

Et si les plats d'hiver étaient SO DIET :-)

Rédigé par Solène Benimeli

Voici quelques astuces cuisine pour alléger vos plats chouchous en cette saison hivernale :



-Blanquette de dine : remplacez la sauce blanche par une crème de riz aromatisée avec un bouillon cube de volaille dégraissé. Accompagnez-la d'un riz blanc et de carottes, cuits dans le jus de cuisson.

- Boeuf bourguignon : choisissez des morceaux de boeuf pauvres en graisse et en collagène. Remplacez la farine par de la maïzena, la quantité nécessaire est de 2 fois moins comparée à la quantité de farine. Et bonne nouvelle, le vin cuit contient zéro calorie.
- Endives gratinées au jambon : optez pour une béchamel sans matière grasse à base de lait écrémé et aromatisez-la avec un bouillon cube de légumes dégraissé et de la noix de muscade moulue. Comptez 30g de gruyère râpé par personne.