser le rhum, le sirop de mangue et le jus de citron pressé.

Nettoyer la menthe et l'écraser dans le verre.

Ajouter des glaçons, les quartiers de mangue et de citron et remplir d'eau gazeuse.

Servir bien frais.



## MOJITO MANGO



1  
PERS



10  
MIN



0  
MIN



178  
KCAL



## NOTES

Un cocktail rafraîchissant et une belle revisite du mojito classique !

# Boisson

## INGREDIENTS

310g Sirop d'agave  
10 Feuilles de basilic  
300g Pastèque(s)  
10ml Jus de citron vert

## INSTRUCTIONS

Couper la pastèque en cubes et enlever les pépins.

Placer les cubes de pastèque dans un mixeur ou une centrifugeuse.

Presser le jus d'un citron vert.

Laver les feuilles de basilic et les ajouter dans le mixeur avec le jus du citron vert ainsi que le sirop d'agave.

Mixez le tout jusqu'à obtenir un jus liquide.

Verser le jus de pastèque dans un grand verre puis ajouter des glaçons pour encore plus de fraîcheur.

Facultatif : décorer votre verre avec une tranche de citron vert et quelques feuilles de basilic sur le dessus.



## JUS PASTÈQUE & BASILIC



1  
PERS



5  
MIN



0  
MIN



140  
KCAL



### NOTES

Si vous avez un mixeur puissant, n'hésitez pas à mixer la pastèque directement avec les glaçons.

ÉTÉ 2023

WWW.CABINET-DERMEXPERT.FR



Cabinet DermExpert Orléans



cabinet\_dermexpert\_orleans



contact@cabinet-dermexpert.fr



# COOK-BOOK

RESTEZ CONNECTER  
POUR PLUS D'ACTUALITE  
ET DE NOUVELLES  
RECETTES !

