

## RIZ AU LAIT

Tps de préparation : 10 min

Tps de cuisson : 35 minutes

4 personnes

Par personne : 267Kcal

Glucides : 48g

Protéines : 10gr

Lipides : 3.7g

### Ingrédients :

1L de lait demi écrémé  
180g de riz rond blanc spécial dessert  
35g de sirop d'agave  
1 gousse de vanille



### RECETTE

- ✓ Faire blanchir le riz 2 minutes dans l'eau bouillante
- ✓ Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en 2 et grattée
- ✓ Retirer la gousse de vanille
- ✓ Ajouter le riz et cuire 25 minutes environ en remuant régulièrement
- ✓ Ajouter le sirop d'agave et prolonger la cuisson 2 minutes en remuant
- ✓ Transvaser dans des coupes à dessert, servir tiède ou froid.

Pour un repas équilibré éviter de consommer un féculent en plat principal

Diminuer l'index glycémique en utilisant un riz rond complet

Varié les arômes en utilisant de la fleur d'oranger ou de la cannelle

## MOELLEUX AU CHOCOLAT

Tps de préparation : 40 min Tps de cuisson : 30 minutes 8 personnes

Par personne : 170Kcal

Glucides : 20g

Protéines : 2.8gr

Lipides : 9g

### Ingrédients :

30g de farine  
10g d'édulcorant spécial cuisson  
200g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)  
200gr de courgette rapée  
4 œufs  
1 gousse de vanille



### RECETTE

- ✓ Préchauffer le four th 180°c
- ✓ Battre les blancs en neige. Réserver
- ✓ Râper la courgette. Réserver
- ✓ Faire fondre le chocolat au bain marie
- ✓ Ajouter la farine, la vanille et l'édulcorant.
- ✓ Incorporer la courgette et les blancs manuellement à l'aide d'une spatule
- ✓ Mettre dans un plat adapté et faire cuire 30 minutes th180°

Au repas ne pas consommer le pain, le laitage et le fruit

Limiter les apports en matière grasses du plat principal

L'édulcorant peut être remplacé par du sirop d'agave, légèrement plus calorique  
Utiliser de la farine complète ou semi complète pour augmenter l'apport en fibres

## Verrine mangue spéculoos

Tps de préparation : 15 min 4 personnes

Par personne : 162Kcal

Glucides : 20g

Protéines : 8gr

Lipides : 5g

### INGREDIENTS :

400gr de fromage blanc à 3.2%  
2 mangues fraîches  
Sucre ou équivalent selon les goûts  
8 spéculoos (optionnel)

### RECETTE

- ✓ Emiettez les biscuits en les écrasant avec un verre ou au mixeur
- ✓ Couper la mangue en dés
- ✓ Mélanger le fromage blanc et le sucre
- ✓ Couvrir le fond d'une verrine avec du biscuit émietté, alterner les couches de fromage blanc et de mangue
- ✓ Terminer par une couche de biscuits émiettés.



En cas de perte d'appétit :

Prendre du fromage blanc au lait entier

Ajouter une cuillère à soupe de lait en poudre par portion pour atteindre 15g de protéine/portion

Augmenter le nombre de biscuits par portion

En cas de prise de poids :

Ne pas mettre de sucre dans la préparation

Diminuer le nombre de spéculoos à 1 par portion.

## GLACE A LA MANGUE

Tps de préparation : 15 min 4 personnes

Par personne : 69.6Kcal

Glucides : 17.4g

Protéines : 0gr

Lipides : 0g

### **INGREDIENTS :**

600gr de mangue surgelée coupée en dés

+/- 1 blanc d'œuf

+/- 1 fromage blanc



### **RECETTE :**

- ✓ Mixer les fruits congelés (avec un mixeur adapté)
- ✓ Incorporer un blanc d'œuf
- ✓ Fouetter pour obtenir une texture aérée
- ✓ Déguster aussitôt