

# Slim with Candy

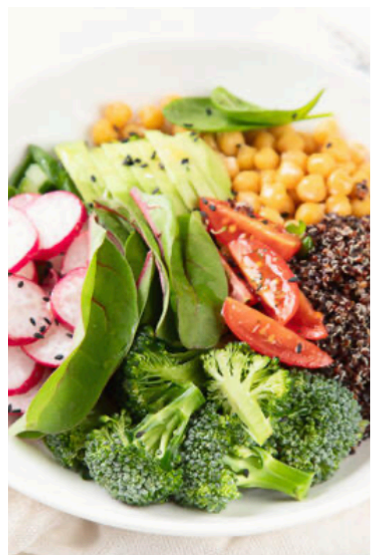
Arrêtez les régimes et perdez du poids  
tout en douceur et pour de bon



## Mon carnet de recettes 2023

[www.slimwithcandy.com](http://www.slimwithcandy.com)





JANVIER  
Salade detox  
post Fêtes



FEVRIER  
Mini cakes  
Aux framboises



MARS  
Saumon laqué  
courgettes et riz



AVRIL  
Fondant au chocolat  
et à la cardamome



MAI  
Crumble  
fraises framboises



JUIN  
Salade  
arc-en-ciel



JUILLET  
Verrine de  
fruits rouges



AOUT  
Tartine estivale  
saumon avocat



SEPTEMBRE  
Tatin de poires  
aux épices



OCTOBRE  
Potimarron au four  
sans matière grasse



NOVEMBRE  
Crevettes aux  
parfums d'Asie



DECEMBRE  
Sablés de Noël  
aux épices

# 01 | Ma salade detox post Fêtes

## Ingrédients pour 1 personne :

**1 cuill. à café d'huile de coco (ou d'olive),  
1/2 courgette, 1/2 poivron jaune, 4 cuill. à soupe  
de quinoa, 3 cuill. à soupe de pois chiches,  
4 fleurettes de brocolis, 3 cuillères à soupe  
de pois chiches, piment, paprika,  
3 radis, coriandre, basilic, roquette, 1/4 d'avocat,  
1 citron jaune. 1 oeuf mollet.**

*Les quantités sont indicatives et à ajuster selon  
votre appétit !*

Couper en petits dés la courgette et le poivron, les faire sauter dans l'huile en les gardant un peu croquants.

Les ajouter au quinoa cuit (attention à ne pas sur-le cuire : il doit rester un peu ferme), les radis, les fleurettes de brocolis, les pois chiches, les épices, les herbes.

Ajouter les feuilles de roquette, l'avocat coupé en fines tranches, 1 filet d'huile d'olive, jus de citron jaune, sel et poivre.

Déposer l'oeuf mollet sur la salade.



## 02 Mini cakes aux framboises

**Ingrédients** : 2 blancs d'œuf, 80g de sucre glace, 60g de poudre de noisettes (ou d'amande), 25g de farine, 90g de beurre, 100g de framboises surgelées, vanille en poudre.

Faire fondre le beurre à feu très doux au micro-ondes.

Mélanger au fouet le sucre, la poudre de noisettes, la farine, la vanille. Puis ajouter les 2 blancs. Bien mélanger.

Ajouter le beurre refroidi, puis les 100g de framboises surgelées, **délicatement avec une spatule**.

Placer au frigo pendant 20 min.

Remplir vos mini moules aux 3/4. Enfourner à 180C **sans préchauffage, environ 20/22 mn (surveiller : quand les petits cakes ont joliment doré, c'est qu'ils sont cuits)**.

Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes puis déposer sur une grille à pâtisserie.

**Astuce** : vous pouvez aussi utiliser un grand moule; il faudra alors ajuster le temps de cuisson.



## 03 Saumon laqué courgettes et riz

Temps de préparation : 10 mn. **Marinade : 12h minimum, 24h idéalement.** Cuisson : 10 mn

**Pour 4 personnes : 4 pavés de saumon bio (sans la peau), 1 racine de gingembre frais, 0.5 dl de sauce soja, 3 cl de vinaigre balsamique, 2 cl de mirin, graines de sésame (blanc ou noir), 2 belles courgettes, riz basmati (60g cru par pers.)**

Placer les pavés de saumon dans un plat qui passe au four, verser dessus la sauce soja, le mirin, le vinaigre balsamique.

Peler et émincer la racine de gingembre en bâtonnets très fins, et les déposer sur les pavés. Mettre au frais pour 6 à 12 heures. Retourner les pavés, les arroser de marinade, et replacer au frais pour 6 à 12 heures.

Sortir le plat du frigo environ 20/25 mn avant de passer à table. Pendant ce temps, faire sauter les courgettes coupées en petits dés, à la poêle, avec un filet d'huile et un peu de sauce soja (**2 min suffisent, les courgettes doivent rester croquantes**). Faites cuire le riz à l'eau *al dente*.

Préchauffer le four à 180C. Enfournier le saumon pour **10 mn maximum**. Le saumon doit être **mi-cuit** à la sortie du four.



