



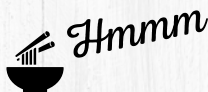
LOW CALORIE

SMART PASTA PÂTES

RIZ | NOUILLES | SPAGHETTI | FETTUCINI

BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET





SMART PASTA

Les Smart Pâtes sont la solution idéale pour tous les carblovers qui font attention à leur ligne !

Les Smart Pâtes sont faibles en calories et glucides et elles calment la faim pendant plusieurs heures. Le secret de ce substitut de glucides exceptionnel est l'ingrédient glucomannane, la fibre végétale de la plante appelée konjac. L'aspect

unique de ces fibres spéciales est qu'elles donnent une sensation de satiété pendant jusqu'à 4 heures et elles ont une teneur exceptionnellement faible en calories. En outre, le glucomannane contribue au maintien d'une cholestérolémie normale et consommé dans le cadre d'un régime hypocalorique le glucomannane contribue à la perte de poids. Imaginez un peu les résultats et tout cela avec une seule portion de 100 grammes, laquelle ne contient que 6 à 7 calories !

La ligne de produits Smart Pâtes comprend les versions : Smart Riz*, Smart Fettuccine*, Smart Nouilles* et le Smart Spaghetti*. Elles sont délicieuses dans de divers repas. De plus, les Smart Pâtes sont très pratiques aux moments où vous avez du temps limité à préparer des

repas. En deux minutes, vous pouvez servir un repas complet ; juste rincez les pâtes à l'eau, réchauffez-les et mélangez-les avec votre sauce préférée ou d'autres ingrédients. Des idées supplémentaires sont toujours utiles, c'est pourquoi nous avons fait ce petit livre avec les meilleures recettes aux Smart Pâtes. Toutes les recettes sont

pour 1 personne. Surveiller votre poids n'a jamais été plus facile et délicieux !

Les Smart Pâtes contiennent seulement 6 à 7 calories par portion riche en fibres alimentaires, sans gluten et convenable aux végétariens.

**Disponible chez Body & Fit*





FONCEZ >



smart
riz



RIZ AU POULET

brocoli et sauce de cacahuètes healthy

66 grammes de **Smart Riz*** | 120 grammes de **filet de poulet** | 1 c. à t. de **sambal badjak** | 1 petit **brocoli** | 4 c. à s. de **beurre de cacahuètes en poudre*** | du **sel** et du **poivre** selon votre goût

Préchauffez le four à 200 degrés. Assaisonnez le poulet avec le sambal badjak, mettez le sac cuisson dans un plat à four et faites cuire le poulet au four pendant environ 45 minutes. Taillez le brocoli en fleurettes et cuisez-les à l'eau pendant 10 minutes. Rincez le riz à l'eau froide à l'aide d'une passoire. Chauffez le riz brièvement dans le micro-ondes ou dans une casserole. Entre-temps, vous pouvez faire la sauce de cacahuètes en mélangeant le beurre de cacahuètes en poudre avec 2 c. à s. d'eau. Mettez le poulet, le brocoli et le Smart Riz sur une assiette et servez-la avec de la sauce de cacahuètes. Bon appétit !

Énergie **289 kcal** | Graisses **4 grammes** | Glucides **12 grammes** |
Fibres **13,5 grammes** | Protéines **46 grammes**

RECETTE

1





*Servir
avec une
salade
fraîche*
ASTUCE



POIVRON FARCI

au riz, raisins secs et viande hachée

66 grammes de **Smart Riz*** | 1 **poivron rouge** | 100 grammes de **bœuf haché maigre** | 2 **tomates**, coupées | 1 c. à s. de **raisins secs*** | 1 gousse d'**ail**, écrasée | 1 c. à s. de **poudre de paprika** | du **sel** et du **poivre** selon votre goût

Rincez le Smart Riz à l'eau froide dans une passoire. Coupez le poivron en deux et enlevez les graines. Entre-temps, faites chauffer une poêle et cuisez le bœuf haché en remuant constamment. Ajoutez les tomates, raisins secs, l'ail et la poudre de paprika et faites cuire brièvement. Ajoutez éventuellement du sel et poivre selon votre goût. Préchauffez le four à 180 degrés. Mettez les moitiés du poivron dans un plat à four et répartissez le mélange de riz et bœuf haché là-dessus. S'il vous reste de farce vous pouvez mettre cela dans le plat à four aussi. Mettez le plat à four au four et faites cuire pendant 20 minutes. Présentez le repas sur une assiette et bon appétit !

Énergie **380 kcal** | Graisses **20 grammes** | Glucides **16 grammes** | Fibres **5,5 grammes** | Protéines **46 grammes**

RECETTE



CURRY DE CHOU-FLEUR

aux lentilles et cosses de petits pois

66 grammes de **Smart Riz*** | 150 grammes de **chou-fleur** | ½ c. à s. d'**huile de noix de coco*** | 50 grammes de **cosse de petits pois** | ½ **oignon rouge**, coupé | 100 ml de **lait de noix de coco** | 2 c. à s. de **pâte de curry** | 50 grammes de **lentilles**

Rincez le Smart Riz à l'eau froide dans une passoire. Taillez le chou-fleur en fleurettes et faites bouillir pendant 10 minutes, de façon qu'elles restent un peu croquantes. Faites chauffer en même temps l'huile de noix de coco dans une sauteuse. Faites cuire les cosses de petits pois avec l'oignon rouge pendant 5 minutes. Ajoutez le lait de noix de coco, la pâte de curry et les lentilles aux cosses de petits pois et remuez bien. Laissez mijoter la sauce quelques minutes. Égouttez le chou-fleur et mélangez-le dans le curry. Entre-temps, chauffez le Smart Riz dans le micro-ondes ou dans une casserole. Servez le curry avec le Smart Riz.

Énergie **370 kcal** | Graisses **25,5 grammes** | Glucides **20 grammes** | Fibres **10,5 grammes** | Protéines **12,5 grammes**

RECETTE

3





RIZ AUX BETTERAVES

aux noix et fromage de chèvre

66 grammes de **Smart Riz*** | 1 c. à s. d'**huile d'olive*** | ½ **oignon**, haché | 1 **gousse d'ail**, écrasée | 150 grammes de **betteraves cuites à l'eau**, râpées | ½ **citron** | 1 c. à t. de **cumin moulu** | du **sel** et du **poivre** selon votre goût | 60 grammes de **fromage de chèvre** | une poignée de **noix***

Rincez le Smart Riz à l'eau froide dans une passoire. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites y revenir l'oignon et l'ail. Rajoutez les betteraves et cuisez-les pendant 5 minutes. Râpez le zeste du citron et ajoutez avec le jus de la moitié du citron et le cumin, sel et poivre au mélange dans la poêle. Ensuite, rajoutez le Smart Riz et le fromage de chèvre et remuez bien jusqu'à ce que le fromage de chèvre ait fondu. Servez le riz aux betteraves avec les noix.

Énergie **489 kcal** | Graisses **37 grammes** | Glucides **17 grammes** |
Fibres **10 grammes** | Protéines **15,5 grammes**



smart
Nouilles

NOUILLES

au bœuf

66 grammes de **Smart Nouilles*** | 1/2 c. à s. d'**huile de noix de coco*** | 120 grammes d'**émincé de bœuf** | 75 grammes de **cosses de petits pois** | 1 c. à s. de **graines de sésame*** | 2 c. à s. de **sauce soja**

Rincez les Smart Nouilles à l'eau froide dans une passoire. Faites chauffer l'huile de noix de coco dans un wok et faites sauter brièvement les lanières de bœuf. Enlevez les lanières de bœuf du wok et mettez-les sur une assiette. Puis, faites cuire les cosses de petits pois pendant 5 minutes à feu chaud. Ajoutez les lanières de bœuf et les Smart Nouilles, les graines de sésame et la sauce soja. Remuez bien ce mélange et laissez mijoter encore un peu à feu moyen. Présentez le repas sur une assiette avec de la coriandre fraîche.

*Delicieux
avec du
citron vert*

ASTUCE

Énergie **342 kcal** | Graisses **12,5 grammes** | Glucides **22,5 grammes** | Fibres **5 grammes** | Protéines **32 grammes**

RECETTE

5





Délicieux
avec du
persil

ASTUCE

SMART  NOUILLES

SPICY NOODLE SOUP

avec bok choy et poulet

66 grammes de **Smart Nouilles*** | 250 ml de **bouillon** | 1 cm de **gingembre frais** | 50 grammes de **champignons de Paris** | 1 **bok choy**, coupé | 120 grammes de **poulet fumé** | 1 c. à s. de **sauce soja** | 1 c. à t. de **sambal** | 1 c. à s. de **coriandre**

Rincez les Smart Nouilles à l'eau froide dans une passoire. Portez le bouillon à ébullition. Enlevez le zeste du gingembre et coupez l'en fines tranches. Entre-temps, lavez les champignons et coupez-les en morceaux. Ajoutez le gingembre et les légumes au bouillon et laissez bouillir la soupe pendant 5 minutes. Entre-temps, coupez le poulet fumé en fines tranches et hachez la coriandre. Ajoutez le poulet fumé à la soupe. Assaisonnez la soupe du sambal et de la sauce soja et remuez bien. Servez la soupe dans un bol avec de la coriandre fraîche.

Énergie **245 kcal** | Graisses **7,5 grammes** | Glucides **18 grammes** |
Fibres **5,5 grammes** | Protéines **22,5 grammes**

RECETTE

6

NOUILLES AVEC CHOU CHINOIS

et tofu

66 grammes de **Smart Nouilles*** | 1/2 c. à s. d'**huile de noix de coco*** | 100 grammes de **tofu** | 100 grammes de **chou chinois** | 1/2 **poivron** | 1 **cébette**, coupée | 1 c. à t. de **curcuma** | 1/2 c. à t. de **poudre de chili** | 1 c. à s. de **sauce ketjap** | 1/2 c. à s. de **miel*** | du **poivre** et **sel** selon votre goût

Rincez les Smart Nouilles à l'eau froide dans une passoire. Chauffez l'huile de noix de coco dans un wok et cuisez le tofu pendant 3 minutes. Ajoutez les légumes et cuisez-les pendant 5 minutes. Relevez d'épices, du ketjap, du miel, du sel et du poivre, selon votre goût. Ajoutez les Smart Nouilles rincées au wok et remuez tout. Faites chauffer le wok pendant quelques minutes encore, de manière que votre plat sera bien chaud. Servez les nouilles dans un bol.

Énergie **269 kcal** | Graisses **12 grammes** | Glucides **22,5 grammes** |
Fibres **7 grammes** | Protéines **14 grammes**

RECETTE

7





*Essayez
de manger avec des
baguettes. De cette
façon, vous mangerez
moins vite et vous
vous sentez rassasié
plus rapidement*

ASTUCE

NOUILLES AU CURRY ET NOIX DE COCO

avec de la dinde

66 grammes de **Smart Nouilles*** | ½ c. à s. d'**huile de noix de coco*** | ½ **oignon rouge** | 80 grammes de **filet de dinde** | 50 grammes de **champignons** | 100 grammes d'**haricots verts** | 50 ml de **lait de noix de coco** | 75 ml d'**eau** | 1 c. à s. de **poudre de curry** | 2 c. à s. de **coriandre**, hachée | du **sel** et **poivre** selon votre goût

Rincez les Smart Nouilles à l'eau froide dans une passoire. Chauffez l'huile de noix de coco dans un wok et faites revenir l'oignon rouge. Entre-temps, coupez le filet de dinde en lamelles. Cuisez le filet de dinde jusqu'à ce qu'il soit doré, pendant environ 5 minutes. Coupez les champignons en morceaux et coupez les bouts des haricots verts. Mettez les légumes dans la casserole, ainsi que le lait de noix de coco, l'eau, la poudre de curry, le sel et le poivre. Laissez bouillir pendant 10 minutes, avec le couvercle sur la casserole, jusqu'à ce que les haricots verts soient cuits. Chauffez les Smart Nouilles dans un micro-ondes ou dans une casserole. Servez les Smart Nouilles avec la sauce au curry et noix de coco et coriandre.

Énergie **295 kcal** | Graisses **16 grammes** | Koolhydraten **10 grammes** | Vezels **8 grammes** | Eiwit **24,5 grammes**

RECETTE



SMART SPAGHETTI



SPAGHETTI AUX GAMBAS

avec de la sauce crémeuse d'avocat

66 grammes de **Smart Spaghetti*** | 1 gousse d'**ail** | ½ **courgette** | 1/2 c. à s. d'**huile de noix de coco*** | 100 grammes de **gambas** | ½ **avocat** | 2 c. à s. de **fromage à la crème léger aux herbes** | poignée de **roquette** | du **sel** et **poivre** selon votre goût

Rincez le Smart Spaghetti à l'eau froide dans une passoire. Écrasez l'ail et coupez la courgette en cubes. Chauffez l'huile de noix de coco dans un wok et faites revenir l'ail. Ajoutez la courgette et les gambas et cuisez-les pendant 5 minutes. Entre-temps, préparez la sauce crémeuse en mélangeant l'avocat avec le fromage à la crème à l'aide d'un robot de cuisine. Chauffez le Smart Spaghetti dans un micro-ondes ou dans une casserole. Retirez la casserole du feu et mélangez les gambas avec la sauce d'avocat et le spaghetti. Servez avec de la roquette.

