Recette type Thyroïdien

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé

Les œufs

Voici une version de recette du type Thyroïdien, le thème étant les œufs

Omelette aux Herbes et Légumes (pour 1 personne)

Ingrédients

2 œufs

- 1/4 de tasse de yaourt non sucré (de préférence bio et organique)
- 1/4 d'oignon, haché (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de fenouil séché
- 1 cuillère à café de fenouil cru
- Une pincée de sel
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- Quelques feuilles d'épinards
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

Instructions

- 1. Préparation des œufs :**
 - o Battez les œufs dans un bol avec le yaourt, le fenouil séché, le fenouil cru et une pincée de sel.
- 2. Cuisson des légumes :**
 - o Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
 - o Ajoutez l'oignon (si utilisé), le poivron rouge et les feuilles d'épinards. Faites revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3. Cuisson de l'omelette :**
 - o Versez le mélange d'œufs dans la poêle avec les légumes.
 - o Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 5-7 minutes.
 - o Pliez l'omelette en deux et servez chaud.

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

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé

Œufs

Voici une deuxième recette du type Thyroïdien

Omelette aux Herbes, Légumes et Tomates (pour 1 personne)

Ingrédients

- 2 œufs
- 1/4 de tasse de yaourt non sucré (de préférence bio et organique)
- 1/4 d'oignon, haché (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de fenouil séché
- 1 cuillère à café de fenouil cru
- Une pincée de sel
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- Ou faire revenir quelques tranches de tomates dans l'huile dans une poêle chauffée pendant 5-6 minutes. Verser les œufs dans la poêle. Couvrez avec un couvercle et attendez que les œufs aient pris et que le plat soit entièrement cuit.
- Quelques feuilles d'épinards
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

Instructions

- 1. Préparation des œufs :**
 - o Battez les œufs dans un bol avec le yaourt, le fenouil séché, le fenouil cru et une pincée de sel.
- 2. Cuisson des légumes :**
 - o Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
 - o Ajoutez l'oignon (si utilisé), le poivron rouge, la tomate et les feuilles d'épinards. Faites revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3. Cuisson de l'omelette :**
 - o Versez le mélange d'œufs dans la poêle avec les légumes.
 - o Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 5-7 minutes.
 - o Pliez l'omelette en deux et servez chaud.

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

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

Œufs : version simple et plus rapide

Voici une deuxième recette du type Thyroïdien

Œuf Brouillé Express aux Tomates et Herbes (pour 1 personne)

Ingrédients

- 1 œuf
- 1 tomate, coupée en dés
- Quelques feuilles de persil ou de ciboulette, hachées
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

Instructions

- 1. Préparation des œufs :**
 - o Battez l'œuf dans un bol avec une pincée de sel et de poivre.
- 2. Cuisson des œufs :**
 - o Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
 - o Ajoutez les dés de tomate et faites revenir pendant 1-2 minutes.
 - o Versez l'œuf battu dans la poêle et mélangez doucement jusqu'à ce que l'œuf soit cuit mais encore moelleux, environ 2-3 minutes.
- 3. Finition et service :**
 - o Saupoudrez de persil ou de ciboulette hachée avant de servir.

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

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé

Poulet

Voici une version de recette du type Thyroïdien, le thème étant le poulet

Brochettes de Poulet à l'Orange (portion pour 2 personnes ou 2 repas pour le dîner)

Ingrédients

- 2 filets de poulet (200 g)
- 2 cuillères à café d'huile végétale
- 2 petites courgettes
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre de Cayenne, si désiré
- 1 grande orange
- 100 g de champignons frais
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin ou de pomme

Instructions

1. Préparation de la marinade :

- Râpez une cuillère à café de zeste d'orange, puis pressez le jus dans un bol séparé. Ajoutez le zeste, le sel et le poivre de Cayenne au jus.

2. Préparation des ingrédients :

- Coupez chaque filet de poulet en 4-5 morceaux de forme carrée.
- Coupez chaque petite courgette en 3-4 tranches en forme de cercle.
- Plongez la courgette, le poulet et les champignons dans la sauce à l'orange et mélangez bien pour qu'ils s'imprègnent de la marinade. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures, en remuant de temps en temps.

3. Assemblage des brochettes :

- Enfilez la courgette, le poulet et les champignons sur des brochettes.

4. Cuisson des brochettes :

- Faites griller les brochettes sur un gril, dans une poêle ordinaire ou au four, en les retournant de temps en temps. Le temps de cuisson total est d'environ 15 à 20 minutes.

5. Service :

- o Servez avec 80 g (cuits pour 1 personne) de riz basmati, boulgour ou quinoa.

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

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé