

10

FACILE & RAPIDE

RECETTES
POUR PERDRE
LA GRAISSE





**CUISINER
MINCEUR**

INTRODUCTION

10 Recettes faciles et rapides pour brûler les graisses

Avec les compliments de : Dave Ruel et Karine Losier.

CuisinerMinceur.com

© 2011 Et au-delà, Cuisiner Minceur. Tous droits réservés.

Cuisiner Minceur Livre de cuisine et Système de perte de graisse



Cliquez [ici](#) pour plus d'informations



1. Crêpes aux pommes et aux flocons d'avoine *Page 4*
2. Bœuf au gingembre *Page 5*
3. Burgers Asiatiques de dinde *Page 6*
4. Crevettes au Paprika fort *Page 7*
5. Filet de porc pomme-moutarde *Page 8*
6. Burritos au Quinoa *Page 9*
7. Chips de chou frisé *Page 10*
8. Patates douces style Cajun *Page 11*
9. Œufs du sud-ouest..... *Page 12*
10. Smoothie Thermoccino *Page 13*

Unités de mesures

Les recettes qui vous sont présentées contiennent pour certaines des unités de mesure exprimées en cups, tasses ou bien cuillères à café ou à soupe.

Pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec ces unités de mesures, il vous suffit de vous procurer un **kit complet de Cups et Spoons** à mesurer, que vous pouvez trouver en magasin ou tout simplement sur internet.

Vous verrez, c'est bien plus simple et rapide que de tout mesurer avec une balance alimentaire.

Bien sûr, il existe différentes versions, certaines sont moins coûteuses, oui, mais surtout moins complètes et de mauvaise qualité.

N'oubliez pas que ce kit vous accompagnera dans vos préparations minceur pour une longue, très longue période. Personnellement, je préfère acheter des ustensiles de qualité, surtout si je dois souvent m'en servir (à quoi bon acheter du "pas cher" si on doit finalement acheter le "bon kit" après avoir abandonné les ustensiles bon marché) ! Vous économiserez bien plus en achetant directement ces ustensiles "non jetables".

J'ai sélectionné pour vous ce **kit complet** que vous pouvez commander facilement sur [Amazon.fr](https://www.amazon.fr), j'utilise celui-là personnellement (il vous suffit de cliquer sur l'image pour le voir en détails). Si vous avez Amazon Prime, vous le recevrez en **24/48 H** !

Je cherche au maximum à vous faciliter les choses. C'est pourquoi j'ai fait mon choix sur d'excellents produits qualité/prix que j'ai sélectionné sur Amazon.fr et que j'utilise aussi. C'est pour vous le meilleur moyen de profiter des exacts ingrédients disponibles dans n'importe quel pays de résidence. Vous n'avez même pas besoin de vous déplacer ou de passer des heures à chercher le bon ingrédient, internet le fait à votre place et bien moins cher en plus !

Libre à vous de vous déplacer sur les marchés, les fermes et autres sources de produits de très haute qualité. Quand aux tarifs, c'est vous qui voyez... personnellement j'utilise amazon et terminé !



Cup	TBSP	TSP	Fluid OZ	Milliliter
1 C	16 Tbsp	48 tsp	8 oz	237 ml
3/4 C	12 Tbsp	36 tsp	6 oz	177 ml
2/3 C	10 Tbsp + 2 tsp	32 tsp	5 1/3 oz	158 ml
1/2 C	8 Tbsp	24 tsp	4 oz	118 ml
1/3 C	5 Tbsp + 1 tsp	16 tsp	2 2/3 oz	79 ml
1/4 C	4 Tbsp	12 tsp	2 oz	59 ml
1/6 C	2 Tbsp + 2 tsp	8 tsp	1 1/2 oz	40 ml
1/8 C	2 Tbsp	6 tsp	1 oz	30 ml
1/16 C	1 Tbsp	3 tsp	1/2 oz	15 ml



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 1 PORTION (4 à 6 CRÊPES)

- 6 blancs d'œufs
- ½ tasse de flocons d'avoine (sec)
- 1 cuillère à soupe de compote de pommes non sucrée
- Une pincée de poudre de [cannelle](#)
- Une pincée de stévia
- 1 pomme, coupée finement en dés
- ¼ de cuillère à café de [bicarbonate de soude](#)
- Du spray de cuisson

INDICATIONS

1. Commencez par faire chauffer une poêle, puis réduisez le feu à température moyenne. Après avoir mélangé tous les ingrédients dans un mixeur (à l'exception de la pomme coupée en dés), vaporisez du spray de cuisson, puis déposez à la cuillère.
2. Lorsque les bulles commencent à se former, placez uniformément sur la crêpe quelques-unes des pommes coupées en dés.
3. Laissez-les prendre avant de retourner la crêpe.
4. Pour environ 4 à 6 crêpes selon la taille.

