



- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

## La cuisine dans Signes & sens magazine

### Tartare minceur



#### Ingrédients :

- 300 g de bœuf haché maigre (5 % M. G.)
- 20 g d'oignons
- 1 cuillerée à soupe de câpres
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 2 cornichons au vinaigre
- 1 gousse d'ail
- sauce anglaise
- sel, poivre

Préparation : 5 minutes

#### Préparation :

- > Hacher l'oignon et le persil, l'ail, les cornichons, ajouter les câpres et la sauce anglaise. Mélanger avec la viande, la moutarde, le sel, le poivre.

\*Pour en savourer plus, lire :

« 130 nouvelles recettes minceur en 5 à 10 minutes chrono »  
Thérèse Ellul-Ferrari,  
Éditions Josette Lyon.



**Découvrez en 1 clic  
vos nouveaux  
magazines gratuits**

