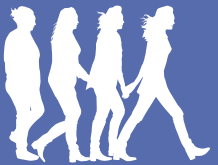


LIVRE DE RECETTES

pour accompagner votre plan
personnalisé metabolic PROFIL



Contenu

SOMMAIRE

VIANDE	1
JAMBON.....	11
POISSON	15
FRUITS DE MER.....	26
LAIT DE VACHE OU DE BUFFLONNE	31
LAIT DE BREBIS OU DE CHEVRE	44
TOFU.....	59
LEGUMES SECS.....	68
OEUFS	80
AMANDINE & GRAINES	86
GRAINES ET POUSES	93



Déjeuner & Dîner

avec de la

VIANDE



FILET DE BŒUF SAUCE ROUGE

Conseil : préparer plusieurs portions et les congeler.



Ingrédients

(une portion)

1 portion de filet de bœuf

Sel, poivre

1 portion de légumes (betterave rouge, panais, 1 cuil. à soupe d'oignon rouge coupé en dés)

Anis

Poudre de moutarde

Préparation

1 Laver et essuyer le filet de bœuf. Faire revenir le filet de bœuf des deux côtés dans une poêle sans graisse. Saler, poivrer et maintenir au chaud.

2 Pour la sauce, laver et éplucher la betterave rouge et le panais. Couper grossièrement. Faire cuire le tout dans un peu d'eau salée.

3 Faire mijoter l'oignon dans un peu d'eau. Réduire la betterave, le panais et l'oignon en purée et ajouter l'anis, le sel et la poudre de moutarde. Mettre la purée dans la poêle et faire bouillir. Vérifier l'assaisonnement.



LEGUMES PROVENÇAUX ET AGNEAU

Conseil : Pour cuire sans graisse, recouvrir éventuellement le fond de la poêle avec du papier de cuisson.



Ingrédients

(une portion)

1 portion de légumes (poivron, courgette, aubergine, tomate, 1 cuil. à soupe d'oignons coupés en dés)

1 gousse d'ail

Sel, poivre

Herbes de Provence

1 portion de filet d'agneau

Préparation

1 Laver et nettoyer le poivron, la courgette et l'aubergine. Couper tous les légumes en dés. Eplucher et hacher l'ail.

2 Faire revenir l'oignon avec un peu d'eau dans une poêle sans graisse. Ajouter l'ail et le poivron, laisser cuire quelques instants. Au bout de 3 minutes, ajouter la courgette et l'aubergine, puis attendre de nouveau 3 minutes avant d'incorporer la tomate. Saler et poivrer les légumes, assaisonner avec les herbes de Provence. Laisser macérer.

3 Laver la viande à l'eau froide, essuyer et faire revenir séparément sans graisse. Saler, poivrer et laisser macérer un court instant avec les légumes.



[contenu raccourci](#)



Recettes de
Déjeuner et Dîner
avec du
POISSON



OMBLE CHEVALIER A L'ORANGE

Conseil : Ce plat se déguste également froid accompagné d'une salade ou de pain de seigle.



Ingrédients

(une portion)

1 orange non traitée

1 portion de filet d'omble
chevalier

Sel, poivre

2-3 feuilles de citronnelle

Préparation

1 Laver l'orange à l'eau chaude, l'essuyer et en prélever le zeste. Presser une moitié de l'orange et couper l'autre moitié en tranches fines.

2 Laver le filet d'omble chevalier, essuyer et poser sur une plaque couverte de papier sulfurisé avec les tranches d'orange. Tourner les extrémités du papier sulfurisé comme pour une papillote.

3 Saler et poivrer le jus d'orange, ajouter un peu de zeste. Arroser le poisson avec cette préparation puis répartir le reste du zeste sur le poisson.

4 Chauffer le four à 180 °C (chaleur tournante : 160 °C, gaz : thermostat 2-3). Placer le poisson à mi-hauteur et laisser cuire 12 à 15 minutes. Garnir de mélisse citronnelle.



Recettes de
Déjeuner et Dîner
avec des
FRUITS DE MER



SALADE ICEBERG FARCIE

Conseil : Farcir les feuilles de salades roulées avec du fromage de brebis et des légumes ou avec de la poitrine de dinde fumée et des herbes aromatiques.