Par portion

Calories : 240

PROTÉINES : 28g

GLUCIDES : 32g

LIPIDES : 0g

[Retour à l'index des recettes](#)



Bœuf au gingembre



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 2 PORTIONS (2 STEAKS)

- 2 steaks de surlonge (110 g chacun), coupés en lanières
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon coupé en dés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 tomates en dés
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 4 cuillères à soupe de [vinaigre de cidre de pomme](#)
- Du sel et du poivre

INDICATIONS

1. Placez l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les steaks à feu moyen à vif.
2. Lorsque les deux côtés sont bien poêlés, ajoutez l'oignon, l'ail et les tomates.
3. Dans un bol, remuez le gingembre, le sel et le poivre dans le vinaigre et ajoutez ce mélange à la poêle, en remuant pour combiner.
4. Couvrez la poêle, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le liquide s'évapore complètement.

Par portion

Calories : 208

PROTÉINES : 31g

GLUCIDES : 3g

LIPIDES : 8g



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 3 PORTIONS

(3 BURGERS)

- 450g de dinde hachée
- ¼ de tasse d'oignon émincé
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à soupe de poivrons verts émincés
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- Du sel et du poivre
- 2 gousses d'ail écrasées

INDICATIONS

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Avec les mains propres, pressez-les ensemble jusqu'à ce que ce soit très bien mélangé. Divisez en trois portions égales et formez des burgers de 2 cm d'épaisseur.
2. Vaporisez une poêle avec un spray de cuisson antiadhésif. Placez à feu moyen/élevé. Faites cuire le burger pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit à point.



Par Portion

Calories : 184

PROTÉINES : 33g

GLUCIDES : 4g

LIPIDES : 4g

[Retour à l'index des recettes](#)



CREVETTES AU PAPRIKA FORT

P

INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 225g de crevettes, décortiquées
- 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia
- ½ cuillère à café de paprika
- Une pincée de piments de Cayenne
- 2 gousses d'ail écrasées

INDICATIONS

1. Dans une poêle à feu moyen/fort. Faites sauter les crevettes et l'ail dans l'huile pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que ce soit rose.
2. Saupoudrez le paprika et le piment de Cayenne par-dessus.
3. Faites cuire environ une minute et servir.



Par portion

Calories : 159

PROTÉINES : 23g

GLUCIDES : 1g

LIPIDES : 7g



Filet de porc pomme-moutarde



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 4 PORTIONS

- 450g de filet de porc
- ¼ de tasse de [vinaigre de cidre de pomme](#)
- 2 cuillères à soupe de compote de pommes non sucrée
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de sauce soja
- ½ cuillère à café de gingembre râpé
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon

INDICATIONS

1. Placez le porc dans une mijoteuse (ou dans un plat allant au four).
2. Versez tous les ingrédients restants dans un bol et mélangez.
3. Versez le mélange sur le porc, en l'enrobant généreusement.
4. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 6 heures (ou 45 minutes à 180°C si vous cuisinez au four).

Par portion

Calories : 182

PROTÉINES : 30g

GLUCIDES : 2g

LIPIDES : 6g

[Retour à l'index des recettes](#)



Burritos au Quinoa



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 petites tortillas de blé entier
- ½ tasse de [quinoa](#), cuit
- 4 blancs d'œufs
- ½ avocat, coupé en cubes
- 1 tasse de laitue, râpée
- ½ tasse de salsa
- ¼ de tasse d'oignons rouges, coupés en dés
- ½ tasse de haricots noirs
- ¼ de tasse de coriandre fraîche

INDICATIONS

1. Faites cuire le quinoa et les blancs d'œufs séparément. Puis mélangez avec les haricots noirs, la coriandre et l'oignon.
2. Répartissez la moitié du mélange sur les tortillas de blé entier.
3. Garnissez de salsa, d'avocat et de laitue.
4. Enveloppez et régalez-vous !

Par portion

CALORIES : 272

PROTÉINES : 17g

GLUCIDES : 33g

LIPIDES : 8g

[Retour à l'index des recettes](#)



Chips de chou frisé



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 poignées de chou frisé
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- Du spray de cuisson
- Du sel de mer

INDICATIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Disposer le chou sur une plaque à pâtisserie antiadhésive.
3. Enduisez légèrement le chou frisé avec un spray de cuisson et un peu de sel de mer.
4. Saupoudrez de piment de Cayenne le chou frisé et faites cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit croustillant.





Patates douces style Cajun



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 2 PORTIONS

- 2 patates douces moyennes (140g)
- 1 cuillère à café de paprika
- ¼ de cuillère à café de poudre d'oignon
- ¼ de cuillère à café de **thym**
- ¼ de cuillère à café de **romarin**
- ¼ de cuillère à café de poudre d'ail
- Une pincée de piments de Cayenne
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

INDICATIONS

1. Préchauffez le four à 180°C Dans un petit bol, mélangez le paprika, la poudre d'oignon, le thym, le romarin, la poudre d'ail et le piment de Cayenne.
2. Coupez les patates douces en deux sur la longueur.
3. Badigeonnez chaque moitié d'huile d'olive.
4. Frottez le mélange d'assaisonnement sur la surface de coupe de chaque moitié.
5. Placez les patates douces sur une plaque à pâtisserie ou dans une casserole peu profonde.
6. Faites cuire jusqu'à tendreté ou environ 45 minutes.

