

MES PETITES

Alix Lefief-Delcourt

MOINS DE
300 CALORIES

RECETTES MAGIQUES

100

RECETTES
+ LES MEILLEURS
ALIMENTS ET
CUISSONS
MINCEUR



LE DUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

— MOINS DE 300 CALORIES —

Pourquoi faudrait-il se priver de bons petits plats sous prétexte que l'on surveille sa ligne ? Pire, faire une croix sur l'entrée ou le dessert ? Pas question ! Ligne et gourmandise vont de pair si l'on connaît les bonnes méthodes et les bons ingrédients. Alors suivez le guide !

Découvrez dans ce livre :

- ✓ **Les meilleurs aliments minceur** : céréales complètes, légumes, poissons... Tous leurs atouts santé et leur équivalence calorique.
- ✓ **Les règles d'or de la cuisine légère** : choisir le bon mode de cuisson (vapeur, papillotes, grill...) et faire bon usage des épices et des produits allégés.
- ✓ **100 recettes gourmandes, simplissimes et à moins de 300 calories** : muffins saumon-ciboulette, salade fraîcheur poulet-pomélo, papillote de cabillaud à l'orange, crumble fraise-rhubarbe-spéculoos...
- ✓ **Et aussi** : des idées de menus minceur originaux pour le bureau, une soirée en amoureux, un repas en famille, etc.

PROFITER D'UNE CUISINE DÉLICIEUSE ET DIÉTÉTIQUE, C'EST FACILE

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de best-sellers santé aux éditions Leduc dont *Yaourts irratables* ou encore *Ma Bible des aliments qui soignent*.

ISBN : 979-10-285-2698-6



7 euros
Prix TTC
France

Rayons : Santé, régimes alimentaires



editionsleduc.com

LEDUC ➔
poche

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma Bible des aliments qui soignent, 2022.

Je cuisine zéro déchet, coll. « C'est Malin », 2021.

Ma Bible des ingrédients magiques, 2019.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre paru aux éditions Leduc en 2013.

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Shutterstock

Maquette : Facompo – Adaptation : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Fotolia

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2698-6

ISSN : 2427-7150



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
(RÉ)APPRENDRE À MANGER	9
LES 5 RÈGLES D'OR POUR CUISINER PLUS LÉGER	17
ALIMENTS : COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ?	23
NOS IDÉES DE MENUS	49
MES PETITES RECETTES À MOINS DE 300 CALORIES	57
ANNEXE : TABLE DES CALORIES	185
TABLE DES MATIÈRES	193

INTRODUCTION

Pour vous, recette minceur rime avec poisson grillé et légumes vapeur ? Détrompez-vous ! Entrées, plats, desserts : la cuisine légère peut, elle aussi, être pleine d'imagination ! La preuve avec ces 100 recettes qui concilient équilibre et gourmandise, minceur et saveur ! Découvrez aussi dans ce livre plein d'astuces pour faire les meilleurs choix pour votre ligne, des coups de pouce futés, des idées pour alléger vos recettes du quotidien et même des idées de menus légers pour chaque occasion. Tout pour se faire plaisir sans grossir, c'est tentant, non ?

(RÉ)APPRENDRE À MANGER

Pour perdre du poids, il faut d'abord et avant tout **manger équilibré et varié**. Éliminer certaines familles d'aliments de ses menus (ou, pire, se focaliser sur un seul aliment soi-disant « magique » !) n'a jamais fait maigrir personne durablement ! Certes, la perte de poids peut être visible et très rapide, mais combien de temps ce résultat dure-t-il en réalité ? Généralement, les kilos reviennent très vite, et même beaucoup plus nombreux. Alors à quoi bon ? Répétons-le : pour perdre du poids, il faut manger équilibré, varié... mais aussi léger. On n'a rien sans rien, et il vous faudra faire quand même quelques efforts supplémentaires pour retrouver la ligne. Mais rassurez-vous : ces efforts deviendront vite des réflexes et **vous apprendrez très vite à manger plus léger, même sans vous en rendre compte !** Car oui, ces bonnes habitudes doivent devenir des réflexes. Non seulement pour conserver votre ligne mais aussi et surtout pour entretenir votre santé et votre longévité.

QUELQUES IDÉES REÇUES À LA LOUPE...

En matière d'alimentation, et particulièrement de minceur, quelques idées reçues ont la dent dure... Mettons tout de suite les choses au point !

