



BLINIS AU SAUMON FUMÉ SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 12 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 2 min

★ ★ ★ ★ ★ 3.3/5 (24 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 12

- 30 g de farine de sarrasin
- 80 g de farine de riz
- 30 g de farine de maïs
- 2 oeufs
- 15 cl de lait écrémé
- 3 + 6 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- 1 cuillère à café rase de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel
- 4 tranches de saumon fumé
- aneth frais
- poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 2min

1. Mélangez les farines et la levure dans un saladier.
2. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
3. Montez les blancs en neige bien ferme au fouet électrique.
4. Dans un récipient, mélangez les jaunes d'oeufs avec le lait.

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchettebikini/\)](https://www.facebook.com/fourchettebikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

5. Ajoutez-y le mélange farine-levure puis les 3 cuillerées de fromage blanc 0%, en mélangeant bien la pâte.

Publicité

6. Incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation, à l'aide d'une spatule, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et sans grumeaux.
7. Chauffez une poêle légèrement huilée sur le feu et mettez-y à cuire des petites louches de pâte 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce que les blinis soient dorés.
8. Réservez les blinis dans une assiette et laissez-les refroidir.
9. Pendant ce temps, coupez le saumon en lanières. Réservez au frais jusqu'au montage.
10. Mélangez le fromage blanc avec l'aneth ciselé, du sel et du poivre. Réservez au frais jusqu'au montage.

Publicité

11. Quand les blinis ont refroidi, répartissez sur le dessus les lanières de saumon.

12. Recouvrez d'une cuillère de fromage blanc à l'aneth.

13. Dégustez sans attendre.

</auteurs/ameline-lieb.html>

Publié le 12 avr. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

</recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html>

RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry

</recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html>

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service.

Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).



[Recettes \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

[Maigrir \(/maigrir/index.html\)](/maigrir/index.html)

[Santé \(/sante/index.html\)](/sante/index.html)

[Bien-être \(/bien-etre/index.html\)](/bien-etre/index.html)

[Sport \(/sport/index.html\)](/sport/index.html)

[Mode \(/beaute/mode/index.html\)](/beaute/mode/index.html)

[Beauté \(/beaute/index.html\)](/beaute/index.html)

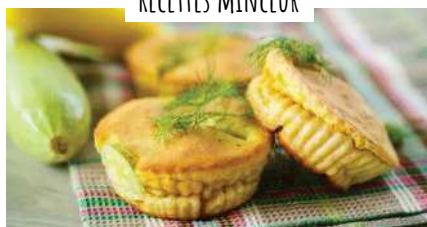
[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

[Recettes minceur \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

Mini muffins aux courgettes sans gluten

MINI MUFFINS AUX COURGETTES SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 48 – PRÉPARATION : 25 min – CUISSON : 15 min

★ ★ ★ ★ ★ 4.7/5 (7 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 48

- 60 g de farine sans gluten
- 2 petites courgettes finement hachées
- 1 oignon émincé
- 6 oeufs
- 150 g de parmesan râpé allégé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- basilic frais
- 2 sachets de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 25min CUISSON : 15min

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez la farine, le sel et la levure dans un récipient.
3. Ajoutez-y les oeufs et l'huile puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Incorporez les courgettes, l'oignon, le basilic ciselé et le parmesan râpé à la préparation, sans trop mélanger.
5. Répartissez la préparation dans des empreintes à mini muffins en silicone.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchettebikini/\)](https://www.facebook.com/fourchettebikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

6. Enfournez pendant 15 minutes.
7. Laissez tiédir avant de démouler.
8. Dégustez tiède ou froid.

</auteurs/ameline-lieb.html> **Ameline Lieb** (</auteurs/ameline-lieb.html>)
[lieb.html](#) Publié le 12 avr. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

[\(/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html\)](/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html)

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous

[Recettes \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

[Maigrir \(/maigrir/index.html\)](/maigrir/index.html)

[Santé \(/sante/index.html\)](/sante/index.html)

[Bien-être \(/bien-etre/index.html\)](/bien-etre/index.html)

[Sport \(/sport/index.html\)](/sport/index.html)

[Mode \(/beaute/mode/index.html\)](/beaute/mode/index.html)

[Beauté \(/beaute/index.html\)](/beaute/index.html)

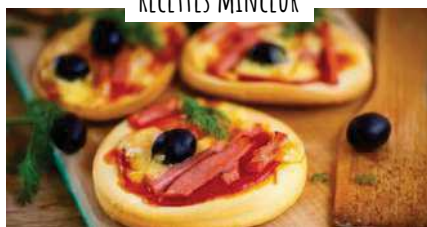
[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