Énergie **378 kcal** | Graisses **25,5 grammes** | Glucides **7,5 grammes** | Fibres **7,5 grammes** | Protéines **26 grammes**

RECETTE

9





SPAGHETTI À LA SAUCE TOMATE

avec boulettes de viande

66 grammes de **Smart Spaghetti*** | 120 grammes de la **viande hachée maigre** | ½ **oignon**, haché | 1 gousse d'**ail** | du **poivre** et **sel** selon votre goût | 200 grammes de **tomates en boîte** | 1 poignée de **basilic frais** + un peu d'extra pour la garniture | 2 c. à t. d'**herbes italiennes**

Rincez le Smart Spaghetti à l'eau froide dans une passoire. Mélangez la viande hachée avec l'oignon, l'ail, le poivre et le sel dans un bol. Formez des boulettes du mélange à la viande hachée et placez les boulettes sur une assiette. Chauffez une casserole et cuisez les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez les tomates, le basilic et les herbes italiennes en remuez bien le mélange. Laissez mijoter la sauce pendant 5 minutes. Chauffez le Smart Spaghetti dans une casserole, un micro-ondes ou ajoutez-le à la sauce dans la casserole. Servez les pâtes avec du basilic frais.

Énergie **410 kcal** | Graisses **23 grammes** | Glucides **10,5 grammes** | Fibres **5 grammes** | Protéines **37,5 grammes**

SPAGHETTI AVEC DES ÉPINARDS

et du saumon

66 grammes de **Smart Spaghetti*** | ½ c. à s. d'**huile d'olive*** | 1 gousse d'**ail**, écrasée | ½ **oignon rouge**, haché | 200 grammes d'**épinards surgelés** | 120 grammes de **saumon** | 1 c. à s. de **crème fraîche light** | du **sel** et **poivre**

Rincez le Smart Spaghetti à l'eau froide dans une passoire. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les épinards surgelés et le saumon et cuisez les pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez la crème fraîche et remuez en assaisonnant la sauce de sel et du poivre selon votre goût. Entre-temps, chauffez le Smart Spaghetti dans un micro-ondes ou dans une casserole. Servez le Smart Spaghetti avec la sauce aux épinards et saumon.

Énergie **410 kcal** | Graisses **26,5 grammes** | Koolhydraten **6,6 grammes** | Vezels **7,5 grammes** | Eiwit **32 grammes**

RECETTE

11





VÉGÉTARIEN

spaghetti carbonara

66 grammes de **Smart Spaghetti*** | 75 grammes de **petits pois** | ½ c. à s. d'**huile d'olive*** | 1 gousse d'**ail**, écrasée | 50 grammes de **champignons** | 75 grammes de **lardons végétariens** | 2 **œufs** | 20 grammes de **fromage râpé 30% mat. gr.** | une poignée de **roquette**

Rincez le Smart Spaghetti à l'eau froide dans une passoire. Mettez une casserole d'eau sur le feu et cuisez les petits pois pendant 10 minutes. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole en faites revenir l'ail. Ajoutez les champignons et les lardons végétariens et cuisez les pendant 5 minutes. Battez les œufs dans un bol et ajoutez le fromage râpé. Ajoutez le Smart Spaghetti rincé et le mélange d'œufs aux lardons. Remuez bien tous les ingrédients jusqu'à ce que les œufs soient coagulés. Servez le spaghetti sur une assiette avec de la roquette.

Énergie **488 kcal** | Graisses **27 grammes** | Glucides **15 grammes** |
Fibres **10 grammes** | Protéines **38,5 grammes**



SMART FETTUCCHINE



SALADE DE PÂTES

au thon

66 grammes de **Smart Fettuccine*** | 120 grammes de **thon en boîte*** | ½ **oignon rouge**, haché | 5 **olives noires**, en tranches | 2 poignées **d'épinards** | ½ **concombre**, coupé | 4 **tomates cerise**, coupées en deux | 2 c. à s. de **houmous** | 1 c. à s. de **yaourt maigre** | ½ **citron** | du **sel** et **poivre** selon votre goût

Rincez le Smart Fettuccine à l'eau froide dans une passoire. Égouttez le thon et placez le dans un bol. Mélangez le thon avec les olives, les épinards, le concombre et les tomates dans le bol et remuez le tout. Pour l'assaisonnement, mélangez le houmous avec le yaourt. Selon votre goût, ajoutez le jus d'un demi citron, du sel et du poivre. Ajoutez le dressing et le Smart Fettuccine rincé au mélange de thon et mélangez le tout. Servez la salade de pâtes froide.