IDÉE REÇUE N° 1 : POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT SE PRIVER DE PLEIN DE CHOSES

Faux. Aucun aliment n'est en soi interdit pour perdre du poids. Il suffit simplement de rester raisonnable, tant sur la quantité que sur la fréquence : OK pour un ou deux carrés de chocolat de temps en temps, mais pas une plaque entière chaque soir ! En d'autres termes, il n'est pas nécessaire de se priver de tout ce que l'on aime. Au contraire : s'accorder un petit plaisir de temps en temps, cela aide à tenir ses bonnes résolutions minceur sur la durée. Et c'est la clé n° 1 pour maigrir efficacement.

IDÉE REÇUE N° 2 : LORS D'UN RÉGIME MINCEUR, IL FAUT SUPPRIMER LES MATIÈRES GRASSES

Faux. Les matières grasses ne doivent en aucun cas être supprimées de son alimentation, même quand on veut perdre du poids. Elles sont en effet essentielles au bon fonctionnement de l'organisme car elles apportent des vitamines qu'on ne trouve nulle part ailleurs : les vitamines A, D, E et K. De plus, elles fournissent une réserve d'énergie, sont indispensables à la synthèse des hormones, protègent contre les

maladies cardio-vasculaires... Certaines ont même des vertus minceur : les oméga 3 ! Plutôt que de supprimer totalement les graisses de son alimentation, il faut donc apprendre à bien les choisir et à bien les doser.

IDÉE REÇUE N° 3 : LES FRUITS, ÇA FAIT GROSSIR

Faux. Certes, les fruits sont riches en sucre (certains plus que d'autres d'ailleurs) mais ils restent, d'une façon générale, peu caloriques. De plus, ils apportent des vitamines, des fibres et des minéraux essentiels à la santé. Pas question donc de s'en priver ! On peut parfaitement en consommer même quand on surveille sa ligne, à raison de trois par jour : un au petit déjeuner, un au déjeuner ou au goûter et un au dîner. Par exemple, un jus de fruits frais le matin, une pomme dans l'après-midi et une compote sans sucres ajoutés le soir. Sachez enfin que les fruits les moins sucrés sont les fruits rouges (fraise, framboise, groseille...) et les fruits d'eau comme le melon ou la pastèque. Parmi les plus sucrés, on trouve la banane, la cerise ou le raisin, qui sont aussi les fruits les plus caloriques. Mais tout est relatif : retenez par exemple qu'une banane n'apporte pas plus de calories qu'un bol de soupe maison...

IDÉE REÇUE N° 4 : POUR MAIGRIR, IL FAUT SUPPRIMER LE PAIN, LES PÂTES, LES POMMES DE TERRE...

Faux. Pour perdre du poids, on a souvent tendance à supprimer ces aliments en premier. Erreur, car les féculents

fournissent des sucres lents et donc de l'énergie. De plus, ils nous empêchent de grignoter entre les repas car ils rassasient durablement. En consommer un peu à chaque repas est donc important, autant pour le bien-être que pour la ligne. Par exemple, du pain le matin, des pâtes ou des pommes de terre le midi, et des légumes secs le soir.

IDÉE REÇUE N° 5 : SAUTER UN REPAS, CELA FAIT MAIGRIR !

Faux. C'est tout le contraire, car on a tendance à manger davantage au repas suivant voire, pire, à se ruer entre les repas sur des aliments gras et sucrés. De plus, si vous prenez l'habitude de sauter des repas, votre organisme va, à la longue, se mettre sur la défensive, et aura tendance à stocker davantage !

LES BONS REPÈRES MINCEUR

LE JEU DES SEPT FAMILLES

Manger équilibré, cela veut dire consommer au moins un aliment de chacun de ces sept groupes chaque jour. Voici une petite révision utile des recommandations officielles...

- 1. Les fruits et légumes :** au moins 5 par jour.
- 2. Les produits laitiers :** 2 par jour.
- 3. Les féculents :** à chaque repas, selon l'appétit (au moins un féculent complet par jour, et des légumes secs 2 fois par semaine).

4. La viande, le poisson et les œufs : 1 à 2 fois par jour.

5. Les matières grasses (huile, beurre, margarine) : tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.

6. Les produits sucrés, salés, gras, ultra-transformés : à consommer avec la plus grande modération. Ce sont les seuls aliments que l'on peut supprimer de ses menus quand on veut mincir.

7. Les boissons : seule l'eau est indispensable à l'organisme. C'est aussi la moins chère et la moins calorique (0 calorie dans un verre d'eau !).

COMBIEN DE CALORIES PAR JOUR ?