[Recettes minceur \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

Mini pizzas apéritives sans gluten

MINI PIZZAS APÉRITIVES SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 4 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 15 min

★ ★ ★ ★ ★ 4.1/5 (19 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 4

- 80 g de farine sans gluten
- 50 ml d'eau chaude
- 5 g de levure de boulanger sans gluten
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- concentré de tomate
- allumettes de jambon maigre
- gruyère râpé allégé
- olives noires dénoyautées
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 15min

1. Dans un récipient, délayez la levure dans l'eau chaude.
2. Ajoutez-y la farine puis l'huile et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse et non collante.
3. Couvrez le récipient d'un torchon propre et laissez pousser la pâte pendant 2 heures.
4. Au bout de ce temps, préchauffez le four à 220°C.
5. Etalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné puis, à l'aide d'un emporte-pièce, découpez-y des petits disques de pâte de 4-5 cm de diamètre.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchettebikini/\)](https://www.facebook.com/fourchettebikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 455 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

6. Placez les disques de pâte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
7. Etalez le concentré de tomate sur les disques de pâte.
8. Répartissez les allumettes de jambon, les olives et le gruyère râpé. Salez et poivrez.
9. Enfournez pendant 12 à 15 minutes.
10. Servez dès la sortie du four.

Publicité

[Recettes \(/recettes-minceur/index.html\)](#)

[Maigrir \(/maigrir/index.html\)](#)

[Santé \(/sante/index.html\)](#)

[Bien-être \(/bien-etre/index.html\)](#)

[Sport \(/sport/index.html\)](#)

[Mode \(/beaute/mode/index.html\)](#)

[Beauté \(/beaute/index.f](#)

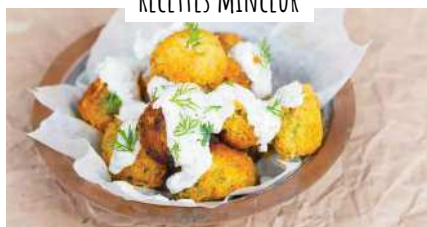
[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

[Recettes minceur \(/recettes-minceur/index.html\)](#)

Beignets apéritifs de pommes de terre sans gluten cuits au four

BEIGNETS APÉRITIFS DE POMMES DE TERRE SANS GLUTEN CUITS AU FOUR

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 6 – PRÉPARATION : 15 min – CUISSON : 35 min

★ ★ ★ ★ ★ 3.6/5 (9 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 6

- 1 kg de pommes de terre
- 3 oeufs
- 1 pincée de noix de muscade
- 100 g de chapelure sans gluten
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 15min CUISSON : 35min

1. Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
2. Egouttez les pommes de terre et passez-les au presse-purée.
3. Préchauffez le four à 200°C.
4. Versez la purée dans un saladier, ajoutez 2 œufs entiers, la muscade, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
5. Formez des petites boulettes de purée avec vos mains farinées.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchettebikini/\)](https://www.facebook.com/fourchettebikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 455 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

6. Roulez chaque boulette dans le dernier oeuf battu puis dans la chapelure et posez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
7. Huilez légèrement les beignets avec de l'huile d'olive à l'aide d'un vaporisateur à huile.
8. Enfourez pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.
9. Servez les beignets avec une sauce aux fines herbes et yaourt 0%.

[/auteu](#) **Ameline Lieb** ([/auteurs/ameline-lieb.html](#))
[lieb.htm](#) Publié le 12 avr. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

([/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html](#))

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous

[Recettes \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

[Maigrir \(/maigrir/index.html\)](/maigrir/index.html)

[Santé \(/sante/index.html\)](/sante/index.html)

[Bien-être \(/bien-etre/index.html\)](/bien-etre/index.html)

[Sport \(/sport/index.html\)](/sport/index.html)

[Mode \(/beaute/mode/index.html\)](/beaute/mode/index.html)

[Beauté \(/beaute/index.html\)](/beaute/index.html)

[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

[Recettes minceur \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

Sablés apéritifs au fromage sans gluten

SABLÉS APÉRITIFS AU FROMAGE SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 6 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 15 min

★ ★ ★ ★ ★ 3.2/5 (50 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 6

- 200 g de farine sans gluten
- 100 g beurre allégé mou
- 70 g d'emmental allégé râpé
- 80 g de comté râpé
- 1 œuf
- sel
- graines de sésame

