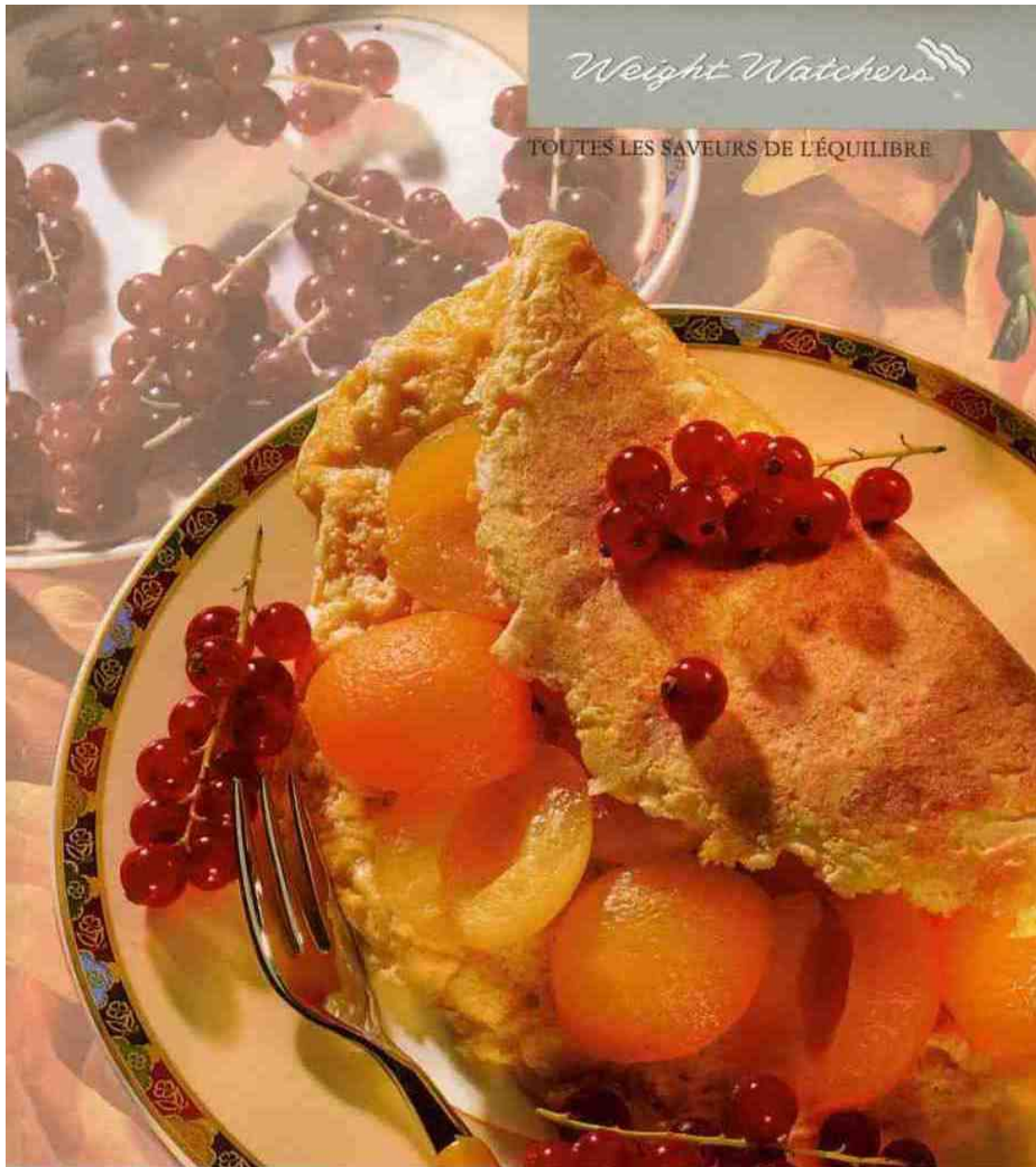


Humeurs et Envies



Weight Watchers

TOUTES LES SAVEURS DE L'ÉQUILIBRE

*Humeurs
et envies*

Humeurs et Envies

Envie coquine, *humeur* soucieuse ? Semaine chargée, mercredi avec les petits, week-end festif ? Cuisine pratique, élaborée ?

Notre état d'esprit oriente notre journée parfois davantage que notre emploi du temps et l'envie de suivre son régime n'échappe pas à la règle !

Pour garder ligne et forme quand le moral oscille entre rose et gris, Weight Watchers répertorie ses nouvelles recettes (*) en cinq chapitres :

- Sage et douce : recettes à peu de points en prévision ou bien pour rattraper un repas copieux ;
- Journée chez soi : vite fait, vite prêt, recettes à partager en famille, pour les week-ends et les mercredis ;
- Antifringale : féculents ou semoule à l'honneur pour se préserver des envies et des grignotages ;
- Péchés-mignons : se délecter à compter les points pour le plaisir du péché de gourmandise ;
- Menus de réception : six idées de menus légers et savoureux pour recevoir et épater ses convives.

