

Nos recettes adaptées en cas de cholestérol

Publié le 06/02/2015

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

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 revenir 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



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

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Bon ou mauvais cholestérol ?

26/10/2020

2 minutes de lecture

Le cholestérol est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme mais, en excès, il est susceptible de se déposer dans la paroi des artères et, à terme, gêner la circulation sanguine.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Comment maintenir un bon taux de cholestérol ?

06/02/2015

5 minutes de lecture

Le cholestérol est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme mais, en excès, il est susceptible de se déposer dans la paroi des artères et, à terme, gêner la circulation sanguine.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

En cas de cholestérol, veillez à votre alimentation

19/10/2020

3 minutes de lecture

Bon ou mauvais cholestérol, il s'agit de bien les distinguer avant d'adapter son alimentation. Les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge contribuent à réduire le mauvais cholestérol.

[Lire la suite](#)