

# Nos recettes adaptées en cas de cholestérol

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

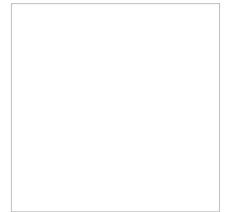
Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

## Canapé de chèvre chaud au miel

4 personnes - 5 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 120 à 150 g de chèvre
- 100 g de pousses d'épinards
- Quelques tranches de pain complet
- Quelques tomates cerises
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Miel



*Suggestions d'assaisonnement : thym, noix, olives noires, sel avec modération.*

### Préparation

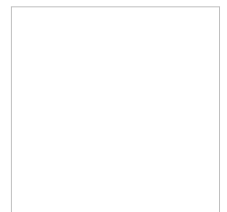
Coupez les tomates cerises en deux. Disposez-les sur toute la surface de la tranche de pain complet. Déposez ensuite les tranches de fromage de chèvre. Arrosez de miel et assaisonnez. En parallèle lavez les pousses d'épinards. Une fois le chèvre bien fondu, disposez dans des assiettes individuelles.

## Salade de crevettes et avocats

4 personnes - 5 minutes de préparation - Quelques minutes de cuisson

### Ingrédients

- 200 g de tomates cerises
- 2 avocats
- 100 g de crevettes
- 1 citron
- Quelques feuilles de salade verte



*Suggestions d'assaisonnement : ciboulette, oignon, poivre noir, sel avec modération.*

### Préparation

Coupez les tomates en dés, pelées ou non, selon votre préférence. Pelez les avocats et découpez-les en tranches fines. Faites cuire vos crevettes, laissez refroidir et décortiquez-les. Disposez dans des assiettes individuelles, citronnez et assaisonnez.

## Dés de saumon marinés à l'huile d'olive et basilic, riz madras

4 personnes - 30 minutes de préparation - 15 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 500 g de thon rouge
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 300 g de riz basmati
- 1 oignon
- 2 échalotes



*Suggestions d'assaisonnement : Basilic, poivre noir, sel avec modération.*

### Préparation

Découpez vos filets de saumon en dés et faites-les mariner dans l'huile d'olive et le basilic haché pendant plusieurs heures.

Faites revenir les échalotes et les oignons préalablement hachés dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le riz, le faire ivoirer puis le mouiller avec trois volumes d'eau. Mettez l'ensemble au four.

Servir dans des assiettes individuelles. Assaisonnez à votre guise.

## Emincés de veau au poivre de Sichuan et Fettucines fraîches

4 personnes - 5 minutes de préparation - 10 à 15 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 800 g d'escalope de veau
- 300 g de Fettucines fraîches
- 30 cl de crème de soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre de Sichuan

Emincés veau

*Suggestions d'assaisonnement : graines de lin, sel avec modération.*

### Préparation

Faites cuire les Fettucines dans de l'eau salée puis réservez au chaud. Après avoir émincé les escalopes, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive et ajoutez le poivre de Sichuan concassé. Retirez les émincés de veau du feu et déglacez-les avec la crème de soja.

Servez dans des assiettes individuelles et assaisonnez.

## Gelée d'agrumes à la menthe fraîche

4 personnes- 30 minutes de préparation- 20 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 4 mandarines
- 1 citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 2 feuilles de gélatine
- Sirop d'érable

*Suggestions d'assaisonnement : poudre de vanille naturelle, noisettes, pistaches concassées.*

### Préparation

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Epluchez et coupez les agrumes en quartiers. Récupérez le jus et faites le bouillir avec un peu d'eau, le jus du citron, les feuilles de menthe et une cuillère à soupe de sirop d'érable. Ajoutez les feuilles de gélatine et faites-les fondre. Laissez tiédir.

Disposez vos quartiers dans des verrines individuelles et arrosez-les du jus. Servez très frais.

## Poire confite nappée de chocolat noir et muesli

4 personnes - 10 minutes de préparation - 10 à 15 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 4 belles poires
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 citron
- 30 g de muesli
- 50 g de chocolat noir
- 10 cl de lait de soja

*Suggestions d'assaisonnement : gingembre, cannelle.*

### Préparation

Lavez et épluchez les poires puis découpez-les en quartiers. Versez les morceaux de poires dans une casserole, ajoutez de l'eau, le jus du citron et le miel. Couvrez et faites chauffer jusqu'à ce que les poires

soient bien fondantes. Réservez-les au frais.

En parallèle, faites fondre le chocolat dans une casserole avec le lait de soja. Servez les poires dans des assiettes individuelles avec la sauce chocolat encore chaude et parsemez le tout de muesli.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager