



## Services

- Ados.fr
- Momes.net
- Blogs
- Photos
- Musique

repas, c'est suffisant" indique Claudine Robert-Hoarau. N'oubliez pas de varier au maximum les huiles afin de profiter de leurs propriétés nutritionnelles différentes.

### Les 10 meilleures astuces des internautes pour cuisiner de façon légère

- Investir dans un autocuiseur électrique
- Faire cuire les légumes dans un peu de bouillon cube dégraissé
- Utiliser un spray à huile
- Avoir une feuille de cuisson Weight Watchers (feuille de cuisson pouvant servir pour cuisson au four, à la poêle, au four à micro-ondes...)
- Remplacer les pommes de terre par des courgettes pour épaissir les soupes
- Remplacer la pâte feuilletée par une pâte à pizza pour les quiches
- Utiliser de l'agar agar pour réaliser mousses et flans
- Remplacer les matières grasses par de la crème de soja ou d'amande
- Penser à remplacer le beurre et l'huile des gâteaux par une cuillère à soupe de purée d'oléagineux (purée d'amande par exemple)
- Cuisiner avec un Römertopf, plat en argile, qui permet de cuisiner sans matières grasses.

### Cuisine allégée : substituer les aliments

Pour diminuer l'apport calorique des plats, il faut remplacer les aliments les plus riches par d'autres plus légers. Vous pouvez par exemple remplacer le lait entier par du [lait](#) écrémé, le beurre et la crème fraîche par du yaourt ou du fromage blanc à 0 %, la farine par de la fécule de pommes de terre ou de la maïzena, la pâte feuilletée par des feuilles de brick, les lardons par des filets de bacon ou des allumettes de jambon, le [sucre](#) par de l'édulcorant ou par du fructose. Ce dernier contient autant de calories que le saccharose mais son pouvoir sucrant est plus important, on peut donc en mettre moins. Attention à l'utilisation d'[édulcorant](#) en cuisson : "il est difficile de le doser" précise Claudine Robert-Hoarau, qui suggère de l'utiliser pour les desserts froids. "Vous n'êtes pas obligé de remplacer systématiquement, vous pouvez aussi diviser par deux les quantités de sucre et de matières grasses des recettes, cela ne change pas grand-chose au goût mais c'est moins calorique" explique Claudine Robert-Hoarau.

Une fois ces règles de base acquises, nul doute que vous découvrirez de nouvelles astuces pour faire des plats légers et savoureux. Venez faire part de vos innovations sur notre [forum cuisine minceur](#) !

### Exemples de recettes allégées

#### Quiche légère

Pour 4 personnes : 4 feuilles de brick, 20 cl de crème fraîche liquide à 3 % de matière grasse, 3 oeufs, 200 g de râpé de jambon fumé, sel et poivre.

- Superposer 4 feuilles de brick sur un plat à tarte.
- Mélanger les oeufs, la crème fraîche, 200 g de râpé de jambon fumé, saler et poivrer.
- Verser cette préparation sur les feuilles de brick.
- Faire cuire 35 minutes à 180°.
- Bavarois aux fraises (Recette testée par Claudine Robert-Hoarau)

Pour 5 personnes (à faire de préférence dans des ramequins individuels) : 3 biscuits à la cuillère, 200 g de fraises, 300 g de fromage blanc 0%, 100 ml de lait écrémé, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à soupe d'édulcorant, 2 feuilles de gélatine.

- Mettre la gélatine à ramollir dans un bol d'eau très froide.
- Laver les fraises et les couper en petits morceaux.
- Faire chauffer le lait, y plonger la gélatine égouttée.
- Ajouter le lait au fromage blanc et mixer le tout avec du sucre et le jus de citron.
- Emietter les biscuits à la cuillère et en mettre au fond de chaque ramequin.
- Verser le fromage blanc et glisser dedans les fraises coupées. Faire prendre au frais.
- Démouler en passant une lame de couteau contre les bords et en décollant légèrement le fond.

