

POUR LA RACLETTE

Les charcuteries maigres

Jambon cru, Bacon en rondelles ou allumettes de bacon, Viande des grisons, Délice de St Agaûne (Bordeau Chesnel = saucisson et chorizo maigre), Jambon blanc, Jambon de volaille, bresaola.

Pour le fromage

Faire moitié cancoillotte, moitié fromage à raclette.

Et...

Ajouter toujours de la salade ou des dés de tomate et champignons dans les poêlons.

2 pdt moyennes ou 1 pomme de terre et 1 endive braisée/choux fleur.

LA TARTIFLETTE

Idem pour le fromage que la raclette (moitié reblochon et moitié cancoillotte)

Utiliser des dés de bacon à la place des lardons

A consommer avec 1 bonne salade ou 1 bol de soupe de légumes en entrée.

LES FONDUES

FONDUE BOURGUIGNONE

Remplacer l'huile par du vin rouge + 1 oignon, 1 échalote, 1 gousse d'ail, herbes de provences, thym, laurier

Faire des sauces à base de fromage blanc %, de ketchup ou sauce barbecue ou cf. recette de sauce mayonnaise allégée :

SAUCE MAYONNAISE LEGERE (2 pers.)

2 petits suisses à 3% de MG,

1 jaune d'œuf,

1 càc de moutarde,

Vinaigre ou jus de citron,

Sel, poivre, épices.

Mélanger dans un bol le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre avec un batteur. Ajouter un petit suisse et bien remuer pour émulsionner. Ajouter ensuite le 2ème petit suisse, bien émulsionner.

VARIANTES

Mayonnaise mousseline : on y incorpore le blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Sauce tartare : mayonnaise + ail + persil haché.

Sauce cocktail (pour fruits de mer) : mayonnaise + sauce Chili ou barbecue.

FONDUE CHINOISE

Utiliser une soupe chinoise en sachet + 1 bouillon de légumes

Prendre de la viande à pierrade et la rouler, puis la piquer ou crevettes ou St Jacques.
Avec sauce soja ou mayonnaise allégée.

www.conseildiet.com