Par portion

CALORIES : 124

PROTÉINES : 2g

GLUCIDES : 27g

LIPIDES : 2g

[Retour à l'index des recettes](#)



Œufs du sud-ouest



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 1 PORTION

- 1 œuf dur entier
- 3 œufs durs, seulement les blancs
- 1 cuillère à soupe de yogourt grec
- Une pincée de poudre de [chili](#)
- Une pincée de poudre d'ail
- Une pincée de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de [vinaigre de cidre de pomme](#)

INDICATIONS

1. Enlevez les coquilles des œufs et coupez-les en deux.
2. Retirez délicatement les 3 jaunes (en laissant 1 jaune) dans un bol pour mélanger.
3. Écrasez les œufs avec une fourchette. Incorporez le yogourt, la poudre de chili, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le vinaigre de cidre, et mélangez jusqu'à consistance crémeuse.

Par portion

CALORIES : 129

PROTÉINES : 20g

GLUCIDES : 1g

LIPIDES : 5g



Smoothie Thermoccino



INGRÉDIENTS

RECETTE POUR 1 PORTION

- 1 dose de protéine en poudre parfum vanille
- 1 café expresso
- ¼ de tasse de yogourt grec
- Une pincée de stévia
- Une pincée de cannelle
- 5 glaçons

INDICATIONS

1. Mélangez et régalez-vous !

Par portion

CALORIES : 169

PROTÉINES : 35g

GLUCIDES : 3g

LIPIDES : 1g



Faites la connaissance de Dave Ruel et Karine Losier

Cuisiner Minceur a été créé et préparé par Dave Ruel et Karine Losier (la meilleure moitié de Dave).



Dave est le cuisinier de fitness le plus respecté et le plus fiable en Amérique du Nord. Il croit fermement que manger sainement pour atteindre vos objectifs physiques est une chose simple qui **ne doit PAS être ennuyeuse.**

Il a vu des amateurs de fitness choisir habituellement du poulet cuit à la vapeur, des pommes de terre au four et du brocoli pour chaque repas, et a eu l'occasion de leur apprendre que ce n'est pas du tout une fatalité. Avec l'approche de Dave et de Karin, vous ne suivez jamais un régime, vous mangez sainement parce que vous adorez ça !

Dave a une grande expérience pour aider les autres à atteindre leurs objectifs, qu'il s'agisse de perte de graisse ou de construction musculaire. Ils apprennent toujours des techniques nouvelles et novatrices à utiliser en cuisine.



Karine, co-auteur du livre est également connue sous le nom de « **La Reine de la Cuisine Minceur** ». Elle a une forte passion pour la nutrition, le fitness et les aventures culinaires. Elle adore défier les techniques courantes qu'utilisent la plupart des chefs et trouver des alternatives plus saines. Autrement dit, elle est un vrai renégat de la cuisine glamour.



La combinaison des deux est tout simplement imbattable, ils sont en mesure de trouver des plats créatifs qui conviennent bien aux hommes qui veulent être en forme , ainsi qu'aux femmes qui rêvent d'un physique mince et tonique.



Karine n'est pas seulement un petit chef pétillant. Elle est titulaire d'une maîtrise en psychologie et pleinement consciente de toutes les luttes psychologiques auxquelles les gens sont confrontés , leurs habitudes , et leurs régimes alimentaires . C'est pourquoi , elle sait l'importance d'une alimentation avec un excellent goût qui remet en question les connaissances couramment admises, mais qui motive les gens à ne jamais abandonner.

Ensemble , le duo de Dave et Karine est tout simplement imbattable en cuisine , et prend le monde d'assaut, prouvant que manger sainement peut être plus nutritif, agréable, et une expérience amusante. En y regardant bien, c'est beaucoup plus facile de vous tourner vers eux pour vous aider dans vos objectifs de perte de graisse.



**CUISINER
MINCEUR**

Vous en voulez plus ?



APPRENEZ À CUISINER POUR PERDRE DU POIDS
AVEC LA REINE DE LA CUISINE MINCEUR

**TÉLÉCHARGEZ PLUS DE 250 DÉLICIEUSES
RECETTES POUR BOOSTER LA PERTE
DE GRAISSES TENACES**

*Je vous propose aussi d'appliquer ma propre méthode
d'optimisation de perte de graisse, plus de très
nombreux bonus qui vont sacrément vous étonner !*



CLIQUEZ POUR EN SAVOIR PLUS

**CLIQUEZ [ICI](#) POUR + DE 250 RECETTES
BRÛLEUSES DE GRAISSES**

Retour à l'index des recettes