## 03 Saumon laqué japonais et petits légumes

### Dressage par assiette :

Disposer les légumes et le riz dans l'assiette, déposer dessus quelques bâtonnets de gingembre marinés, puis déposer délicatement le pavé de saumon.

Arroser de 2 cuill. à soupe de marinade et parsemer de graines de sésame.

### Astuce pour varier les accompagnements :

- brocolis et riz;
- nouilles Soba et courgettes;
- patate douce et quinoa;
- nouilles Udon et brocolis;
- asperges et quinoa;
- edamame et riz blanc;
- butternut et champignons;
- potimarron et épinards.



## 04 Fondant au chocolat et à la cardamome

**Pour 4 personnes : 100g de chocolat dessert (70%) + 12 carrés de chocolat, 3 oeufs, 100g de sucre, 60g de beurre, 1 cuill. à soupe de farine, 3 gousses de cardamome.**

**Moules individuels en silicone en forme de coeur, ou 4 ramequins individuels classiques.**

Préchauffer le four à 240C.

Faire fondre les 100g de chocolat.

Ajouter au chocolat fondu les 60g de beurre coupé en dés.

Dans un second saladier, mélanger au fouet les oeufs, le sucre et la farine, puis incorporer cette préparation au mélange chocolat / fondu-beurre.

Réduire en poudre **méticuleusement** les petites graines contenues dans les gousses de cardamome avec un pilon en bois ou un mortier, et ajouter cette poudre à la préparation. Bien mélanger.

Remplir chaque moule jusqu'à la moitié (*beurrer et fariner les ramequins*). Placer au centre 3 carrés de chocolat, recouvrir les carrés avec le reste de pâte jusqu'aux 3/4 du moule (*pas plus, sinon ça va déborder à la cuisson !*)

**Cuisson 8 à 9 mn.**

Déguster les fondants tièdes !



## 05 | Mon crumble fraises framboises

**Pour 6/8 personnes :** 200g de farine, 200g d'amande en poudre, 200g de beurre, 200g de sucre, 400g de fraises, 250g de framboises, 1 sachet de sucre vanillé.

Préchauffer le four à 180C.

Dans un grand saladier, mettre la farine, le beurre, le sucre et la poudre d'amande.  
Au robot ou à la main, mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte à crumble.

Dans un second saladier, mélanger les framboises et les fraises (préalablement lavées et équeutées).

Beurrer un grand plat à gratin. Y verser les fruits, puis recouvrir de pâte à crumble.

Mettre au four 30 mn environ jusqu'à obtenir une croûte bien dorée. Servir tiède ou froid.

**Astuce 1** : vous pouvez parfumer la pâte avec des épices : cannelle, ou vanille, ou gingembre !

**Astuce 2** : ou alors vous pouvez parfumer la pâte avec des herbes fraîches : menthe, ou basilic !





## 06 Salade arc-en-ciel

**Pour 1 personne :** Dans une grande assiette creuse, imaginez que vous ayez à remplir plein de petits compartiments; dans chaque compartiment, placez les ingrédients que vous aimez, ou ce que vous avez au frigo, en misant sur la couleur !

**Place à la créativité ! Suivez vos envies !**

Quelques idées pour composer votre salade :

- **concombre,**
- **tomates cerises coupées en 2,**
- **1 quart d'avocat coupé en lamelles,**
- **des fines lamelles de carotte,**
- **quinoa ou riz ou pâtes,**
- **pois chiches ou lentilles,**
- **fleurettes de brocolis,**
- **radis émincés,**
- **crevettes cuites, ou oeufs, ou poulet**
- Etc

Parsemez votre assiette avec de la **feta** émiettée par exemple, un **jus de citron**, des feuilles de **roquette**, 1 belle cuillère à soupe d'**huile d'olive**, des **olives noires** coupées en 2, sel, poivre, **amandes** ou **noix de cajou**.



## 07 Verrine de fruits rouges

**Pour 1 personne (ajustez les quantités selon votre appétit) :**

**125 de yaourt Grec ou de Skyr, 70g de fraises fraîches, 30g de framboises fraîches, 10g de pistaches, 10g de graines de lin moulues, 10g de noisettes, 10g d'amandes, 1 petite cuill. à soupe de miel, 15g de coco râpée.**

Mélanger la coco râpée au yaourt.

Concasser grossièrement les pistaches, les noisettes et les amandes sur une planche de cuisine avec un couteau.

Y ajouter le miel et les graines de lin; cela va former un mélange assez épais.

Couper les fraises en petits dés.

**Dressage** : alterner les couches de yaourt/coco, fruits rouges, et noix mélangées/miel.

Déguster immédiatement ou placer au frigo jusqu'au moment de la dégustation !

**Astuce** : cette recette convient aussi bien pour un snack que pour un petit déjeuner !



## 08 Tartine estivale saumon avocat

***Pour 1 personne (ajustez les quantités selon votre appétit) :***

**80g de saumon fumé, 1 tranche de pain complet, 1/4 avocat, oignon rouge, persil, citron, 3 ou 4 radis, un peu de fromage frais (ou de yaourt Grec), sel, poivre.**

Dans un bol, écraser l'avocat et l'arroser de citron; y ajouter un peu de persil ciselé.