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 15min

1. Mélangez du bout des doigts la farine, le sel et le beurre dans un saladier jusqu'à obtenir un mélange sablonneux.
2. Ajoutez l'oeuf et les fromages râpés puis mélangez à nouveau jusqu'à obtenir un boudin de pâte compact et bien homogène.
3. Recouvrez le boudin de pâte de film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.
4. Au bout de ce temps, préchauffez le four à 200°C.
5. Sortez le boudin de pâte du frais et découpez-le en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

<https://www.facebook.com/fourchettebikini>



Fourchette & Bikini
1 471 455 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

6. Posez les rondelles à plat sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
7. Parsemez-les avec les graines de sésame.
8. Enfourez pendant 15 minutes jusqu'à ce que les sablés prennent une jolie couleur dorée.
9. Laissez les sablés refroidir à température ambiante avant de les conserver dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

[/auteu](#) **Ameline Lieb** ([/auteurs/ameline-lieb.html](#))
[/ieb.htm](#) Publié le 12 avr. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry.

([/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html](#)).

NEWSLETTER

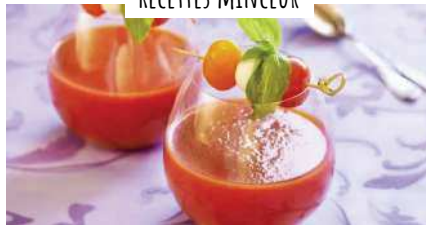
Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous

GASPACHO DE TOMATES EN VERRINES SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 30 – PRÉPARATION : 20 min

★ ★ ★ ★ ★ 3/5 (4 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 30

- 1 kg de tomates épluchées et épépinées
- 2 petits concombres épluchés et épépinés
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- 3/4 d'une tranche de pain sans gluten
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'eau
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min

1. Coupez les tomates et le concombre en cubes.
2. Mixez-les avec l'ail, le pain, l'huile, le vinaigre, l'eau, du sel et du poivre, dans un mixeur, jusqu'à obtenir une soupe bien lisse et homogène.
3. Réservez au frais dans un saladier.
4. Servez dans des verrines et dégustez bien frais.

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.facebook.com/fourchetteetbikini/>)



Fourchette & Bikini
1 471 455 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service.

Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LA RÉDACTION RECOMMANDE

- [Gaspacho de tomates à la pastèque en verrines \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-a-la-pasteque-en-verrines.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-a-la-pasteque-en-verrines.html)
- [Gaspacho de tomates, poivrons et concombres au basilic \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-poivrons-et-concombres-au-basilic.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-poivrons-et-concombres-au-basilic.html)
- [Gaspacho de carottes au cumin en verrines \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-carottes-au-cumin-en-verrines.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-carottes-au-cumin-en-verrines.html)
- [Verrines de tomates mozzarella \(/recettes/recettes-minceur/verrines-de-tomates-mozzarella.html\)](/recettes/recettes-minceur/verrines-de-tomates-mozzarella.html)
- [Focaccia aux tomates cerises et basilic sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/focaccia-aux-tomates-cerises-et-basilic-sans-gluten.html\)](/recettes/recettes-minceur/focaccia-aux-tomates-cerises-et-basilic-sans-gluten.html)



- [Gaspacho de légumes estivaux à la sauce tomate \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-legumes-estivaux-a-la-sauce-tomate.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-legumes-estivaux-a-la-sauce-tomate.html)
- [Gaspacho pimenté à la tomate \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-pimente-a-la-tomate.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-pimente-a-la-tomate.html)
- [Gaspacho de tomates régime \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-regime.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-regime.html)
- [Gaspacho aux tomates et céleri-branche \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-aux-tomates-et-celeri-branche.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-aux-tomates-et-celeri-branche.html)
- [Gaspacho de crabe \(/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-crabe.html\)](/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-crabe.html)

LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

[\(/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html\)](/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html)

RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry.

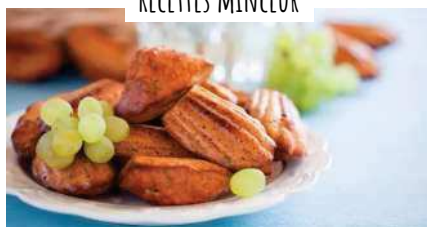
[\(/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html\)](/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html)

RECETTES MINCEUR

Smoothie brûle-graisse ananas, mangue et citron vert

MADELEINES APÉRITIVES SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 3 – PRÉPARATION : 10 min – CUISSON : 10 min

★ ★ ★ ★ ★ 2.7/5 (25 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 3

- 40 g de farine complète sans gluten
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 30 g d'emmental râpé allégé
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de curcuma
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 10min CUISSON : 10min

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Mélangez dans un saladier la farine, la levure, le curcuma, du sel et du poivre.
3. Ajoutez l'oeuf et l'huile d'olive et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
4. Terminez par ajouter l'emmental râpé et mélangez bien à nouveau.
5. Versez la pâte dans des moules à madeleines en silicone.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.facebook.com/fourchettebikini/>)



Fourchette & Bikini
1 471 455 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service.

Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LA RÉDACTION RECOMMANDE

- [Bretzels salés pour apéritif sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/bretzels-sales-pour-aperitif-sans-gluten.html\)](#)
- [Madeleines à la moutarde \(/recettes/recettes-minceur/madeleines-a-la-moutarde.html\)](#)
- [Beignets apéritifs de pommes de terre sans gluten cuits au four \(/recettes/recettes-minceur/beignets-aperitifs-de-pommes-de-terre-sans-gluten-cuits-au-four.html\)](#)
- [Blinis au saumon fumé sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/blinis-au-saumon-fume-sans-gluten.html\)](#)
- [Mini pizzas apéritives sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/mini-pizzas-aperitives-sans-gluten.html\)](#)
- [Rillettes de thon pour apéritif sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-](#)

6. Enfournez pendant 8 à 10 minutes.
7. Laissez tiédir avant de démouler et servir.

[/auteu](#) **Ameline Lieb** ([/auteurs/ameline-lieb.html](#))
[lieb.htm](#) Publié le 12 avr. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

([/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html](#)).

[thon-pour-aperitif-sans-gluten.html](#))

▪ [Mini muffins aux courgettes sans gluten](#)
([/recettes/recettes-minceur/mini-muffins-aux-courgettes-sans-gluten.html](#)).

▪ [Sablés apéritifs au fromage sans gluten](#)
([/recettes/recettes-minceur/sables-aperitifs-au-fromage-sans-gluten.html](#)).

▪ [Gaspacho de tomates en verrines sans gluten](#)
([/recettes/recettes-minceur/gaspacho-de-tomates-en-verrines-sans-gluten.html](#)).

▪ [Focaccia aux tomates cerises et basilic sans gluten](#)
([/recettes/recettes-minceur/focaccia-aux-tomates-cerises-et-basilic-sans-gluten.html](#)).

[Recettes \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

[Maigrir \(/maigrir/index.html\)](/maigrir/index.html)

[Santé \(/sante/index.html\)](/sante/index.html)

[Bien-être \(/bien-etre/index.html\)](/bien-etre/index.html)

[Sport \(/sport/index.html\)](/sport/index.html)

[Mode \(/beaute/mode/index.html\)](/beaute/mode/index.html)

[Beauté \(/beaute/index.html\)](/beaute/index.html)

[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

[Recettes minceur \(/recettes-minceur/index.html\)](/recettes-minceur/index.html)

Bouchées au crabe apéritives sans gluten

BOUCHÉES AU CRABE APÉRITIVES SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 24 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 20 min

★ ★ ★ ★ ★ 2.9/5 (14 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 24

- 250 g de chair de crabe
- 2 cuillères à soupe bombées de farine sans gluten
- 1 pincée de levure chimique sans gluten
- 30 g de mie de pain sans gluten
- le jus et le zeste d'un demi citron
- 3 oeufs
- 1/2 botte de ciboulette fraîche ciselée
- 2 cuillères à café de fumet de poisson déshydraté
- 15 cl de crème liquide légère
- piment d'Espelette
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 20min

1. Faites chauffer la crème et le fumet de poisson dans une casserole sur feu moyen.
2. Hors du feu, faites-y tremper la mie de pain et écrasez-la à la fourchette jusqu'à obtenir une sorte de pâte. Réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la chair de crabe et les oeufs battus puis incorporez la farine, la levure, le jus et le zeste de citron, la ciboulette, le piment d'Espelette, du sel et du poivre.

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchettebikini/\)](https://www.facebook.com/fourchettebikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 455 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

- Incorporez-y la crème à la mie de pain et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
- Préchauffez le four à 180°C.

Publicité

- Répartissez la pâte dans des minis moules à cake ronds.
- Enfournez pendant 15 à 20 minutes.
- Laissez tiédir puis démoulez.
- Servez tiède ou froid.

