

## Petite sauce aux herbes

idéale pour accompagner  
vos crudités à l'apéritif



## Le Milkshake à la banane

pour un goûter riche en goût  
et léger en matières grasses



4 PERSONNES



## La mousse de poulet au curry

pour des sandwiches  
savoureux et légers



## Le gâteau « soufflé »

pour un dessert très léger,  
très rapide et surtout très savoureux



4/6 PERSONNES



## Le Milkshake à la banane

pour un goûter riche en goût  
et léger en matières grasses



4 PERSONNES

- 4 bananes
- 1/2 l de lait 1/2 écrémé
- 1/2 l de yaourt nature
- Le jus d'1/2 citron et d'1 orange
- Sucre fin, éventuellement vanillé, ou miel liquide selon le goût



- Eplucher et couper les bananes en gros morceaux
- Ajouter tous les autres ingrédients
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange légèrement mousseux
- Rajouter du lait si vous souhaitez une texture plus liquide

**Petite astuce :** Pour donner un air de fête à votre milkshake : présentez-le dans des verres givrés. Pour givrer le verre : tremper le bord du verre dans une soucoupe avec un peu de jus d'orange ou de citron, puis dans du sucre fin, tout en maintenant le verre vertical. Accrocher une tranche d'orange sur le bord du verre, une paille colorée et vous obtenez un vrai goûter 4 étoiles !

[www.viasano.be](http://www.viasano.be)

## Petite sauce aux herbes

idéale pour accompagner  
vos crudités à l'apéritif



- 3 c à soupe de fromage blanc à 20% MG
- 1 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à café de persil haché
- 1 c à café de ciboulette hachée
- 1 c à café d'estragon ou de basilic haché
- 1 échalote émincée
- Un peu d'ail selon le goût
- Poivre et un peu de sel selon le goût



- bien mélanger tous les ingrédients ensemble

**Petite astuce :** Laissez reposer la sauce 1h dans votre frigo avant de servir. Cela laissera du temps aux différents ingrédients de libérer leurs saveurs dans la préparation. Vous pouvez varier les herbes aromatiques pour varier les saveurs, ou même utiliser d'autres épices comme du curry, par exemple.

[www.viasano.be](http://www.viasano.be)

## Le gâteau « soufflé »

pour un dessert très léger,  
très rapide et surtout très savoureux



4/6 PERSONNES

- 6 blancs d'œufs
- 100 g de sucre impalpable
- 100 g de farine
- 40 g de matière grasse
- Quelques gouttes d'arôme pour préparation culinaire (amande-vanille-citron)



- Battre les blancs d'œufs en neige très ferme
- Tout en continuant à battre, ajouter peu à peu le sucre
- A l'aide d'une spatule, ajouter délicatement la farine tamisée, la matière grasse fondue et l'arôme choisi
- Graisser légèrement à l'aide d'un essuie-tout un moule à cake
- Verser la pâte et cuire 30 minutes à 175° (four préchauffé)

**Petite astuce :** ce gâteau sera délicieux accompagné d'un coulis de framboises ou d'une salade de fruits.

[www.viasano.be](http://www.viasano.be)

## La mousse de poulet au curry

pour des sandwichs  
savoureux et légers



- 50 g de fromage blanc mi-gras (type fromage frais allégé ou fromage blanc à 20 %)
- 75 g de blanc de poulet cuit
- Curry selon le goût
- Un peu de sel et poivre



- Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une mousse plus ou moins homogène selon que vous préférez conserver des morceaux ou non dans la préparation

**Petite astuce :** Vous pouvez utiliser cette mousse pour garnir des toasts, pour farcir vos sandwichs. Vous pouvez la déposer sur un lit de carottes râpées avec des raisins secs ou encore avec des petits dés d'ananas ou de tomates.

[www.viasano.be](http://www.viasano.be)