Anne-Sophie Glover-Bondeau, le 27 juin 2011

#### Sources :

- Claudine Robert-Hoarau, Diététique gourmande, Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée, Editions Dangles, 2011
- Drs Davis et Ania Benchetrit, Maigrir pour la vie, Editions Solar, 2011

#### Pour en savoir plus sur la cuisine diététique et gourmande :

Diététique gourmande, Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée,  
De Claudine Robert-Hoarau  
Editions Dangles, 2011

► [Nos dossiers pour en savoir plus](#) 

[Les régimes de A à Z](#)

► [Discutez-en sur nos forums](#) 

- [Forum Cuisine minceur](#)
- [Forum Diététique et régimes](#)

► [Nos recettes de cuisine](#) 

Venez découvrir nos [recettes de cuisine](#).

Publicité

[Sélection Shopping](#)  
[Cuisine](#)  
[Côté Table](#)  
[Décoration](#)  
[Promotions](#)  
[Suivant>>](#)



Moule à forme de coeur - plaque de 8 moules - goûter baumalu - Baumalu de Eco-participation : EUR - BAUMALU, marque Alsacienne de qualité, vous propose des

Mini faitout en acier + couvercle en verre avec trou vapeur - miniatur diamètre: 14cm baumalu - Baumalu de Eco-participation : EUR - BAUMALU, marque Alsacienne de



Eplucheur carottes : Suisses de Suisses Il coupe le carottes er

**► Participez à l'enquête Nutrinet Santé !**

Doctissimo vous propose de participer à l'étude Nutrinet-Santé, un grand programme de recherche destiné à mieux comprendre les relations entre la Nutrition et la Santé en France.



Participez à l'enquête Nutrinet-Santé

**Annonces Google****Je mange donc je Maigris**

[methode-montignac.aujourd'hui.com](http://methode-montignac.aujourd'hui.com) Exclusif ! la Méthode Montignac déjà 26 Millions de Clientes

**Bouygues Immobilier**

[www.bouygues-immobilier.net](http://www.bouygues-immobilier.net) Idéal pour investir, logements neufs avec offre spéciale

**Retrouvez votre ligne**

[WeightWatchers.fr](http://WeightWatchers.fr) Offres Rentrée Weight Watchers Retrouvez enfin votre ligne !

Imprimez  
cette page 

Envoyez cette page  
à un ami 

**Plan du site**

Nutrition  
Plan de la rubrique nutrition  
Santé  
Médicaments  
Psychologie  
Nutrition  
Beauté, Mode  
Forme  
Sexualité  
Recettes  
Environnement

**Les Grands dossiers nutrition sur Doctissimo**

Accidents sportifs  
Alimentation des seniors  
Alimentation et santé  
Allergie alimentaire  
Antioxydant  
Calcium  
Densitométrie  
Fractures  
Fromage  
Intolérance au gluten  
Lait  
Laitages  
Ménopause  
Minéraux

Ostéodensitométrie  
Ostéoporose  
Probiotique  
Recettes  
Squelette  
Vitamine D

**Guide nutrition**

Calculez votre IMC  
Calculez votre IMG  
Quiz nutrition  
Régimes  
Quel est votre poids idéal ?

**Communautés**

Forum  
Club Doctissimo  
Chat  
Membres  
Photos  
Tickers  
Carte de vœux  
Saint-Valentin  
Noël  
Blogs  
Fête des mères

**Index**

Santé Index 1  
Santé Index 2  
Santé Index 3  
Santé Index 4  
Index Médicaments  
Index Grossesse  
Index Bébé  
Index Nutrition  
Index Beauté  
Index Forme  
Index Psychologie  
Index Hommes  
Index Sexualité  
Index Environnement  
Index Mode

**Services**

Tchat  
Momes.net  
Blogs  
Photos  
Recettes de cuisine  
Guide des prénoms  
Musique