

# Les Carnets thermo-diet

Après les recettes diététiques du chef Jean -Yves Peltriaux, la société Santé Bien Être vous propose des recettes agrémentées d'un tableau des valeurs nutritives.

Aujourd'hui l'équilibre alimentaire est devenu une priorité pour espérer avoir une bonne santé, si il est nécessaire de privilégier une consommation d'aliment variés comprenant des fruits et des légumes à raison de 5 par jours, le choix de ces fruits et légumes suivant les saisons est aussi primordial. En effet, acheter des fruits et légumes hors saisons impliquent que ceux-ci viennent de loin donc ils ne sont pas cueillis à maturité et plus il contiennent des produits de conservation . (plus un fruits et légumes sont cueillis à maturité plus il sont riches en nutriment) . Ces traitements chimiques pesticides et conservateurs sont néfastes pour la santé. Si acheter des fruits et légumes Bio, implique un effort budgétaire certain, quelques règles de bons sens peuvent permettre de consommer des fruits et légumes sains, en privilégiant les marché, les légumes de saisons qui seront moins cher et de privilégier les petits producteurs de la région car le transport ne sera pas long et ne nécessitera pas de traitement spéciaux. Il est conseillé de varier la couleur des fruits et légumes que nous consommons.

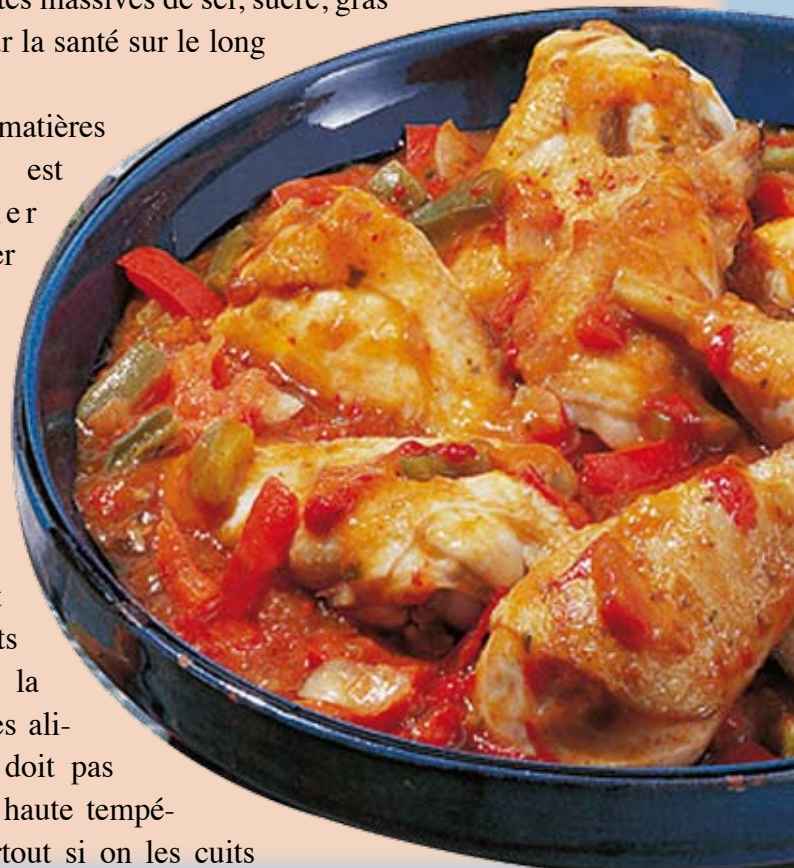
Les poissons gras : saumon, sardine, anguille, maquereau sont riches en oméga 3 dont les effets sur les maladies cardio-vasculaire ne sont plus à démontrer, mais cette richesse va de pair avec le PCB qui sont des polluants organiques qui s'accumulent dans les graisses. Les prédateurs comme la lotte, le thon, l'espadon ou le requin concentrent le mercure mais sont riches en protéines, mais contiennent 4 fois moins d'oméga 3 et moins de PCB. Il faut donc varier sa consommation avec différentes familles de poissons en alternant poissons gras et poissons maigre, petits poissons et gros prédateurs.

La consommation de viande doit se faire sans excès, consommer de la viande rouge une fois par semaine, et deux fois de la viande blanche en privilégiant le blanc de poulet et le blanc de dinde est largement suffisant, de la charcuterie avec parcimonie. Il est préférable de choisir des viandes et de la charcuterie où l'on peut suivre sa traçabilité et provenance, en manger moins mais de qualité.

