

**Dr Laurence Lévy-Dutel  
et Florence Sabas**

# **Aliments minceur**

**Un concentré d'infos  
et de recettes originales**

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-55147-1

**EYROLLES**



# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Chapitre 1. Aliments minceur</b> .....	11
Le top des aliments minceur .....	11
Le bon sens: les principes de base .....	24
VERRINE CRÉMEUSE DE COURGETTES, EFFILOCHÉE DE SARDINES .....	28
VERRINES DE TATZIKI AUX CREVETTES ROSES .....	29
PAPILLOTE DE COLIN AUX FRUITS DE MER .....	30
SALADES DE FARFALLES AU POULET SAUCE À L'ANCHOIS .....	31
CRÈME DE CITRON DANS SA COQUE .....	32
PANNA COTTA AU THÉ VERT ET SON TARTARE D'ANANAS À LA MENTHE .....	33
<b>Chapitre 2. Aliments « objectif ventre plat »</b> .....	35
Les aliments riches en fibres .....	35
Les aliments riches en enzymes digestives .....	41
Le bon sens: Les principes de base .....	45
BOULETTES DE CHÈVRE AUX FRUITS SECS SUR LIT DE SALADES .....	52
SALADE AUX POIS CHICHES .....	53
POMMES DE TERRE TIÈDES, HARICOTS VERTS AU SÉSAME .....	54
RAGOÛT DE HARICOTS ROUGES .....	55
COMPOTE DE PÊCHE AU GINGEMBRE .....	56
TATIN D'AUTOMNE .....	57
<b>Chapitre 3. Aliments « anti-rétention d'eau »</b> .....	59
Les légumes .....	60

Les fruits.....	68
Le bon sens : les principes de base .....	71
SALADE TOUTE VERTE .....	76
SALADE D'ENDIVES AU MAQUEREAU .....	77
CROQUE-MONSIEUR AUX CŒURS D'ARTICHAUTS, BÉCHAMEL AU LAIT DE CHÈVRE .....	78
FRICASSÉE DE CHOUX DE BRUXELLES .....	79
PIQUES DE PRUNEAUX RÔTIS À L'ANANAS .....	80
VELOUTÉ DE MANGUE AUX FRUITS ROUGES.....	81
<b>Chapitre 4. Aliments « brûle-graisses »</b> .....	83
Les aliments réputés « brûleurs de graisses » .....	84
Le bon sens : les principes de base .....	89
AUBERGINES À L'AIL.....	92
ROULEAUX DE COURGETTES À LA BROUSSE .....	93
CLAFOUTIS D'ASPERGES ET JAMBON .....	94
SALADE AU SAUMON.....	95
POÊLÉE DE POMMES CANNELLE CITRON.....	96
GELÉE FONDANTE AUX AGRUMES, FRUITS ROUGES ET THÉ VERT.....	97
FLAN AU THÉ VERT ET FRAMBOISES .....	98
<b>Chapitre 5. Aliments « anti-cellulite »</b> .....	99
Les aliments spécifiquement « anti-cellulite » .....	100
Le bon sens : les principes de base .....	104
PETIT GRATIN DE CŒURS D'ARTICHAUTS AU CHÈVRE.....	108
« NEMS » DE POIREAU .....	109
GALETTES DE SARRASIN À L'ITALIENNE .....	110
SALADE DE BŒUF FROID AU CONCOMBRE.....	111
JUS DE GOYAVE FRAIS COMME AUX ANTILLES.....	112
CRÉMEUX À LA MANGUE ET SES MORCEAUX .....	113