

Au sommaire dans ce numéro :

p.40 Agneau coco minutte
p.6 Brochette de canard biryani
p.7 Brochette de crevettes aux aubergines
p.6 Brochette de poulet mariné aux tomates
p.7 Mini brochette de poulet à l'ail
p.38 Moules au chorizo
p.8 Pomme de terre fourrées à la braise
p.8 Poivron teriyaki
p.37 Porc braisé à la badiane
p.36 Poulet basquaise
p.9 Poulet cajun
p.34 Saumon laqué au poivre vert
p.39 Tarte de courgettes au curry
p.42 Tortellini aux poivrons et amandes
p.9 Travers de porc à l'espagnol

Les plats

p.29 Bruschettas aux tomates cerises
p.26 Bruschettas flammenküche
p.15 Chips de carotte
p.15 Chips d'aubergine
p.15 Chips de betterave
p.15 Chips de pommes de terre
p.15 Chips de courgette
p.15 Chips de panais
p.15 Chips de courge
p.33 Coquilles St Jacques gratinees au jambon
p.21 Jambon melon sauce douce
p.20 Rouleau d'aubergine à la feta
p.26 Rouleau de jambon au gravlax de melon
p.27 Salade de gesiers et pignon
p.29 Salade de légumes du soleil grillés
p.30 Sucette de saumon à l'aneth
p.19 Terrine de tomates et mozzarella
p.15 Tomates séchées
p.31 Verrine de concombre et crevettes
p.21 Verrine de concombre , poivron et jambon

Les entrées

p.15 Chips de pomme
p.3 Coulant à la sève de kitull
p.24 Glace mange abricot coco
p.23 Glace au melon
p.23 Glace à la vanille
p.24 Glace au yaourt
p.20 Milk shake à la pêche
p.42 Tarte aux groseilles meringuée

p.25 Pesto light

Les sauces

Dossier : Fetons Halloween en gourmandise et légèreté .
Banc d'essais: Envie de cereales pour le petit dejeuner?
Astuce: Faites vos propres épices.
Recette de saison autour du raisin

Light to me

Le mois prochain dans Light to mag'

Sucette de saumon à l'aneth



Commencez par mélanger le sel et le sucre avec la moitié de l'aneth haché. Placez le saumon dans un récipient et recouvrez-le du mélange sel/sucre. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant 36 heures.

Après ce temps, essuyez soigneusement le saumon avec de l'esponge. Ensuite coupez-le en cube d'1 à 2cm environ.

Ciselez l'aneth restant et râpez les citrons verts. Roulez les cubes de saumon sur 5 faces et placez la face rôtie vers le haut. Parsemez-les de zeste de citron vert et enfoncez des pics en bois.

Il ne reste plus qu'à les déguster.

Informations nutritionnelles

Préparation 15 min
Cuisson
Repos 16h

0,36 pièce

Châtaigne

Informations nutritionnelles

Par pièce

WW: 1pp, 1fp
Energie: 30, 89, 19
Coma et Stab

34Kcal/pièce

Il s'agit d'un produit commercial

Calories: 145,2kcal

• Protéines: 16,1 g

• Lipides: 1,7 g

• Glucides: 8,4 g

Versum light

pour 100g

Si il y a bien un produit qui compte parmi les favoris, c'est le célèbre légendaire Allégé de la marque Danone. En effet, le score moyen est de 17% et seulement 41 sur 100 ont préféré d'autres produits. On voit apparaître d'autres crèmes au top: Agop: 12%, 11%, 9%, 4%.

Mais que penser des crèmes au lait entier? Elles ont obtenu le meilleur score de la catégorie, suivi de très près par les crèmes à l'arôme de vanille (10% à l'exception des crèmes à l'arôme de vanille qui ont obtenu 12%). Les crèmes à l'arôme de vanille ont obtenu 12% de préférence, ce qui est un bon score pour une crème au lait entier.

Même si ces crèmes ont obtenu un score inférieur à celui des crèmes à l'arôme de vanille, elles ont obtenu un score de 10% à l'exception des crèmes à l'arôme de vanille qui ont obtenu 12%.

À l'exception des crèmes à l'arôme de vanille, les crèmes à l'arôme de vanille ont obtenu un score de 10% à l'exception des crèmes à l'arôme de vanille qui ont obtenu 12%.



Crème entière 30%

Score moyen: 17% (sur 100)
Chambolle Parov
Chocolat au lait
Nappage: Très bon goût

GOUT: 5/5
PRATIQUE: 5/5
Vais Calorique: 115
TENUE: 5/5

16/20



Crème demi-épaisse 18%

Score moyen: 17% (sur 100)
Chocolat au lait
Nappage: excellent

GOUT: 5/5
PRATIQUE: 5/5
Vais Calorique: 205
TENUE: 5/5

17/20

Light to me

La place de l'homme à la barbe est réservée, tandis que madame pendant ce temps se consacre au cocktail... Voici 8 recettes faciles pour un barbecue sans pique-nique, mais délicieux et agréable pour tous les goûts.