Pour la consommation de pains de pâte, ou de riz préférer les compositions complètes, moins raffinées que les blancs elles gardent tous leurs nutriments essentiels.

Il faut éviter de manger des plats cuisinés fabriqués par l'industrie agroalimentaire, car ils sont pauvres en nutriment de bases (vitamines, sels minéraux, fibres et oligoéléments) et contiennent des quantités massives de sel, sucre, gras nocifs pour la santé sur le long terme.

Pour les matières grasses, il est conseillé de changer d'huile pour ces salades tous les mois, car chaque huile contient des apports différents, la cuisson des aliments ne doit pas se faire à haute température, surtout si on les cuit



avec des matières grasses, la cuisson doit être rapide sans création de neurotoxiques liés à la cuisson. Le ThermoChef est sans conteste le meilleur du marché grâce à son brevet européen exclusif de système de cuisson multidimensionnelle à basse et haute pression, qui va permettre de restituer un maximum de valeurs nutritives sans transformations moléculaires néfastes pour le corps et sans création de neurotoxiques.

En conclusion, il est important de se faire plaisir quand nous mangeons, c'est la règle de base pour une vie saine et équilibrée car une privation, déclenche des frustrations et des blocages qui peuvent entraîner une obésité, pas assez de plaisir fait grossir. Le corps libère dans notre organisme un neurotransmetteur qui s'appelle la dopamine qui est associé au plaisir, et manger doit être un plaisir, il suffit de ne pas commettre trop d'excès et si l'on en fait savoir se gérer les jours d'après. Nous vous souhaitons bon appétit.

## Poulet basquaise

Pour 6 personnes :

**Ingrédients:** 1 poulet entier, 4 tomates bien mûres, 3 poivrons (jaune, rouge, vert), 3 piments d'Espelette verts (ou plus selon le goût), 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, huile d'olive, farine, thym, laurier, sel, poivre

**Préparation:** Faites revenir dans de l'huile d'olive sur GRILL FORCE 2, l'ail, l'oignon, les poivrons et les piments débités en lamelles. Une fois que l'oignon devient translucide, ajoutez les tomates pelées, en morceaux, ainsi que le laurier et le thym. Salez, poivrez et sortez de la cuve et mettez de côté. Découpez le poulet (pilons, hauts de cuisses, blancs, ailes) et farinez les morceaux que vous faites revenir sur GRILL FORCE 3 avec un tout petit peu d'huile d'olive. Quand le poulet est bien revenu, mélangez les légumes et faites cuire sur RAGOUT FORCE 3 pendant 15 minutes.

Servez accompagné de riz, de pommes de terre, de semoule.



aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
poulet	1800	96	252	12	1200
laurier	0	0	0	0	3
ail	12,51	0,1	0,6	2,52	9
Tomates	104	0	5,2	20,8	520
Poivrons	184,8	1,68	10,08	31,92	840
Piment Espelette	0	0	0	0	10
oignons	69	0	2,25	15	150
Huile d'olives	248,4	27,32	0	0	27,6
Poivre	0	0	0	0	0
thym	0	0	0	0	10
TOTAL	2418,70	125,01	270,13	82,24	2765,6
Par personne	403,12	20,84	45,02	13,71	460,93

## Haricots verts frais extra fins

*Idéal pour un accompagnement de viande. 4 personnes. Temps : 12 minutes.*

**Ingrédients :** 1 kg de haricots verts frais, 1 CS d'huile d'olive, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 2 tomates épépinées et mondées, 1 demi bouillon « kub or », thym frais, persil et basilic ciselés, sel, poivre, 10 cl d'eau.

**Préparation :** Programmer le Thermochef en menu « grill », y mettre l'huile, dorer les échalotes hachées et l'ail écrasé pendant 2 minutes, puissance 2, ajouter les haricots, tomates, bouillon, thym, persil, basilic, sel, poivre et l'eau, programmer le menu « super » puissance 3 pendant 3 minutes.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Haricot vert	230	2	14	40	1000
Huile d'olive	124,2	13,66	0	0	13,8
AIL	69,5	0,05	3,35	14	50
Tomates pelées	40	0	2	8	200
echalottes	37,5	0,1	0,65	8,5	50
½ KUB OR	8,61	0,73	0,38	0,46	3
thym	0	0	0	0	3
Basilic	0	0	0	0	5
Persil	4,4	0,08	0,296	0,64	8
Poivre	0	0	0	0	0
Eau	0	0	0	0	8
TOTAL	514,21	16,62	20,68	71,61	1342,8
Par personne	128,55	4,16	5,17	17,9	335,7

## Pilon de poulet façon Marilou

*Idéal pour un accompagnement de viande. 4 personnes. Temps : 12 minutes.*

**Ingrédients :** 10 pilons de poulet ; une cc d'huile d'olive ou de graisse de canard 1 oignon ; 2 tomates ; 500gr de Pomme de terre ; 2 gousses d'ail, bouillon , thym frais, persil et basilic ciselés, sel, poivre, 10 cl d'eau.