Ingrédients

(une portion)

1 portion de légumes (salade iceberg, poivron, ciboulette)

1 gousse d'ail

1 portion de papaye

1 portion de crevettes cuites

Poivre

1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre bio

Persil

Préparation

1 Laver et essuyer les feuilles de salade. Laver et nettoyer les légumes, couper le poivron en dés et la ciboulette en fines rondelles. Eplucher l'ail, hacher finement.

2 Eplucher la papaye, retirer les graines et couper la pulpe en morceaux. Mélanger les morceaux de papaye et la moitié des crevettes, puis réduire le tout en purée. Ajouter l'ail et le reste des crevettes. Assaisonner de vinaigre et de poivre.

3 Laver et essorer le persil, hacher finement. Mélanger les dés de poivron, les rondelles de ciboulette et le persil – en mettre un peu de côté pour décorer – et les ajouter à la préparation à la papaye et à la crevette.

4 Répandre la farce sur les feuilles de salade, rouler celles-ci. Décorer avec les légumes mis de côté.



[contenu raccourci](#)



LEGUMES SECS



RAGOUT DE POIS CHICHES AUX ABRICOTS

Conseil : En phase 3, ajouter du sésame grillé.



Ingrédients

(une portion)

- 1 portion de pois chiches
- 1 portion de légumes (potiron, poireau, persil racine, 1 cuil. à soupe d'oignons coupés en dés)
- Sel, poivre
- Cannelle, curcuma
- Clou de girofle, piment
- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 portion d'abricots

Préparation

- 1** Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant la nuit. Le lendemain, jeter l'eau et faire cuire les pois chiches dans de l'eau fraîche pendant environ 60 minutes.
- 2** Extraire la chair du potiron et retirer les graines. Laver et nettoyer le poireau. Laver et éplucher le persil racine. Emincer les légumes.
- 3** Faire revenir l'oignon dans une casserole. Ajouter le reste des légumes et épicer. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter le tout pendant 15 minutes. Réduire une partie des pois chiches en purée. Ajouter la purée et les pois chiches restant aux légumes.
- 4** Laver et retirer les noyaux des abricots, couper les fruits en morceaux. Incorporer au ragoût. Porter le tout une nouvelle fois à ébullition.



HARICOTS DE LIMA EN SALADE

Conseil : Les légumes secs doivent tremper avant d'être utilisés. Sans cela, ils sont immangeables.



Ingrédients

(une portion)

1 portion de haricots de Lima

1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
bio

50 ml de bouillon de légumes

Sel, poivre

Sarriette

Persil frisé

1 portion de légumes (radis roses,
concombre, salade verte, ciboulette)

Préparation

1 Faire tremper les haricots de Lima dans de l'eau froide pendant la nuit. Le lendemain, vider l'eau. Mettre les haricots dans de l'eau fraîche, porter à ébullition cuire pendant environ 45 minutes.

2 Assaisonner les haricots encore chauds avec le vinaigre, le bouillon de légumes, le sel et le poivre. Laver la sarriette et le persil. Secouer pour égoutter, hacher finement et mélanger aux haricots.

3 Laver, nettoyer et émincer les légumes. Ajouter aux haricots avant de servir.



[contenu raccourci](#)

A propos des Auteurs

SILVIA BUERKLE, INGENIEURE AGROALIMENTAIRE, CO-FONDATRICE DE METABOLIC BALANCE®



Silvia Buerkle, ingénieure agroalimentaire (spécialisation pathophysiologie et diététique) compte plus de 15 ans d'expérience dans l'industrie alimentaire, en particuliers dans le développement de produits et l'assurance qualité. Elle a dirigé des agences de conseil en nutrition ainsi que des cours de cuisine pour diverses caisses d'assurance maladies. Aujourd'hui, elle est formatrice attitrée pour l'enseignement de la méthode metabolic PROFIL® et travaille comme consultante chez les conseillers et dans les écoles publiques.

DIDIER SOUVETON, DIRECTEUR GENERAL DE METABOLIC PROFIL®



Médecin de formation, spécialisé dans la médecine générale et sportive de haut niveau, il possède une solide expérience de praticien après 20 années en cabinet de ville où il a effectué des suivis alimentaires personnalisés, tant pour les sportifs que pour les patients en surcharge pondérale. Le docteur Souveton est chargé du développement de la société metabolic PROFIL France SAS, des échanges avec les experts de la nutrition et des liens avec la presse spécialisée.

Acheter sur Amazon.fr >