Énergie **250 kcal** | Graisses **5 grammes** | Glucides **9,5 grammes** |
Fibres **7,5 grammes** | Protéines **35,5 grammes**

RECETTE

13





FETTUCCINE AU POULET ET PESTO

avec du brocoli

66 grammes de **Fettuccine*** | 80 grammes de **brocoli** | ½ c. à s. d'**huile d'olive*** | ½ **oignon rouge**, haché | 120 grammes de **filet de dinde** | 1,5 c. à s. de **pesto** | 1 c. à s. de **yaourt à la grecque** | 1 c. à s. de **pignons***

Rincez le Smart Fettuccine à l'eau froide dans une passoire. Mettez une casserole avec de l'eau chaude sur le feu. Taillez le brocoli en fleurettes et cuisez-les à l'eau pendant 5 minutes. Chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon. Ajoutez le filet de dinde en faites dorer. Égouttez le brocoli dans une passoire. Ajoutez le Smart Fettuccine, le brocoli, le pesto et le yaourt à la grecque au mélange du poulet. Remuez bien et assurez-vous de bien chauffer le plat. Grillez les pignons. Servez le Fettuccine sur une assiette et garnissez des pignons.

Énergie **455 kcal** | Graisses **28 grammes** | Glucide **8 grammes** |
Fibres **7 grammes** | Protéines **40 grammes**

SOUPE AUX LENTILLES AUX PÂTES

66 grammes de **Smart Fettuccine*** | ½ c. à s. d'**huile d'olive*** |
1 branche de **céleri** | 1 gousse d'**ail** | 150 ml d'**eau** | 150
grammes de **tomates pelées** | 1 **cube de bouillon** | du **poivre**
selon votre goût | 100 grammes de **lentilles**, égouttées | 1 c. à s.
de **persil**, haché

Rincez le Smart Fettuccine à l'eau froide dans une passoire.
Coupez le céleri en petits morceaux et écrasez l'ail. Chauffez
l'huile d'olive dans une casserole à soupe et faites sauter le
céleri et l'ail. Ajoutez l'eau, les tomates pelées et le cube de
bouillon et portez à l'ébullition. Assaisonnez du poivre selon
votre goût. Ajoutez le Smart Fettuccine rincé et les lentilles et
réchauffez la soupe. Servez la soupe aux lentilles dans un bol
avec du persil frais.

Énergie **200 kcal** | Graisses **6,9 grammes** | Glucides **18,5
grammes** | Fibres **10 grammes** | Protéines **11 grammes**

RECETTE

15



Garnissez
avec de la
salade et du
basilic

ASTUCE



SMART  FETTUCCINE

PLAT CUIT AU FOUR avec du poulet et des endives

66 grammes de **Smart Fettuccine*** | ½ c. à s. d'**huile de noix de coco*** | 100 grammes de **filet de poulet**, en cubes | 200 grammes d'**endives**, tranchées | 50 grammes de **champignons de Paris**, coupés | 100 grammes de **cottage cheese** | ½ c. à s. de **moutarde de Dijon** | 30 grammes **fromage râpé 30% mat. gr.**

Préchauffez le four à 200 degrés. Rincez le Smart Fettuccine à l'eau froide dans une passoire. Chauffez l'huile de noix de coco dans un wok et cuisez le filet de poulet jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les endives et les champignons et cuisez-les brièvement. Mettez le Smart Fettuccine et le mélange de poulet dans un plat à four et mélangez avec le cottage cheese et la moutarde en remuant. Parsemez le plat de fromage râpé et mettez le plat à four au milieu du four. Cuisez le plat jusqu'à ce qu'il soit doré, pendant environ 30 minutes.

Énergie **430 kcal** | Graisses **20 grammes** | Glucides **8 grammes** |
Fibres **5,5 grammes** | Protéines **55,5 grammes**

RECETTE

16

Ce livre de recettes de Body & Fit est
composé avec le plus grand soin.
L'éditeur n'est pas responsable de
données erronées ou manquantes.

BODY&FIT[®]
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

WWW.BODYANDFIT.FR