**Préparation :** Programmer le Thermochef en menu « grill », y mettre l'huile, dorer les pilons de poulet et rajouter l'oignon 2 minutes, puissance 3, ajouter les tomates pelées, avec pomme de terre coupées en gros cubes le bouillon fait maison, thym, persil, basilic, sel, poivre et ½ dosette d'eau, programmer le menu « RA-GOUT » puissance 3 pendant 10 minutes.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Poulet	750	40	105	5	500
Huile d'olive	41,4	4,55	0	0	4,6
Oignons	46	0	1,5	10	100
Tomates	52	0	2,6	10,4	260
Pomme de terre	430	0,5	10	95	500
Fond de volaille diet	0	0	0	0	100
thym	0	0	0	0	3
Basilic	0	0	0	0	5
Persil	2,2	0,04	0,15	0,32	4
Poivre	0	0	0	0	0
Eau	0	0	0	0	10
TOTAL	1321,6	45,09	109,25	120,72	1486,6
Par personne	330,40	11,27	27,31	30,18	371,65

## Clafoutis de tomates

*Idéal pour une entrée ou un repas du soir. 6 personnes Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients :** 400 g de tomates cerises, 120 g de fromage à raclette, 1 gousse d'ail, 1 cc d'herbes de Provence, 2 œufs, 60 g de brousse de brebis, 10 cl de crème fraîche liquide 15 %, sel et poivre.

**Préparation :** Laver les tomates cerises. Couper le fromage à raclette en petits morceaux. Eplucher et hacher l'ail. Répartir les tomates et le fromage à raclette dans le ThermoChef, saler, poivrer, parsemer d'herbes de Provence et d'ail. Mélanger les œufs, la brousse et la crème fraîche, verser ce mélange dans le ThermoChef. Programmer le menu « super » puissance 3 pendant 20 minutes.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Fromage brebis	219,9	18,3	13,8	0	60
Ail	1,39	0,01	0,20	0,84	3
Crème 15%	185,4	17,30	3,09	4,12	103
Oeufs	194,4	14,4	15,6	0,72	120
Tomates cerise	79,6	1,2	3,2	14	400
Herbes provences	0	0	0	0	100
poivre	0	0	0	0	3
Fromage raclette	428,4	33,96	28,8	1,8	120
TOTAL	1111,8	85,17	64,69	21,48	814
Par personne	185,31	14,19	10,78	3,58	135,67

## Crumble aux tomates

*Idéal pour un premier plat. 4 personnes. Temps : 15 minutes*

**Ingrédients :** 8 tomates, 4 gousses d'ail, 4 petits oignons hachés, 4cc d'huile d'olive, 2 CS de chapelure, 30 gr de parmesan, 2 CS de persil haché, 2 CS de basilic haché, sel et poivre.

**Préparation :** Laver et couper les tomates en tranches fines. Faire dorer en menu « grill » puissance 1 l'ail et l'oignon dans l'huile (ajouter éventuellement une CS d'eau). Mélanger la chapelure, le parmesan, les herbes aromatiques et la fondue d'oignon. Saler, poivrer, réserver. Etaler les tranches de tomates dans le ThermoChef et recouvrir de la préparation aux oignons. Programmer le menu « super » puissance 2 pendant 10 minutes

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Tomates	208	0	10,4	41,6	1040
Huile d'olive	496,8	54,65	0	0	55,2
Oignons	92	0	3	20	200
Parmesan	117,9	7,5	12	0,6	30
Chapelure	114,6	1,35	3,75	21,9	30
Ail	16,68	0,01	0,81	3,36	12
Basilic	0	0	0	0	5
Persil	2,2	0,04	0,15	0,32	4
Poivre	0	0	0	0	0
TOTAL	1050,3	63,59	30,25	88,1	1387,2
Par personne	262,6	15,9	7,56	22,02	346,8

## *Lotte au coco d'agrumes*

*Idéal pour un plat principal. 4 personnes. Temps : 8 minutes*

**Ingrédients :** 480 gr de queue de lotte, 1 CS + 1 cc de curry en poudre, 2 citrons verts, 20 g de beurre demi-sel, 1 pointe de couteau de cumin (en graines), 8 cc de crème fraîche à 15 %, 100 g de lait de coco, quelques brins de coriandre, sel, poivre du moulin

**Préparation :** Couper la lotte en cubes et la mettre dans un plat creux, la saupoudrer d'une CS de curry, arroser du jus d'un seul citron. Laisser mariner 1 heure au frais. Faire fondre le beurre frais dans le Thermochef menu « grill » couvercle ouvert, puissance 2 et faire dorer les dés de lotte égouttés sur toutes les faces. Ajouter les graines de cumin. Laisser cuire 5 minutes puis ajouter la crème et le reste de curry. Mélanger avec la cuillère, saler, poivrer puis verser le lait de coco. Prélever les zestes du deuxième citron et presser son jus dans un bol. Verser les zestes dans la cocotter et laisser mijoter 3 minutes. Au moment de servir, ajouter le jus de citron et la coriandre ciselée.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
beurre	152	16,8	0,2	0	20
citrons	43	0,5	0,7	5,5	100
crème allégée	66	6,17	1,1	1,47	37
cumin	0	0	0	0	0,5
curry	0	0	0	0	0,5
lait de coco	209	21	3	2	100
lotte	379	4,8	86,4	0	480
TOTAL	849	49,32	91,41	8,98	737
Par personne	212,45	12,33	22,85	2,25	184,25

## *Poulet express aux légumes*

*Pour 8 personnes*

**Ingrédients :** 1 Poulet coupé en 8, 1 oignon, 2 tomates, 2 courgettes, 1 aubergine, 1 branche de céleri, 1cc huile olive.

**Préparation :** Faire revenir les oignons émincé avec les morceaux de POULET sur GRILL Force 3 le temps de bien les saisir couvercle ouvert puis rajouter les légumes couper en DèS ou en rondelle suivant votre goût avec l'assaisonnement de votre choix en épice. Mettre sur menu «PRESSION «FORCE 3» pendant 8mm «

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
poulet	2100	112	294	0,06	1400
aubergines	58	0	2,6	11	200
courgette	141	0	6,11	28,2	470
oignons	46	0	1,5	10	100
céleri	6	0,06	0,39	1,11	30
tomates	52	0	2,6	10,4	260
huile d'olives	41,4	4,55	0	0	4,6
TOTAL	2444,4	116,61	307,2	74,61	2464,6
Par personne	305,55	14,58	38,4	9,34	308,07

## Filets de Loups à la crème sur un lit de poireaux aux crustacés et fines herbes

*Idéal pour un plat principal. 4 personnes. Temps : 10 minutes*

**Ingrédients :** 800 gr de loup de mer, un paquet d'assortiment de crustacés, 4 blancs de poireaux, 50 cl de crème fraîche, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 échalotes, sel, poivre, 1 cuillère à café de fumet de poisson, estragon, thym frais, persil

**Préparation :** Laver les blancs de poireaux coupés, les mettre dans le ThermoChef et programmer le menu « pression » pendant 3 minutes, puissance 3, réserver. Mettre l'huile d'olive dans le ThermoChef et programmer le menu « grill » puissance 3 en laissant le couvercle ouvert et en fermant la poignée. Griller légèrement le poisson, les crustacés. Incorporer échalotes, les herbes, le fumet les poireaux cuits préalablement et la crème, réduire éventuellement la puissance.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Loup	720	8	160	0	800
Huile d'olive	124,2	13,67	0	0	13,8
Crustacé	212,5	2,5	50	0	250
Crème fraîche 12%	826,2	77,12	13,77	18,36	459
Echalotes	37,5	0,1	0,65	8,5	50
Fumé de poisson diet	0	0	0	0	100
Estragon	0	0	0	0	5
Poireaux	126	1,2	6	22,5	300
Poivre	0	0	0	0	0
persil	2,2	0,04	0,15	0,32	4
TOTAL	2048,6	102,63	224,57	49,68	1981,8
Par personne	512,15	25,66	56,14	12,42	495,45

