

49 RECETTES DE FÊTES SAINES ET GOURMANDES

par Valérie Orsoni & LeBootCamp



Dès l'arrivée du mois de Décembre, nous entrons dans la **spirale des invitations** dans la famille, avec les amis, les goûters de Noël, les chocolats au bureau et autres douceurs cuisinées par nos collègues, les dégustations le weekend... Résultat, avant même que le véritable repas de Noël soit là, nous avons déjà fait pencher la balance du mauvais côté !

Alors on s'organise : en misant sur des recettes de fêtes **saines et équilibrées**, vous allez pouvoir vous **faire plaisir** tout au long du mois de Décembre. Voici deux recettes issues du tout **nouvel E-Book** « 49 Recettes de Fêtes Gourmandes & Saines » de Valérie Orsoni pour continuer à perdre du poids (ou à le stabiliser) pendant les fêtes de fin d'année.

Cette année, affrontez avec sérénité Noël et le jour de l'An sans afficher un gramme de plus sur la balance à l'issue des vacances. Exit la frustration, place à la convivialité !



- ✓ **Recettes classées** par thématiques : entrées, plats, fromages, desserts, boissons...
- ✓ **Alternatives** sans gluten, sans lactose, végétarien & vegan
- ✓ **Recettes de petits-déjeuners & collations** incluses
- ✓ **Adaptées à tous** les niveaux en cuisine et à toute la famille
- ✓ **Recettes compatibles** avec le programme **LeBootCamp**

Auteur : Valérie Orsoni

Prix : 14,95€ **Promotion : 9,95€**

Disponible sur : www.lebootcamp.com/ebook



➤ Découvrez gratuitement les recettes du **Saumon Dip** & du **Mugcake de Noël** !

SI VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR VOTRE COPIE NUMÉRIQUE OU PAPIER, OU POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ-NOUS À :

Contact : Melik MENACER - 06 64 26 83 86 - Contact@pliive.com



@valerieorsoni

**VALÉRIE
ORSONI**

AMBASSADRICE BIEN-ÊTRE



SAUMON DIP

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

Compatible avec les phases
DETOX, ATTAQUE, BOOSTER et **ÉQUILIBRE**
du programme LeBootCamp

Ingrédients pour 4 convives :

Pour la crème au saumon :

- 250 g de filet de saumon cru BIO ou sauvage
- 80 g de saumon fumé BIO ou sauvage
- 1 jaune d'oeuf
- 15 cl de crème épaisse ou de crème végétale
- 1/2 citron BIO
- 1/2 échalote

- 1 bouquet d'aneth
- Sel, Poivre blanc

Pour les crackers sans gluten :

- 150 g de farine de pois chiche (ou mix sans gluten)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de cumin
- 2 g de sel

Étapes :

● 1) Réalisez les crackers sans gluten.

Préchauffez votre four à 200°C. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, l'huile d'olive et les graines de cumin. Pétrissez la préparation à la main en ajoutant progressivement de l'eau froide (environ 4 c. à soupe) jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé la pâte jusqu'à 3 à 5 mm d'épaisseur. Réalisez des cercles à l'emporte-pièce de votre choix et disposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Piquez-les légèrement à l'aide d'une fourchette ou réalisez des stries avec un couteau pour la décoration. Enfournez 10 à 15 minutes environ, selon l'épaisseur de vos crackers et votre four.

● 2) Préparez la crème au saumon.

Faites cuire le saumon au cuit-vapeur 10 minutes environ. Hachez grossièrement les deux saumons. Arrosez-les avec le jus de citron fraîchement pressé. Ajoutez la crème de votre choix, l'échalote très finement émincée, le jaune d'oeuf et l'aneth ciselée. Assaisonnez à votre convenance.

● 3) Dressez le Saumon Dip.

Disposez la crème au saumon dans un joli ramequin sur une assiette et décorez-la de lanières de saumon fumé et d'un peu d'aneth. Disposez les crackers sans gluten autour et réservez au frais jusqu'au moment du service.



MUGCAKE DE NOËL

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

SANS LACTOSE

Compatible avec les phases
DETOX, ATTAQUE, BOOSTER et **ÉQUILIBRE**
du programme LeBootCamp

Ingrédients pour 1 convive :

- 40 g de chocolat noir
- 35 g de purée de noisettes (ou d'amande)
- 20 g de farine mix sans gluten
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 cl de lait d'amande (ou noisette)
- 1 oeuf

Étapes :

● 1) Préparez la pâte.

Dans une tasse allant au micro-ondes, coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre à puissance (300 à 600 watts). Procédez à des cycles de 30 secondes pour ne pas le brûler et profitez-en pour mélanger à chaque passage.

Ajoutez le sucre vanillé et l'oeuf et mélangez bien.

Incorporez le lait tiède ou chaud et la purée de noisettes jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Puis, mélangez progressivement la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène sans grumeaux.

● 2) Faites cuire le Mugcake de Noël.

Passez la tasse avec la préparation au micro-ondes à puissance maximale pendant 1 minute environ. Plantez la lame d'un couteau au cœur du gâteau pour en vérifier la cuisson, si ce n'est pas suffisant ajoutez 30 secondes supplémentaires.

● 3) Décorez avec du sucre glace, une feuille de menthe et ajoutez une touche de gelée de cranberries (voir page 10 dans notre recette de Bouchées Booster) diluée avec un peu d'eau. Servez avec une boule de glace et dégustez aussitôt.

● *Pour une cuisson sans micro-onde :

Versez 3 cm d'eau dans une casserole assez haute et faites bouillir.

Lorsque l'eau bout, déposez le mug et couvrez à l'aide d'un couvercle (il ne doit pas toucher le haut du mug car le gâteau va gonfler à la cuisson). Laissez cuire 15-20 minutes. Plantez la lame d'un couteau au cœur du gâteau. Si elle en ressort sèche, votre mug cake est cuit.

