

Carbonara Courgette & Jambon de Parme

Ingrédients pour 4 parts

- 400 g de pâtes (complètes)
- 20 cl de crème fraîche allégée à 12 ou 15% de matière grasse
- 100 g de jambon de Parme (ou à défaut lardons ou thon au naturel)
- 1 courgette (possibilité de remplacer par un autre légumes ex champignon, poireau...ect...)
- 30 g de Parmesan
- 1 œuf
- quelques branches de thym
- sel , poivre
- huile d'olive

Préparation

Faire bouillir l'eau pour les pâtes.

Couper la courgette en petits morceaux allongés et assaisonnée avec du sel et un peu de poivre.

Retirer le gras du jambon et couper les tranches en lamelles.

Dans une goutte d'huile d'olive, faire revenir les courgettes avec le jambon. Ajouter un peu de thym émietté.

Mélanger le crème et l'œuf dans un saladier. Ajouter le Parmesan.

Égoutter les pâtes et les déposer dans le saladier.

Ajouter les courgettes et le jambon, mélanger.

Poulet coco et banane

Ingrédients pour 2 parts

- 20cl de crème de coco (ou lait de coco)
- 2 escalopes de poulet
- 1/2 banane
- 1 tomate
- 1 à 2 c. à soupe d'amandes effilées (facultatif)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Curry en poudre

Préparation

Couper le poulet en morceaux et le faire dorer 5 min. à la poêle. Ajouter la moitié de la crème de coco.

Ajouter la tomate coupée en morceaux, la 1/2 banane en rondelles, les amandes, l'ail et l'oignon hachés.

Ajouter le curry. Laisser mijoter 5 à 10 min. puis servir avec du riz

Dans la même poêle, verser l'autre moitié de la crème de coco et éventuellement un peu de curry. Réchauffer 1 à 2 min. et verser sur le riz.

Wok poulet et légumes

Ingrédients pour 1 part

- 1 Escalope de poulet
- 1 Carotte
- 1 Courgette
- 1 Poivron
- Noix de cajou
- Sauce soja salée

Préparation

Couper l'escalope de poulet en lamelles, Les déposer dans un bol en arrosant avec la sauce soja salée, Laissez mariner 25mn.

Pendant ce temps, pelez et couper les carotte, courgette, poivron

Faire saisir le poulet dans une poêle non adhésive en arrosant avec une cuillère à soupe de marinade au soja

Ajoutez vos légumes et faite cuire pendant 15mn.

Accompagnez de noix de cajou, Et servir.

Pain toasté aux Œufs brouillés

Ingrédients pour 2 parts

- 4 œufs
- 250 ml de lait demi écrémé
- 2 grosses tranches de pain
- 1 tomates
- Persil frais
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- muscade
- sel
- Poivre

Préparation

Graisser légèrement une poêle antiadhésive et y casser les œufs. Ajouter le lait, du sel, du poivre et 3 pincées de muscade. Mettre la poêle sur feu doux et tourner constamment avec une spatule en bois à bout rond. Le mélange doit devenir crémeux.

Faire griller le pain au grille-pain ou à la poêle.

Couper la tomate en rondelles

Dresser les œufs sur le pain grillé. Décorer avec la tomate et le persil.

Servir aussitôt.