

Recette type Hypophysaire

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé

Poisson

Voici une recette dans le même esprit et de qualité diététique hypophysaire

Saumon Épicé aux Herbes et Agrumes pour 4 personnes

Ingrédients

- 400 - 500 g de filet de saumon frais de qualité exceptionnelle
- 8 cuillères à soupe de sel de mer
- 1 cuillère à soupe de xylitol ou érythritol
- 2 cuillères à café de raifort frais (peut être en boîte)
- 2-3 betteraves rouges
- 50 ml de vinaigre de riz
- 1 bouquet d'aneth
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- Zeste d'un citron
- 1 orange (zeste et jus)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Instructions

1. Préparation du saumon :

- Mélangez le sel de mer, le xylitol (ou érythritol), le raifort, les graines de fenouil, le zeste de citron et le zeste d'orange dans un bol.
- Frottez ce mélange sur le filet de saumon, en veillant à bien couvrir toute la surface.
- Placez le saumon dans un plat, couvrez-le et laissez-le mariner au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures.

2. Préparation des betteraves :

- Épluchez et râpez les betteraves rouges.
- Mélangez les betteraves râpées avec le vinaigre de riz et laissez reposer pendant 30 minutes.

3. Cuisson du saumon :

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Retirez le saumon de la marinade et rincez-le légèrement sous l'eau froide pour enlever l'excès de sel.

- o Placez le saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- o Arrosez le saumon avec le jus d'orange et l'huile d'olive.
- o Enfournez le saumon pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût.

4. Finition et service :

- o Sortez le saumon du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes.
- o Garnissez le saumon avec les betteraves marinées, l'aneth frais et un filet de miel.
- o Servez le saumon avec une salade verte ou des légumes vapeur pour un repas équilibré.

Bon appétit ! J'espère que cette recette vous plaira.

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé

Poisson : Agrumes (Portion Individuelle)

Saumon Épicé aux Herbes et Agrumes (Portion Individuelle)

adaptée pour environ 60 grammes de saumon. Peut être pris pour le petit déjeuner

Ingrédients

- 60 g de filet de saumon frais de qualité exceptionnelle
- 1 cuillère à soupe de sel de mer
- 1/4 cuillère à café de xylitol ou érythritol
- 1/4 cuillère à café de raifort frais (peut être en boîte)
- 1/2 betterave rouge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- Quelques brins d'aneth
- 1/4 cuillère à café de graines de fenouil
- Zeste d'un quart de citron
- Zeste d'un quart d'orange
- Jus d'un quart d'orange
- 1/4 cuillère à café de miel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1/4 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

Instructions

1. Préparation du saumon :

- Mélangez le sel de mer, le xylitol (ou érythritol), le raifort, les graines de fenouil, le zeste de citron et le zeste d'orange dans un bol.
- Frottez ce mélange sur le filet de saumon, en veillant à bien couvrir toute la surface.
- Placez le saumon dans un petit plat, couvrez-le et laissez-le mariner au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures.

2. Préparation des betteraves :

- Épluchez et râpez la betterave rouge.
- Mélangez la betterave râpée avec le vinaigre de riz et laissez reposer pendant 30 minutes.

3. Cuisson du saumon :

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Retirez le saumon de la marinade et rincez-le légèrement sous l'eau froide pour enlever l'excès de sel.
- Placez le saumon sur une petite plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez le saumon avec le jus d'orange et l'huile d'olive.

- o Enfournez le saumon pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût.

4. Finition et service :

- o Sortez le saumon du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes.
- o Garnissez le saumon avec les betteraves marinées, l'aneth frais et un filet de miel.
- o Servez le saumon avec une petite salade verte ou des légumes vapeur pour un repas équilibré.

Bon appétit ! J'espère que cette recette vous plaira.

[Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé](#)

Poulet

Voici une recette dans le même esprit, le même thème et de qualité diététique,

Poulet aux Légumes Printaniers et Herbes Fraîches (pour 2 personnes)

Ingrédients

- 2 grands filets de poulet sans peau
- 1 botte de brocoli, coupée en petits bouquets
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

Marinade :

- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de miel
- Un petit morceau de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de graines de sésame (facultatif)

Instructions

1. Préparation du poulet :

- Coupez les filets de poulet en cubes d'environ 1 à 2 cm.
- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- Ajoutez les cubes de poulet à la marinade, mélangez bien et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

2. Cuisson des légumes :

- Faites chauffer 1/2 cuillère à café d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
- Ajoutez le brocoli, le poivron rouge et la courgette, et faites revenir pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement tendres.
- Retirez les légumes de la poêle et réservez.

3. Cuisson du poulet :

- Faites chauffer l'autre moitié de l'huile d'olive dans la même poêle à feu vif.
- Ajoutez les cubes de poulet marinés et faites-les frire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Remettez les légumes dans la poêle avec le poulet et maintenez à feu doux pendant encore 5-7 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.

4. Finition et service :

- o Servez le poulet et les légumes dans des assiettes.
- o Garnissez avec des herbes fraîches comme le persil ou la coriandre, et saupoudrez de graines de sésame si désiré.
- o Accompagnez d'une infusion de fenugrec pour terminer le repas.

Bon appétit ! J'espère que cette recette vous plaira.

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé