


Recettes de la semaine

Par **Sérieusement gourmand** – Votre coach nutrition santé



Difficulté: 

Préparation : 15min • Cuisson : 35 min

PÊCHES RÔTIES AU POULET

Découpez l'oignon en petits dés, et faites le revenir dans une poêle à feu moyen avec un fond d'eau.

Ajoutez ensuite le gingembre.

Découpez vos filets de poulet en petits morceaux et ajoutez-les au mélange. Salez, poivrez.

Coupez ensuite vos pêches en deux, et retirez la moitié de la chair et le noyau. **Attention**, la pêche doit encore se tenir et la peau ne doit pas être percée. Elles serviront ensuite comme récipient.

Ajoutez la chair dans la poêle et laissez mijoter 15 minutes.

Déposez ensuite le mélange dans votre peau / coque de pêche puis ajoutez un filet de miel sur chaque.

Enfournez 5 minutes à 180°.

Puis régalez-vous !

Pour 2 personnes :

- 3 pêches
- 2 filets de poulet
- ½ oignon
- 1 filet de miel d'Acacia
- 1 cuillère à café de gingembre

++ : J'ai opté pour les torsades de Lazzaretti à la farine de pois chiche en accompagnement.



Difficulté: 

Préparation : 5min

LE DÉSALTERANT

Coupez les figes et prélevez la pulpe. **Lavez** le concombre.

Coupez le tout en morceaux et mettez l'ensemble dans votre extracteur ou centrifugeuse. Ajoutez les feuilles de menthe propres,

Dégustez aussitôt.

Pour 1 verre :

- 1 concombre
- 3 figes fraîches
- 10 feuilles de menthe

L'avis de votre coach sur

Les pêches rôties au poulet:



66

Cette semaine je vous propose une recette sucrée- salée afin d'émoussiller un peu vos papilles. Cela vous donnera également l'occasion de **manger des fruits** autrement.

Pour **votre santé** évidemment il faut manger des fruits et des légumes, mais faut-il privilégier certains fruits ?

J'entends souvent que notre nourriture est un ensemble de calories, protéines, graisses et sucres. C'est une erreur de penser comme cela, car croyez-vous réellement que l'on devient diabétique en mangeant des cerises ? Ou encore que l'on devient obèse en mangeant des avocats ? Non, tout simplement car **tous les aliments ne se valent pas**, et les calories encore moins. Je n'aime pas parler calories, mais c'est important de vous en dire quelques mots...

Saviez-vous qu'il existe des **calories creuses** et des **calories pleines** ? C'est-à-dire qu'à quantité égale elles n'ont pas le même impact sur l'organisme. Donc, non, 1000 calories de fast food n'équivalent pas à 1000 calories de banane. Il faut plutôt s'intéresser au niveau de vitalité, donc à l'intérêt nutritionnel des aliments...



Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « [serieusementgourmand](https://www.instagram.com/serieusementgourmand) »