Les besoins caloriques varient en fonction de l'âge et du sexe de chaque individu, mais aussi de son niveau d'activité. Pour avoir un ordre d'idée, on estime qu'un homme moyennement actif a besoin d'environ 2 500 à 2 700 kcal par jour, et une femme moyennement active de 2 000 à 2 200 kcal environ par jour. Pour perdre du poids, on peut donc conseiller aux hommes de se limiter à **2 000 ou 2 200 kcal par jour**, et aux femmes à **1 500 ou 1 700 kcal par jour**. Le tout en ayant une alimentation variée et équilibrée bien sûr !

Cette répartition doit idéalement se faire ainsi **sur la journée** :

- ✓ Au petit déjeuner : 25 % de l'apport calorique.
- ✓ Au déjeuner : 40 % de l'apport calorique.
- ✓ Au dîner : 35 % de l'apport calorique.

Soit, **pour un homme** :

- ✓ Au petit déjeuner : entre 500 et 550 kcal.
- ✓ Au déjeuner : entre 800 et 880 kcal.
- ✓ Au dîner : entre 700 et 770 kcal.

Et **pour une femme** :

- ✓ Au petit déjeuner : entre 375 et 425 kcal.
- ✓ Au déjeuner : entre 600 et 680 kcal.
- ✓ Au dîner : entre 525 et 595 kcal.

D'où l'intérêt de nos recettes à moins de 300 kcal !

Avec ce type de recettes légères, vous pouvez parfaitement faire un repas entrée + plat ou plat + dessert, voire entrée + plat + dessert, sans exploser la facture calorique de la journée !

ON NE ZAPPE PAS LE PETIT DÉJEUNER

Vous trouverez dans ce livre des recettes pour composer des déjeuners et des dîners légers avec des entrées, plats et desserts minceur. Mais pas question pour autant de zapper le petit déjeuner. Le premier repas de la journée est essentiel pour avoir la forme, éviter de grignoter dans la matinée mais aussi, c'est prouvé, pour contrôler plus facilement son poids. Alors, le matin, le premier réflexe minceur est de prendre un bon petit déjeuner.

Au menu :

- ✓ 1 boisson chaude ou froide, sans sucre ou avec édulcorant ;
- ✓ 1 produit céréalier (pain, céréales...), de préférence avec des céréales complètes, plus riches en fibres et plus rassasiantes ;
- ✓ 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, fromage...), sans sucre ou avec édulcorant ;
- ✓ 1 fruit ou 1 jus de fruits frais ;
- ✓ éventuellement une source de protéines supplémentaire (œuf, jambon, fromage...), notamment pour les hommes dont les besoins caloriques sont plus élevés.

ON S'AUTORISE UN GOÛTER (SI ON A FAIM !)

Contrairement aux idées reçues, le goûter est permis même quand on surveille sa ligne, à condition, bien sûr, qu'il soit équilibré. Vous pouvez donc parfaitement en prendre un si vous avez faim : cela vous évitera de grignoter dans l'après-midi et/ou de trop manger au dîner.

Quelques idées de goûters légers (moins de 100 kcal) :

- ✓ 100 g de fromage blanc à 20 % avec édulcorant et une pincée de cannelle + 1 thé vert.
- ✓ 1 yaourt nature avec édulcorant + 2 abricots secs + 1 tisane.
- ✓ 5 amandes + 2 clémentines + 1 verre d'eau.
- ✓ 1 pomme + 1 tisane.
- ✓ 1 œuf dur + 1 grand verre d'eau.

- ✓ 1 tranche de pain complet + 1 carré de chocolat noir + 1 thé vert.
- ✓ 1 tranche de jambon blanc + 1 grand verre d'eau.

ET ON N'OUBLIE PAS DE SE BOUGER !

Manger léger, c'est bien. Mais, pour mincir efficacement, il faut brûler des calories. C'est essentiel aussi pour se maintenir en forme (aussi bien physiquement que moralement !). Alors on pense à faire un peu d'exercice chaque jour...

- ✓ 30 minutes de marche rapide = 150 kcal.
- ✓ 30 minutes de gymnastique = 150 kcal.
- ✓ 30 minutes de natation = de 175 kcal à 420 kcal (en fonction de la vitesse).
- ✓ 30 minutes de vélo = de 210 kcal à 450 kcal (en fonction de la vitesse).
- ✓ 30 minutes de musculation = 300 kcal.
- ✓ 30 minutes de course à pied = de 360 kcal à 600 kcal (en fonction de la vitesse).

Vous n'êtes pas sportif ? Pas de panique... Sachez que vous dépensez aussi des calories dans les activités de la vie quotidienne :

- ✓ 30 minutes d'aspirateur = 100 kcal.
- ✓ 30 minutes de bricolage = 100 kcal.
- ✓ 30 minutes de jardinage = 200 kcal.
- ✓ 30 minutes d'activité sexuelle = 250 kcal.