[/auteu](#) **Ameline Lieb** ([/auteurs/ameline-lieb.html](#))
[lieb.htm](#) Publié le 12 avr. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

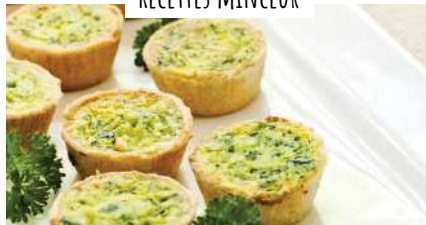
Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous



MINI QUICHES APÉRITIVES AUX ÉPINARDS SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 24 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 25 min

★ ★ ★ ★ ★ 2.8/5 (11 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 24

- Pour la pâte :
- 200 g de farine de riz
- 1 cuillère à café de poudre de guar
- 1 oeuf
- 40 g d'eau froide
- 50 g d'huile de colza
- Pour l'appareil :
- 20cl de crème liquide légère
- 100 g d'épinards hachés en conserve
- 2 oeufs
- 50 g d'emmental râpé allégé
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 25min

1. Préparez la pâte. Versez tous les ingrédients dans un saladier et pétrissez à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse qui se détache des bords.
2. Couvrez la boule de pâte de film alimentaire et réservez-la au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.
3. Au bout de ce temps, préchauffez le four à 210°C.

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchetteetbikini/\)](https://www.facebook.com/fourchetteetbikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

4. Sortez la boule de pâte du frais et étalez-la au rouleau sur un plan de travail fariné.
5. Découpez-la en petits disques à l'aide d'un emporte-pièce à mini quiches.

Publicité

6. Tapissez en des moules à mini quiches en silicone. Piquez les fonds avec une fourchette. Réservez.
7. Dans un récipient, mélangez les épinards avec la crème, les oeufs, du sel et du poivre.
8. Versez le mélange dans les mini quiches. Parsemez d'emmental râpé.
9. Enfourez pendant 25 minutes.
10. Laissez tiédir avant de démouler.

Publicité

11. Servez tiède ou froid.

NEWSLETTER



Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service. Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

([/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html](#)).

RECETTES MINCEUR

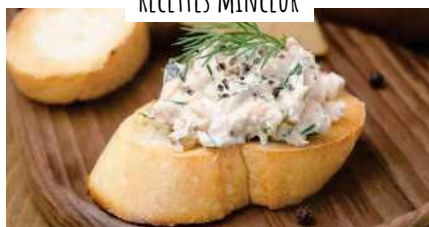
Gratin de courgettes minceur au curry.

([/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html](#)).

RECETTES MINCEUR

RILLETES DE THON POUR APÉRITIF SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 4 – PRÉPARATION : 10 min

★ ★ ★ ★ ★ 4.5/5 (11 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 4

- 125 g de thon au naturel en conserve égoutté
- 100 g de fromage frais 0%
- 1/2 échalote pelée et hachée finement
- 1 cuillère à café de ciboulette fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 10min

1. Emiettez le thon bien égoutté à la fourchette dans un bol.
2. Mélangez-le avec le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Réservez au frais jusqu'au service.
4. Servez les rillettes à l'apéritif accompagné de toasts de pain sans gluten.

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.facebook.com/fourchetteetbikini/>)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de nos partenaires, sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service.

Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LA RÉDACTION RECOMMANDE

- [Rillettes de thon Dukan \(/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-dukan.html\)](/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-dukan.html)
- [Rillettes de thon au persil \(/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-au-persil.html\)](/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-au-persil.html)
- [Rillettes de Thon aux petits suisses et à l'aneth \(/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-aux-petits-suisses-et-a-laneth.html\)](/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-aux-petits-suisses-et-a-laneth.html)
- [Verrines de rillettes de thon au fromage frais 0% \(/recettes/recettes-minceur/verrines-de-rillettes-de-thon-au-fromage-frais-0.html\)](/recettes/recettes-minceur/verrines-de-rillettes-de-thon-au-fromage-frais-0.html)
- [Rillettes de thon allégées \(/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-allegees.html\)](/recettes/recettes-minceur/rillettes-de-thon-allegees.html)
- [Bretzels salés pour apéritif sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/bretzels-sales-pour-aperitif-sans-gluten.html\)](/recettes/recettes-minceur/bretzels-sales-pour-aperitif-sans-gluten.html)



Ameline Lieb (/auteurs/ameline-lieb.html)

Publié le 12 avr. 2015





[Recettes \(/recettes-minceur/index.html\)](#)

[Maigrir \(/maigrir/index.html\)](#)

[Santé \(/sante/index.html\)](#)

[Bien-être \(/bien-etre/index.html\)](#)

[Sport \(/sport/index.html\)](#)

[Mode \(/beaute/mode/index.html\)](#)

[Beauté \(/beaute/index.f](#)