## Crevettes flambée au whisky

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :** 600g de grosse crevette, 1 cc huile d'olive, 3 échalotes, 3 dl de crème de soja, 2 dl de crème épaisse légère, 1 dl ketchup. Assaisonnement PAPRIKA / POIVRE

**Préparation à la crème :** mélanger les 2 crèmes liquide et épaisse puis le ketchup avec un fouet puis assaisonner suivant votre goût avec PAPRIKA + POIVRE + SEL s'il y a besoin

**Préparation :** Faire revenir en GRILL FORCE 2 couvercle ouvert les échalotes émincées finement avec 1 cuillère d'huile d'olive, faire revenir les crevettes 1mm de chaque côté et sortir la cuve et puis flamber avec le WHISKY, une fois flambée verser votre préparation à la crème et mettre FORCE 3 pendant 5mm.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Crevette rose	620,4	10,8	130,8	0	600
Echalote	56,25	0,15	0	0	75
Crème liquide soja	180	0	7	8	300
Crème fraîche épaisse	613,88	61,8	6,18	8,24	206
ketchup	110	0,5	1,5	25	100
Huile d'olives	41,4	4,55	0	0	4,6
Poivre	0	0	0	0	0
paprika	0	0	0	0	10
TOTAL	1441,93	77,8	145,48	41,24	1295,6
Par personne	360,48	19,45	36,37	10,31	323,9

# Ossobucco aux zestes d'orange et de citron

Idéal pour un plat principal. 4 personnes. Temps : 20 minutes

**Ingrédients :** 4 cc d'huile d'olive, 20 g de farine, 4 tranches de jarret de veau (110 g chacune), 200 g de carottes, 1 branche de céleri, 200 g d'oignons, 6 cl de vin blanc sec, 2 tomates, 3 cc de beurre à 41 %, 1 cc de zeste d'orange râpé, 1 cc de zeste de citron râpé, 1 gousse d'ail, 1 CS de persil haché, 1 CS de basilic ciselé, sel et poivre.

**Préparation :** Mettre la farine puis l'aliment dans un sac en plastique et secouer : la farine se répartira uniformément. Faire chauffer l'huile d'olive dans le Thermochef menu « grill » puissance 3, couvercle ouvert, poignée fermée, dorer la viande en remuant, saler et poivrer, ajouter les carottes grossièrement râpées, le céleri émincé, les oignons hachés, mélanger sans cesse, ajouter le vin pendant 5 minutes. Ajouter alors 10 cl d'eau, les tomates lavées coupées en cubes, programmer le menu « super » puissance 3, pendant 8 minutes. Ouvrir, lier la sauce avec le beurre, ajouter les zestes d'orange et de citron, l'ail écrasé, le persil, le basilic et laisser reposer 2 minutes.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Veau	739,2	44	83,6	2,2	440
Huile d'olive	165,6	18,21	0	0	18,4
Oignons	92	0	3	20	200
Tomates	52	0	2,6	10,4	260
Pomme de terre	430	0,5	10	95	500
Céleris	6	0,06	0,39	1,11	30
Vin blanc sec	42,25	0	0	2,347	56,68
Basilic	0	0	0	0	3
Persil	2,2	0,04	0,15	0,32	4
Poivre	0	0	0	0	2
Beurre allégé	41	4,1	0,7	0,1	10
Zeste citron	2,15	0,03	0,04	0,28	5
Zeste orange	2,2	0,01	0,05	0,45	5
Farine blanche (froment)	70,6	0,03	1,9	15	20
TOTAL	1645,2	66,98	102,43	147,21	1553,78
Par personne	411,3	16,75	25,61	36,80	388,45

## Saumon express aux Légumes

Pour 4 Personnes

**Ingrédients :** 600g de saumon frais, 3 courgettes, 2 carottes, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1cc Huile d'olive

**Préparation:** Émincer en rondelle carotte courgette pomme de terre finement, émincé l'oignon et le faire revenir (menu«GRILL» Force 3), puis mettre le saumon 1 mm de chaque coté juste pour le saisir légèrement, puis verser les légumes et mettre sur le menu «SUPER» 3 minutes.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
saumon	1200	84	120	0	600
carotte	95	0	2,5	20	250
Pomme de terre	98,9	0,11	2,3	21,85	115
oignons	46	0	1,5	10	100
courgettes	211,5	0	9,165	42,3	705
Huile d'olives	41,4	4,55	0	0	4,6
TOTAL	1692,8	88,67	135,47	94,15	1774,6
Par personne	423,4	22,17	33,87	23,54	443,65

## Légumes à l'italienne

Pour 4 personnes

**Ingrédients:** 1 oignon, 3 aubergines, 3 tomates, environ 300 champignons de Paris frais, 1/4 laitue, 1cc d'huile d'olive, thym frais, basilic, sel, poivre.