Peler et couper en tranches ultra-fines l'oignon rouge, ainsi que les radis. Les mélanger à une cuillère à soupe de fromage frais (ou yaourt Grec).

Salez légèrement, poivrer généreusement.

Faire griller la tranche de pain au four ou au grille-pain.

Étaler l'avocat sur le pain, disposer joliment le saumon fumé, déposer sur le saumon le mélange oignon / radis / fromage frais, et quelques feuilles de persil.

Servir aussitôt avec une salade (ex: roquette, concombre, huile d'olive, fleur de sel, poivre, jus de citron, amandes concassées).



## 09 Tatin de poires aux épices

**Pour 6/8 personnes :** 1 disque de pâte brisée, 5 poires, 50g de beurre, 80g de sucre, 1 cuill. à café de cannelle en poudre, 2 sachets de sucre vanillé.

Laver, éplucher les poires, les couper en quartiers, retirer le centre. Placer les quartiers dans un saladier, y verser le sucre vanillé et la cannelle, bien mélanger.

Faire fondre le beurre. Saupoudrer avec les 3/4 du sucre et laisser caraméliser. Poser les quartiers de poire sur le caramel, saupoudrer du reste de sucre. Cuire 2/3 mn. Les poires doivent rester un peu fermes.

Placer délicatement les poires avec le caramel dans un moule, déposer le disque de pâte brisée sur les poires. Bien rentrer les bords de la pâte à l'intérieur du moule. Faire un petit trou au centre de la pâte pour que la vapeur puisse s'échapper à la cuisson.

Enfourner à 180C pour **25 mn environ** (la pâte doit être bien dorée). Sortir la tarte du four, la **laisser reposer 5 mn** à température ambiante.

Se munir d'un torchon épais pour ne pas se brûler, et **retourner la tarte d'un seul coup dans un plat.**

**Attendre 2 minutes avant de retirer le moule** pour laisser le temps au caramel de bien napper la tarte. Servir la tarte tatin tiède.

**Idée pour les gourmands :** un petit bol de Poiré, une cuill. de crème fraîche, ou 1 boule de glace à la vanille.



# 01 Potimarron au four sans matière grasse

**Ingrédients : 1 potimarron, herbes sèches.**

Laver le potimarron, le couper en 2.

Retirer les graines à l'aide d'une cuillère à soupe.

Inutile d'ôter la peau elle est parfaitement comestible ! *Si vous voulez vraiment la retirer, tout va bien : cela ne change rien à la recette !*

Couper chaque moitié en plusieurs segments (comme sur la photo), et les placer dans un plat à gratin, verser 125ml d'eau au fond du plat, assaisonner avec des **herbes de Provence, estragon, sel, poivre.**

Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium puis enfourner 40/45 min à 180C sans préchauffage.

Au moment de servir, vous pouvez ajouter quelques **graines de courges ou bien des noisettes concassées**, et un peu de **feta émiettée**, cela apportera de la gourmandise à votre plat !

**Astuce** : Le romarin et le thym-citron sont aussi de bonnes options !



**Ingédients pour 1 personne : 120/150g (selon votre appétit) de crevettes crues décortiquées, 1 citron vert, linguine, épices : poudre de curry, poudre de gingembre, paprika. Basilic Thaï frais ou basilic classique.**

Dans un saladier, mettre les crevettes, le jus d'un demi citron vert, 1 cuill. à soupe d'huile d'olive. Puis, selon que vous aimez manger pimenté ou légèrement épicé, dosez les épices à votre convenance.

Bien remuer et mettre de côté le temps de faire cuire les pâtes. Pendant que les pâtes cuisent, faire sauter les crevettes dans une poêle, en les salant légèrement.

Placer les pâtes dans une assiette creuse ou un joli bol. Déposer les crevettes cuites sur les pâtes, les napper avec la sauce. Parsemer de basilic frais.

**Astuce 1** : Si vous préférez les légumes aux pâtes, le brocolis et les courges se marient très bien aux crevettes au curry.

**Astuce 2** : le riz est aussi une bonne option !



## 12 | Sablés de Noël aux épices

### **Ingrédients (pour 20 biscuits environ) :**

**100g de beurre mou, 50g de sucre glace, 40g de poudre de noisettes (ou d'amande), 1 jaune d'œuf, 90g de farine, 3 cuill. à café de cannelle.**

Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter le jaune d'œuf, et mélanger.

Dans un second saladier, mélanger la farine avec la poudre de noisettes et la cannelle. Verser dans le 1er saladier, bien mélanger les 2 préparations ensemble.

Former un boudin avec la pâte, l'emballer dans du film alimentaire, et placer au congélateur pendant 30 mn.

Après 30 mn, préchauffer le four à 180C. Couper le boudin en tronçons d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposer les tronçons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. **12 mn de cuisson environ.**

Laisser reposer sur la plaque 10 minutes, puis placer les biscuits sur une grille à pâtisserie pour les laisser refroidir.

*Le plus dur est de résister à l'envie de les manger avant qu'ils n'aient complètement refroidi !*