[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

[Recettes minceur \(/recettes-minceur/index.html\)](#)

Mini pancakes de pommes de terre

MINI PANCAKES DE POMMES DE TERRE

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 8 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 15 min

★ ★ ★ ★ ★ 4.4/5 (23 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 8

- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 4 cuillères à soupe de farine sans gluten
- 1 cuillère à soupe de levure chimique sans gluten
- 40 cl de lait écrémé
- 2 œufs
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 15min

1. Lavez et épluchez les pommes de terre.
2. Faites-les tremper pendant 15 minutes dans un bol rempli d'eau froide.
3. Épluchez et émincez les oignons.
4. Dans le bol d'un robot, réduisez en purée les pommes de terre égouttées et les oignons.
5. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

[\(https://www.facebook.com/fourchettebikini/\)](https://www.facebook.com/fourchettebikini/)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

6. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, le lait et le sel.
7. Ajoutez la farine et la purée de pommes de terre tout en remuant, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.
8. Montez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
9. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et mettez-y à cuire des petites louches de pâte, 2-3 minutes de chaque côté.
10. Réservez les pancakes dans une assiette et laissez-les tièdir.

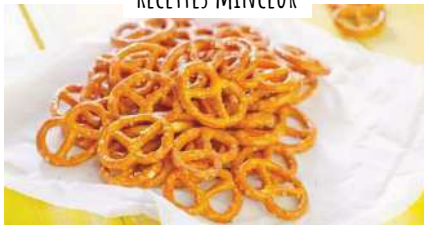
Publicité

11. Servez tiède ou froid accompagné d'une sauce aux fines herbes et yaourt faite maison.



BRETZELS SALÉS POUR APÉRITIF SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 8 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 15 min

★ ★ ★ ★ ★ 3.5/5 (13 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 8

- 500 g de farine sans gluten
- 10 g de levure de boulanger déshydratée sans gluten
- 3,5 cuillères à café de sel
- 30 g de beurre mou allégé
- 300 ml de lait écrémé
- 1,5 l d'eau
- 40 g de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 15min

1. Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure et 1,5 cuillères de sel.
2. Ajoutez le beurre et le lait puis pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse non collante.
3. Couvrez le saladier d'un torchon propre et laissez lever la pâte pendant 1 heure minimum à température ambiante.
4. Au bout de ce temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole avec 2 cuillères de sel et le bicarbonate.
5. Sortez la pâte du frais et étalez-la sur un plan de travail fariné au rouleau.

Publicité

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.facebook.com/fourchettebikini>)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

6. Coupez la pâte en petits morceaux égaux puis formez des bretzels de taille identique.
7. Plongez les bretzels dans l'eau bouillante et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
8. Retirez de l'eau à l'aide d'un écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
9. Préchauffez le four à 200°C.
10. Déposez les bretzels à plat sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Publicité

11. Saupoudrez-les de gros sel.
12. Enfourez pendant 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.
13. Laissez refroidir sur une grille et conservez les bretzels dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

NEWSLETTER



Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service. Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry

([/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html](#))

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

([/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html](#))

RECETTES MINCEUR



FOCACCIA AUX TOMATES CERISES ET BASILIC SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 8 – PRÉPARATION : 20 min – CUISSON : 25 min

★ ★ ★ ★ ★ 4.5/5 (26 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 8

- 400 g de farine sans gluten
- 7 g de levure de boulanger déshydratée sans gluten
- 200 ml d'eau tiède
- 60 ml d'huile d'olive
- 6 tomates séchées hachées
- 12 tomates cerises
- 1/2 bouquet de basilic frais haché
- 1/2 cuillère à soupe de sel
- 1 petite pincée de sucre
- huile d'olive
- gros sel

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 20min CUISSON : 25min

1. Mélangez la farine, le sel, le sucre et la levure dans un grand saladier.
2. Ajoutez l'huile et l'eau tiède petit à petit, en pétrissant à la main, jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse qui se détache des parois.
3. Couvrez le saladier d'un torchon propre et laissez lever la pâte pendant 1h30 minimum à température ambiante.
4. Au bout de ce temps, dégazez la pâte sur un plan de travail fariné.

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.instagram.com/fourchettebikini>)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

- 5.** Mélangez les tomates séchées et le basilic hachés à la pâte, en pétrissant à nouveau, puis étalez-la en forme de cercle d'1 cm d'épaisseur.

