Recette type Gonades

Découvrez votre profil glandulaire pour un programme personnalisé

Poisson

Voici une version de recette du type gonade en utilisant un poisson blanc

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

Ingrédients

- 2 filets de cabillaud 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 cabillaud :

- o Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- o Ajoutez les filets de cabillaud à la marinade, mélangez bien et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

2. Cuisson des légumes :

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

3. Cuisson du cabillaud :

- o Faites chauffer l'autre moitié de l'huile d'olive dans la même poêle à feu vif.
- o Ajoutez les filets de cabillaud marinés et faites-les cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur.
- o Remettez les légumes dans la poêle avec le cabillaud et maintenez à feu doux pendant encore 2-3 minutes pour bien mélanger les saveurs.

4. Finition et service :

- o Servez le cabillaud 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.

[Découvrez votre profil glandulaire pour un programme personnalisé](#)

Poulet

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

Salade de Poulet au Yaourt et Fenouil (pour 1 personne)

Ingrédients

- 1 filet de poulet (100 g)
- Un quart de tasse de yaourt non sucré (de préférence bio et organique)
- Un quart d'oignon (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de fenouil séché
- 1 cuillère à café de fenouil cru
- Une pincée de sel
- Feuilles de laitue et tomates

Instructions

1. Cuisson du poulet :

- Faites cuire le filet de poulet dans de l'eau bouillante pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et se défasse facilement.
- Refroidissez le bouillon et retirez la pellicule grasse pour l'utiliser dans une autre recette (par exemple, le conserver pour une semaine de drainage).

2. Préparation de la salade :

- Coupez le filet de poulet en petits morceaux.
- Mélangez les morceaux de poulet avec le yaourt, le fenouil séché, le fenouil cru et une pincée de sel.

3. Service :

- Servez la salade de poulet avec des feuilles de laitue et des tomates, chaud ou froid.
- Accompagnez de 2 pommes de terre bouillies sans sel ou de 50 g de boulgour.

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

Découvrez votre profil glandulaire pour un programme personnalisé