LES 5 RÈGLES D'OR POUR CUISINER PLUS LÉGER

CHOISISSEZ LES BONS MODES DE CUISSON

Certains modes de cuisson permettent de cuisiner sans ajouter (trop) de matières grasses. À privilégier donc !

- ✓ **La cuisson à la vapeur**, surtout pour les légumes et les poissons qui conservent ainsi leurs vitamines, leur goût et leurs couleurs. On n'hésite pas à ajouter des herbes ou des épices pour apporter un supplément de goût.
- ✓ **La cuisson en papillote**, que ce soit pour les viandes, les volailles, les légumes et même les fruits. Elle concentre les arômes et les parfums et préserve tout le moelleux des aliments. En plus, c'est ludique, inratable et rapide.

- ✓ **La cuisson au micro-ondes**, pour cuire rapidement et sans matières grasses. Certains fours à micro-ondes proposent maintenant une fonction vapeur bien utile !
- ✓ **La cuisson au gril ou au barbecue**, surtout pour les viandes, les poissons et certains légumes. À découvrir également : la cuisson à la plancha*.

TRAQUEZ LES GRAISSES

La traque aux mauvaises graisses doit devenir votre priorité n° 1. Quelques astuces à mettre en œuvre :

- ✓ Si vous cuisinez des cuisses de poulet, pensez toujours à **enlever la peau** avant cuisson.
- ✓ **Piquez les volailles** avant la cuisson. Éliminez l'excès de gras qui s'écoule pendant la cuisson, et remplacez-le par de l'eau.
- ✓ Au lieu de beurrer vos moules à gâteau ou à tarte, utilisez du **papier sulfurisé**.
- ✓ Si vous suivez une recette, prenez le réflexe de **diviser la quantité de matières grasses par deux**.
- ✓ Dans vos vinaigrettes, **remplacez une partie de l'huile** par de l'eau, du fromage blanc, du bouillon de volaille dégraissé...
- ✓ N'utilisez que des **poêles antiadhésives** pour réduire au maximum l'ajout de matières grasses.
- ✓ Pour éviter de trop graisser votre poêle, il existe aussi des astuces : utilisez **un papier absorbant** imbibé d'huile ou bien **un spray**.

* À lire : *Mes petites recettes magiques à la plancha*, du même auteur, Leduc Éditions.

OPTEZ POUR LES VERSIONS ALLÉGÉES (AVEC MODÉRATION)

Lait, beurre, crème, yaourt, sucres, chocolat, biscuits, fromages... existent aujourd'hui en version allégée. **Un bon moyen pour cuisiner plus léger sans faire (trop) de concessions sur le goût.** Mais attention, s'il est intéressant de remplacer la crème fraîche entière par de la crème légère, ou de préférer un édulcorant 0 calorie au sucre classique, cela est beaucoup moins pertinent pour le chocolat par exemple. En effet, un chocolat allégé est certes moins riche en sucre mais... plus riche en graisses ! Prudence aussi avec certaines « spécialités laitières » (on ne parle pas de yaourt dans ce cas !) allégées en graisses mais enrichies en gélatine... Et retenez que ce n'est pas parce que vous choisissez des produits allégés que vous pouvez en consommer deux fois plus !

PRATIQUEZ LES TROCS MALINS

Tous les produits un peu gras ou caloriques peuvent facilement être remplacés par des alternatives beaucoup plus saines. Quelques exemples :

- ✓ Dans les sauces, les gratins... remplacez la crème fraîche par **du yaourt ou du fromage blanc**.
- ✓ Oubliez les pâtes feuilletées, brisées ou sablées et misez sur **les feuilles de brick ou la pâte filo**, beaucoup plus légères et tout aussi (voire plus !) croustillantes. Mais attention : évitez de les faire frire ou de trop les beurrer.

- ✓ Dans les sauces, utilisez de la **fécule de maïs** plutôt que de la farine : il vous en faudra moins, et votre sauce sera moins lourde.
- ✓ Remplacez les viandes trop grasses par des **morceaux plus maigres**. Préférez par exemple le rumsteck à l'entrecôte. Dans une quiche lorraine ou des pâtes carbonara, utilisez du bacon à la place des lardons. Remplacez la viande de bœuf hachée ou la chair à saucisse (dans les légumes farcis par exemple) par de la viande de veau hachée, beaucoup moins grasse.
- ✓ Dans les soupes, remplacez les pommes de terre par **des courgettes**, qui apportent elles aussi du liant.
- ✓ Tous les classiques de la cuisine peuvent aussi être facilement allégés, alors **soyez créatifs !**

Recette de béchamel light

Pour 2 à 3 personnes :

Dans une petite casserole, diluez une cuillère à soupe de fécule de maïs dans un peu de lait. Ajoutez 250 ml de lait et portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes en remuant sans cesse afin que la sauce épaississe. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez un jaune d'œuf et mélangez. Une sauce parfaite pour des gratins légers, une blanquette light...