Publicité

- 6.** Placez le cercle de pâte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 7.** Faites 12 creux avec un doigt dans le cercle de pâte et enfoncez-y les tomates cerises.
- 8.** Couvrez la plaque de four d'un torchon propre et laissez lever la pâte pendant 30 minutes.
- 9.** Préchauffez le four à 200°C.
- 10.** Arrosez la pâte d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel.

Publicité

- 11.** Enfourez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la focaccia soit bien dorée.
- 12.** Laissez refroidir sur une grille.
- 13.** Découpez en tranches et servez.

NEWSLETTER



Ameline Lieb (</auteurs/ameline-lieb.html>)

Publié le 12 avr. 2015



Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de [nos partenaires](#), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service. Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LES DERNIÈRES RECETTES



RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry

(</recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html>)



RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

(</recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html>)



RECETTES MINCEUR

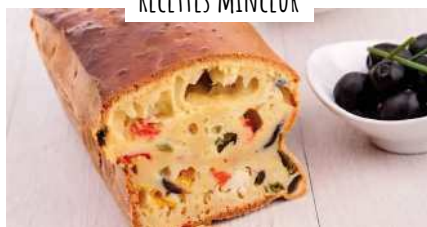
Fourchette et Bikini (/)

Recettes minceur (/recettes-minceur/index.html)

Cake courgette, feta et olives sans gluten

CAKE COURGETTE, FETA ET OLIVES SANS GLUTEN

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 6 – PRÉPARATION : 15 min – CUISSON : 45 min

★ ★ ★ ★ ★ 3.7/5 (25 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 6

- 3 oeufs
- 150g de farine sans gluten de type Schar
- 10g de levure sans gluten
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait
- 50g d'emmental
- 1 courgette
- 150g de fêta
- 100g d'olives noires dénoyautées

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 15min CUISSON : 45min

1. 100g d'olives noires dénoyautées
2. Lavez la courgette et râpez-la. Coupez la feta en dés et les olives en petits morceaux.
3. Mélangez l'huile, le lait et les oeufs. Ajoutez la farine, la levure puis l'emmental râpé. Mélangez et ajoutez courgette râpée, olives, dés de feta et feuilles de menthe ciselées.
4. Mélangez soigneusement puis salez et poivrez. Versez la pâte dans un moule à cake, et enfournez pour 45 minutes.

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.facebook.com/fourchettebikini/>)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de nos partenaires, sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service.

Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LA RÉDACTION RECOMMANDE

- [Salade de feta, tomates et olives noires à ma façon \(/recettes/recettes-minceur/salade-de-feta-tomates-et-olives-noires-a-ma-facon.html\)](/recettes/recettes-minceur/salade-de-feta-tomates-et-olives-noires-a-ma-facon.html)
- [Salade de courgettes aux olives, anchois et câpres \(/recettes/recettes-minceur/salade-de-courgettes-aux-olives-anchois-et-cpres.html\)](/recettes/recettes-minceur/salade-de-courgettes-aux-olives-anchois-et-cpres.html)
- [Cake léger à la courgette, feta et ricotta \(/recettes/recettes-minceur/cake-leger-a-la-courgette-feta-et-ricotta.html\)](/recettes/recettes-minceur/cake-leger-a-la-courgette-feta-et-ricotta.html)
- [Cake salé aux olives, noisettes et comté râpé \(/recettes/recettes-minceur/cake-sale-aux-olives-noisettes-et-comte.html\)](/recettes/recettes-minceur/cake-sale-aux-olives-noisettes-et-comte.html)
- [Cake bananes-coco sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/cake-bananes-coco-sans-gluten.html\)](/recettes/recettes-minceur/cake-bananes-coco-sans-gluten.html)
- [Mini muffins aux courgettes sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/mini-muffins-sans-gluten.html\)](/recettes/recettes-minceur/mini-muffins-sans-gluten.html)



LES DERNIÈRES RECETTES

RECETTES MINCEUR

Fondant au chocolat noir et fromage blanc 0% sans matières grasses

[\(/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html\)]((/recettes/recettes-minceur/fondant-au-chocolat-noir-et-fromage-blanc-0-sans-matieres-grasses.html))

RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry.