Pour 10 brochettes de canard bryann

200g de canard (magret), 1 citron, 1 œuf, 1 yaourt 0%, 2 cuillères à soupe de curry massala, 1 cuillère à soupe de paprika, 1 cuillère à soupe de poivre en poudre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 cuillère à soupe de sel



Pour 4 brochettes de saumon mariné aux tomates sechées

4 filets de saumon (100g chacun), 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de jus de tomate, 1 cuillère à soupe de ail haché finement, 2 oignons séchés coupés en morceaux



Pour 10 brochettes de poulet à l'ail

200g de blanc de poulet, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de jus de tomate, 1 cuillère à soupe de ail haché finement pour les cubes, 1/2 cuillère à soupe de poivre



Pour 4 brochettes de crevettes aux oignons grillés

1 crevette, 1 oignon, 1 petit morceau de dinde, 1 cuillère à soupe de poivre

Chériiiii? Tu t'occupes du barbecue??



L'astuce du mois : Utiliser mon micro-onde !

Pour cette dernière partie sur le micro-onde, nous allons explorer l'excitation extrême des molécules d'eau jusqu'à évaporation totale pour créer un déshydrateur maison. Et oui, notre appareil va nous permettre de déshydrater nos herbes, condiments et même nos légumes jusqu'à concevoir des chips maison totalement light.

Rappelons le fonctionnement du micro-onde et de bien comprendre pour ne pas faire d'erreur.

En émettant un "son" très aigu (inaudible), les molécules d'eau issues des aliments vont se mettre à vibrer très vite et, par frottement, se réchauffer en chauffant rapidement ce qui les entoure.

Ainsi, en mettant nos ingrédients dans le micro-onde et en l'allumant suffisamment longtemps, les molécules d'eau vont finir par s'évaporer et donc déshydrater nos aliments... Ça, c'est la théorie au grand principe des petits micro-ondes mais en pratique pas tout à fait vrai. Pourquoi?

Les ondes rebondissent sur les parois d'une façon aléatoire et ainsi elles sont plus puissantes à certains endroits de l'appareil plutôt qu'à d'autres. C'est comme si vous étiez dans une grande pièce rectangulaire et que l'on mettait du son de part et d'autre de la pièce. Vous entendrez très bien dans les enceintes mais si vous vous mettez au centre de la pièce, le volume sera affaibli, c'est ce qu'on appelle un trou sonore (c'est pour ça que dans les chaises les angles sont arrondis et les platons ont une forme bizarre, c'est pour pallier à ce problème).

Pour résoudre notre problème, il faut alimenter notre micro-onde avec un point d'eau extérieur, le but étant de créer un conditionnement humide avec une vapeur d'eau très fine pour homogénéiser les parties très puissantes (qui se déshydratent donc plus vite) pour égaler le temps aux endroits moins réactifs de s'évaporer. Ainsi nous aurons une déshydratation plus fine. Vous avez compris? Place à la pratique!

Comme chaque aliment a son taux hydrique et c'est pourquoi je vais vous expliquer le dosage par micro-onde point par point:

- Pour un aliment gorgé d'eau, il faudra le dégorger au sel dans une passoire puis enfourner à 120°C puis au micro-onde à pleine puissance.
- Pour un aliment à taux d'eau moyen, l'enfourner à 120°C puis au micro-onde à pleine puissance.
- Pour tout le reste, juste au micro-onde à pleine puissance (voir le tableau en fin d'article).

Voici 3 recettes dans l'air du temps à base de produits de saison !



Pour 4 personnes :

2 tomates à farcir, 10 tomates rondes (de tailles moyennes), 2 tomates cerises, 2 boules de mozzarella light, 5 cl de lait écrémé, 4 CS de pesto light (voir p. 25)

92 kcal / portion



Pour 4 personnes :

100g de parmesan fine de Parme (ou Serano), 1 petit melon, 2 CS d'huile d'olive, 1cc de vinaigre de cidre, 1 cc de sirop d'agave, sel et poivre



Pour 1 personne :

1 boule de vanille light (voir page 1), 25gr de lait écrémé, 1 grosse pêche (ou 2 petites), 6 feuilles de menthe

Light to me

Melon



1 portion: 60ml (eau + 200g pastilles d'algues)

Opp Opp **Coût: 50c**
100kcal/personne

Recette:
27,3Kcal 1%0,4gr 1,1g 0,1g
Coupez le melon au couteau et retirez la partie verte. Coupez le melon en petits dés (4-5cm) dans un bocal propre et mettez les pastilles d'algues dans le bocal pendant 2 heures.

Après 2 heures, récupérez vos morceaux de melon et placez-les dans un robot et ajoutez l'eau. Mixez jusqu'à obtenir un sorbet pulvéulent avec 100kcal par portion (sans sucre).

A consommer sans complaisance!

Opp Opp **Coût: 50c**
71Kcal/personne

Recette:
59,1Kcal 1%0,4gr 1,1g 0,1g
Après 2 heures, récupérez vos morceaux de melon et placez-les dans un robot et ajoutez l'eau. Mixez jusqu'à obtenir un sorbet pulvéulent avec 100kcal par portion (sans sucre).

Après 2 heures, récupérez vos morceaux de melon et placez-les dans un robot et ajoutez l'eau. Mixez jusqu'à obtenir un sorbet pulvéulent avec 100kcal par portion (sans sucre).

Après 2 heures, récupérez vos morceaux de melon et placez-les dans un robot et ajoutez l'eau. Mixez jusqu'à obtenir un sorbet pulvéulent avec 100kcal par portion (sans sucre).



1 portion: 60ml (eau + 200g pastilles d'algues)

Vanille



Light to me