

Maraboutchef 21 jours pour mincir, allez on essaye, les 2 testeuses ont perdu en 21 jours l'une 5.5kg et l'autre 5 kg.

Des recettes sans prise de tête et sans calcul.

Jour1 midi : **Rouleaux de poulet aux crudités**



Pour 2 personnes:

200 g de blancs de poulet

1 cas de yaourt nature

1 cas de moutarde de Dijon

2 pains lavash

20 g de pousses d'épinard

1 petite tomate coupée en fines rondelles

1 petite carotte râpée grossièrement

Cuire les blancs de poulet à la poêle, (moi je les ai cuits dans mon four vapeur)

Laissez refroidir et coupez en lamelles

Mélangez le poulet avec le yaourt et la moutarde dans un saladier.

Répartissez la préparation sur les lavash, couvrez avec les légumes et enroulez pour enfermer la garniture

Jour 1 soir : **Côtes d'agneau épicées à la courge et à la coriandre**



Pour 2 personnes :

200 g de chair de courge butternut coupé en dès

125 g de pois chiches en conserve

60 g de petits pois surgelés

2 cas de feuilles de coriandre

4 côtes d'agneau

2 cas de curry doux

Huile végétale

80 ml de lait de coco

2 cas de bouillon de volaille

1 gousse d'ail pilée

Cuire la courge à la vapeur 5 mn, ajoutez les pois chiches et les petits pois et cuire encore 3 mn

Saupoudrez les côtes de curry, huilez une poêle et faire cuire l'agneau, puis retirez et gardez au chaud

Mettez le lait de coco, le bouillon et l'ail dans la poêle, portez à ébullition puis réduire le feu, ajoutez les légumes juste pour réchauffer et servir avec les côtes, arrosez de sauce



Imprimer la recette