[\(/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html\)]((/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html))

<aux-courgettes-sans-gluten.html>)

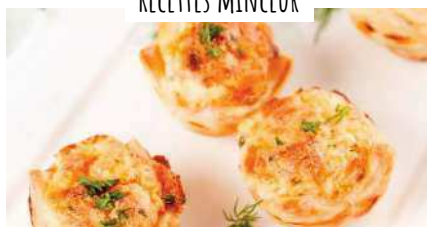
- [Cake au thon, courgette et poivron \(/recettes/recettes-minceur/cake-au-thon-courgette-et-poivron.html\)]((/recettes/recettes-minceur/cake-au-thon-courgette-et-poivron.html))
- [Roulés de courgette minceur à la feta et à la menthe Croq'Kilos \(/recettes/recettes-minceur/roules-de-courgette-minceur-a-la-feta-et-a-la-menthe-croqkilos.html\)]((/recettes/recettes-minceur/roules-de-courgette-minceur-a-la-feta-et-a-la-menthe-croqkilos.html))
- [Carpaccio de courgettes à la feta \(/recettes/recettes-minceur/carpaccio-de-courgettes-a-la-feta.html\)]((/recettes/recettes-minceur/carpaccio-de-courgettes-a-la-feta.html))
- [Muffins à la courgette et à la feta \(/recettes/recettes-minceur/muffins-a-la-courgette-et-a-la-feta.html\)]((/recettes/recettes-minceur/muffins-a-la-courgette-et-a-la-feta.html))

RECETTES MINCEUR



SNACKS DE PAIN DE POISSON SANS GLUTEN AU MICRO-ONDES

RECETTES MINCEUR



NB DE PERSONNES : 6 – PRÉPARATION : 5 min – CUISSON : 12 min

★ ★ ★ ★ ★ 4.5/5 (25 votes)

INGRÉDIENTS

NB DE PERSONNES : 6

- 3 œufs
- 1 briquette de crème liquide extra-légère
- 1 boîte de miettes de crabe
- 3 bâtons de surimi
- 1 boîte de thon au naturel
- Sel & poivre

PRÉPARATION

PRÉPARATION : 5min CUISSON : 12min

1. Fouettez les œufs, puis incorporez la crème. Salez et poivrez.
2. Ajoutez le thon égoutté et émietté, le crabe, ainsi que le surimi coupé en rondelles.
3. Versez le mélange dans de petits moules en silicone. Couvrez avec du film étirable et percez quelques trous à la fourchette.
4. Lancez 12 minutes de cuisson à pleine puissance au micro-ondes.
5. A la fin de la cuisson, laissez refroidir quelques minutes avant de démouler... et servez en entrée ou en apéritif, voire en version cake si vous avez choisi un grand moule !

Publicité

SUIVEZ-NOUS

(<https://www.facebook.com/fourchettebikini>)



Fourchette & Bikini
1 471 456 mentions J'aime

J'aime cette Page

S'inscrire

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de nos partenaires, sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service.

Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](#).

LA RÉDACTION RECOMMANDE

- [Pain allégé mi-four mi-micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/pain-allege-mi-four-mi-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/pain-allege-mi-four-mi-micro-ondes.html)
- [Pain de mie régime express au micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/pain-de-mie-regime-express-au-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/pain-de-mie-regime-express-au-micro-ondes.html)
- [Pommes au pain d'épices au micro-ondes régime \(/recettes/recettes-minceur/pommes-au-pain-depices-au-micro-ondes-regime.html\)](/recettes/recettes-minceur/pommes-au-pain-depices-au-micro-ondes-regime.html)
- [Pain de poisson au four \(/recettes/recettes-minceur/pain-de-poisson-au-four.html\)](/recettes/recettes-minceur/pain-de-poisson-au-four.html)
- [Pain maison au four sans gluten \(/recettes/recettes-minceur/pain-maison-au-four-sans-gluten.html\)](/recettes/recettes-minceur/pain-maison-au-four-sans-gluten.html)
- [Chips de légumes light au micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/chips-de-legumes-light-au-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/chips-de-legumes-light-au-micro-ondes.html)

- [Potimarron léger farci au micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/potimarron-leger-farci-au-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/potimarron-leger-farci-au-micro-ondes.html)
- [Flans de thon express au micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/flans-de-thon-express-au-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/flans-de-thon-express-au-micro-ondes.html)
- [Aubergine farcie façon Dukan au micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/aubergine-farcie-facon-dukan-au-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/aubergine-farcie-facon-dukan-au-micro-ondes.html)
- [Rolls de dinde citronnée au micro-ondes \(/recettes/recettes-minceur/rolls-de-dinde-citronnee-au-micro-ondes.html\)](/recettes/recettes-minceur/rolls-de-dinde-citronnee-au-micro-ondes.html)

F&B

Audrey C

Publié le 30 janv. 2015



LES DERNIÈRES RECETTES



RECETTES MINCEUR

Gratin de courgettes minceur au curry.

[\(/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html\)](/recettes/recettes-minceur/gratin-de-courgettes-minceur-au-curry.html)