**Préparation:** Émincer les oignons et les faire revenir (menu«GRILL» Force 3), avec l'huile d'olive puis verser les légumes coupés grossièrement et cuire au menu «PRESSION FORCE 3» pendant 5mm. Couper en morceau de 2/3 cm les légumes et ajouter les feuilles de salade avec.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Aubergine	174	0	7,8	33	600
Tomates	78	0	3,9	15,6	390
Champignon	84	0,9	7,2	12	300
oignons	46	0	1,5	10	100
laitue	13,5	0,15	0,9	2,175	75
Thym	0	0	0	0	3
Poivre	0	0	0	0	3
Basilic	0	0	0	0	3
Huile d'olives	41,4	4,55	0	0	4,6
TOTAL	436,9	5,6	21,3	72,77	1478,6
Par personne	109,22	1,4	5,32	18,19	3696,5



## Mijoté de dinde à la chinoise

Pour 4 personnes, préparation : 25 mn Cuisson : 30 mn

**Ingrédients:** 400 g de dinde, 2 carottes, 600 g de tomates, 1 gros oignon, 1/2 bouquet de coriandre, 1 boîte de maïs, 2 cuillères à soupe de concentré de tomate, 1/2 cuillère à café de sucre roux, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 pincée de piment, Sel, poivre

**Préparation:** Effeuillez, rincer la coriandre et réserver 6 brins pour le décor puis ciseler le reste. Peler les carottes, les couper en dés et émincer l'oignon après avoir enlevé la peau. Ôter le pédoncule des tomates, les peler, les couper en deux et les épépiner. Enfin, les mixer. Couper la viande en cubes. Faire chauffer l'huile sur GRILL FORCE 3 et y faire dorer la viande et les oignons. Retirer ensuite le tout et réserver pour la fin.

Déposer le concentré de tomate, le vinaigre et le sucre sur GRILL FORCE 3. Remuer 1 minute puis verser le coulis de tomates. Ajouter les carottes, le maïs, le piment, le sel, le poivre et faire cuire 5 minutes sur le menu «PRESSION» FORCE 3. Remettre la viande dans la cuve et METTRE PRESSION 1 minute.

avant de servir ajouter la coriandre ciselée. Répartir dans les bols et décorer de coriandre.

Pour finir... J'accompagne ce plat de riz thaï qui est très parfumé

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Sucre	10	0	0	2,5	2,5
piment	0	0	0	0	3
coriandres	0	0	0	0	20
Tomates	120	0	6	24	600
dinde	680	20	117,2	0	400
maïs	114	3,4	1,4	22	100
oignons	46	0	1,5	10	100
huile	372,6	40,98	0	0	41,4
carottes	95	0	2,5	20	250
vinaigre	0,27	0	0	0,8	13,8
Poivre	0	0	0	0	0
Concentré tomate	0	0	0	0	10
TOTAL	1437,87	64,38	128,6	79,3	1540,70
Par personne	359,46	16,09	32,15	19,82	385,17

## Oeufs brouillés aux tomates façon Marilou

Pour 2 personnes

**Ingrédients :** 4 oeufs, 1 oignon, 2 tomates, Thym, basilique, estragon, gruyère râpé en finition

**Préparation** Faire revenir couvercle ouvert oignon, rajouter tomate fraîche puis mettre «PRESSION» FORCE 3 pendant 1 mn puis mettre les ŒUFS couvercle ouvert sur GRILL FORCE 3 Pendant 1 à 2 mn suivant vos ŒUFS si vous les désirez bien cuits ou baveux puis finition au gruyère râpé suivant vos goûts.

aliment	calories	lipides	protides	glucides	Quantité (gr)
Œufs	388,8	28,8	31,2	1,44	240
Tomates	52	0	2,6	10,4	260
Gruyère	117,3	9	8,7	0,45	30
oignons	46	0	1,5	10	100
courgettes	211,5	0	9,165	42,3	705
Thym	0	0	0	0	3
Estragon	0	0	0	0	3
Basilic	0	0	0	0	3
Huile d'olives	41,4	4,55	0	0	4,6
TOTAL	604,1	37,8	44	22,29	639
Par personne	302,05	18,9	22	11,14	319,5