MISEZ SUR LES ÉPICES, LES HERBES ET LES AROMATES

Poivre, cannelle, piment, paprika, ail, oignon, menthe, basilic, coriandre... permettent de relever le goût de tous vos plats sans avoir besoin de rajouter du sel ou des matières grasses. Et voilà **des calories en moins !** De plus, les épices sont délicieuses, alors on en profite.

ALIMENTS : COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ?

On l'a vu : manger équilibré, cela veut dire manger de tout. Viandes, poissons, légumes, fruits, féculents, légumineuses, matières grasses... pour chaque catégorie d'aliments, découvrez les meilleurs choix minceur. Retrouvez aussi la table des calories par famille en annexe, p. 185.

LES VIANDES, LES VOLAILLES ET LES ŒUFS

BŒUF (RUMSTECK)

122 kcal/100 g



Le bœuf peut parfaitement être intégré dans le cadre d'une alimentation minceur, à condition de choisir les

morceaux les plus maigres comme le rumsteck, qui n'apporte que 4 g de lipides aux 100 g. Cette viande fournit une grande quantité de minéraux (notamment fer, sélénium, cuivre, zinc...), des vitamines (notamment du groupe B) et, bien sûr, des protéines de haute qualité.

CANARD

190 kcal/100 g



Contrairement aux idées reçues, le canard n'est pas une viande calorique : elle l'est même moins que les cuisses de poulet ! À condition évidemment de ne pas manger le gras, qu'il suffit de retirer. C'est par ailleurs une excellente source de fer (elle en contient plus que les autres volailles).

DINDE

105 kcal/100 g



Avec à peine 2 g de lipides aux 100 g, c'est la championne des volailles – et des viandes ! – les plus maigres. On peut donc la mettre au menu sans hésiter, surtout quand on sait que ses protéines sont d'excellente qualité. C'est également une très bonne source de fer, de magnésium et de vitamines B.

LAPIN

167 kcal/100 g



Moins populaire que les autres viandes blanches, le lapin mérite pourtant lui aussi sa réputation minceur. C'est

une viande peu grasse, et les lipides qu'elle contient sont favorables à la santé cardio-vasculaire (oméga 3). Le lapin apporte aussi de nombreux minéraux (phosphore, sélénium, fer...) et vitamines (B3, B6, B12...).

ŒUF

146 kcal/100 g



L'œuf* est un excellent aliment minceur car il apporte des protéines d'excellente qualité (qui sont même qualifiées de « protéines de référence »), tout en étant peu calorique : un œuf moyen apporte environ 70 kcal. Il a par ailleurs des propriétés coupe-faim, et c'est une très bonne source de vitamines (notamment A et B), de minéraux (fer, iode, phosphore...), d'antioxydants et d'acides gras essentiels. Quant à son taux de cholestérol, pas d'inquiétude : il est aujourd'hui prouvé que le cholestérol apporté par l'alimentation n'a que très peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin.

PORC (FILET)

158 kcal/100 g



Contrairement à la charcuterie, la viande de porc maigre a une teneur minimale en graisses. Son apport calorique moyen est comparable à celui de la volaille. Ses lipides sont majoritairement des acides gras insaturés, les « bons » gras. C'est une excellente source de protéines de bonne qualité, de fer et de vitamines.

* À lire pour en savoir plus sur cet aliment : *L'œuf malin*, de la même auteure, Leduc Éditions.

POULET (BLANC)

124 kcal/100 g



Il affiche un excellent taux de protéines, et est très pauvre en graisses. La majorité de ses lipides sont des acides gras insaturés. C'est aussi une très bonne source de vitamines (notamment du groupe B) et d'oligo-éléments.

VEAU (POITRINE, NOIX, ESCALOPE)

143 à 166 kcal/100 g



Cette viande a toute sa place dans nos petits plats minceur, à condition de choisir les morceaux les moins gras comme la poitrine, la noix ou l'escalope. Elle apporte de bons acides gras, des vitamines et du fer.

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

CRABE

127 kcal/100 g



Riche en protéines (environ 20 %), le crabe apporte aussi des minéraux en grand nombre : fer, magnésium, phosphore, cuivre... ainsi que des vitamines B12 et PP. Si vous n'avez pas le temps de le décortiquer, misez sur le crabe en boîte !