A vous de choisir... Versatile ou lunatique, peu importe, la clé de vos états d'âme est dans ce recueil *Humeurs et Envies !*

(*) *Recettes de la méthode 3 Feux Minceur adaptées en unités-points.*

Sommaire

Sagesse et douceur

Chausson aux abricots	5
Flocons fruités	6
Velouté de courgettes et carottes	6
Barquette de concombre	7
Chou-chou	7
Ramequins surprise au crabe	8
Marinière de safran en timbale	8
Poêlée de pétoncles au blé	9
Carbonnade de porc aux cornichons	9
Légumes à la mousseline de saumon	10
Poulet à l'ail et au safran	10
Gâteau aux framboises	11
Yaourt à l'orange	11
Mousse aux marrons	12
Mousse suisse au chocolat	12
Clafoutis de fin d'été	13

Journée chez soi

Toasts au jambon cru et fromage blanc au miel	14
Pain de verdure	14
Gratin de poulet aux épinards	15
Hamburger-frites maison	15
Saucisses de poulet express	16
Surprise de dinde	16
Tarte aux deux saumons	17
Boulettes de semoule	17
Terrine de jambon au fromage	18
Croque savoyard	18
Quiche aux morilles	19
Tarte lorraine	19
Tartine œuf-thon	20

Croque aux asperges	20
Croque banane	21
Bananou aux pépites de chocolat	21

Antifringale

Minestrone aux deux haricots	22
Velouté de potiron au bleu	23
Salade complète aux pommes de terre	23
Salade texane	24
Tourte au poulet	24
Cake aux céréales	25
Bâtonnets au sésame	25
Gâteau de pois chiches	26
Thon en béchamel	26
Couronne au surimi	27
Irish stew	27
Gâteau anglais	27
Léger de pommes au fromage blanc	28
Riz fourré aux pommes	29

Péchés mignons

Petits sablés	30
Mini-crêpes soufflées raisin-cannelle	30
Crumble pomme-poire	31
Mosaïque	31
Gibelotte à la normande	32
Aiguillettes de poulet aux agrumes	32
Canette aux pêches	33
Feuilletés aux épinards	33
Timbales surprises	34
Filet mignon à l'aigre-doux	34

Pommes de terre farcies à la mousse de Saint-Jacques	35
Homard piquant en gratin	35
Riz à l'ancienne	36
Tarte au flan.....	36
Marrons et chocolat en bûche givrée	37
Délice glacé aux pommes	38
Croque-monsieur au chocolat.....	38

Menus de réception

Menu 1	39
Vin à l'orange	40
Bouchées de concombre	40
Morue aux pignons	41
Pannequets aux poires et au gingembre.....	41
Menu 2	42
Gâteau de mousse au thon	42
Canard au gingembre sur galettes de pommes de terre	43
Petits bavarois menthe-chocolat	43
Menu 3	44
Cocktail douceur.....	44
Salade en fête.....	45
Pavés de saumon aux pointes d'asperges	45
Gourmandise aux pêches	46
Menu 4	46
Hérisson de mini-crêpes	47
Champignons farcis aux anchois	47
Rouleau de dinde au persil.....	48
Fruits variés rafraîchis	48

Menu 5	49
Fantaisies au concombre	49
Pannequets d'épinards farcis.....	50
Morue aux langoustines	50
Jubilé de fruits au pain d'épice.....	51
Menu 6	51
Cocktails au cidre.....	52
Aspic de saumon	52
Médallions de veau	53
Cocktail glacé ananas-framboises	53

NB : pour chaque recette nécessitant une cuisson au four, le numéro de thermostat et la température moyenne indiqués peuvent varier selon la température de votre propre four (gaz, électrique, ancienneté...)

Sagesse
et douceur

Chausson aux abricots

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 1 petite boîte d'abricots au naturel sans sucre
- 4 œufs
- 2 cc d'édulcorant de cuisson
- 50 g de groseilles
- 1 pincée de sel

Egoutter les abricots.

Monter deux blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel (réserver les jaunes).

Battre deux entiers + les deux jaunes réservés.

Ajouter l'édulcorant et les blancs en neige.

Cuire l'omelette dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson.

La garnir avec les abricots et la plier.

Servir de suite avec les groseilles.

Flocons fruités

Préparation : 5 minutes
Pas de cuisson

Pour 1 personne

⇒ 3 pts/personne

- 100 g de framboises
- 30 g de flocons d'avoine
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 2 cc d'édulcorant
- 1 kiwi

Mixer les framboises avec 10 centilitres d'eau.
Dans un bol, mélanger ce coulis avec le fromage blanc et l'édulcorant.
Ajouter les flocons d'avoine et bien mélanger.
Eplucher le kiwi. Le couper en dés et les parsemer dans un bol.
Servir.

Velouté de courgettes et de carottes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 400 g de courgettes
- 200 g de carottes
- 2 portions de fromage fondu allégé (17 g chacune)
- Sel, poivre

Eplucher les légumes.
Les couper en fines rondelles.
Les cuire 30 minutes dans 1 litre d'eau.
Saler et poivrer.
Mixer les légumes cuits.
Ajouter les 2 portions de fromage et mixer à nouveau.

Note : On peut ajouter un bouillon cube de poule dégraissé dans l'eau de cuisson.

Barquettes de concombre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 1 concombre
- 40 g de blé
- 80 g de thon au naturel
- 1 yaourt nature à 0% MG
- 1 CS de moutarde
- 2 cc de vinaigre
- Sel, poivre, estragon

Faire cuire le blé à l'eau bouillante salée selon les recommandations inscrites sur le paquet. Rincer et égoutter.

Mélanger dans un saladier le blé cuit, le thon au naturel émietté, le yaourt, la moutarde et le vinaigre. Saler et poivrer. Ajouter l'estragon. Bien mélanger.

Couper le concombre en deux. Le fendre dans le sens de la longueur de façon à obtenir 4 barquettes. Couper les trognons et évier l'intérieur.

Remplir les barquettes avec la préparation thon-blé et servir frais.

Chou-chou

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 2 tomates
- 1 gros oignon
- 4 cc d'huile
- 250 g de chou rouge (soit environ ¼ de chou)
- 500 g de chou-fleur (frais ou surgelé)
- 500 g de brocolis (frais ou surgelé)
- Sel, poivre, thym

Eplucher l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Emincer l'oignon dans l'huile chaude et laisser dorer 2 minutes.

Laver et essuyer les tomates. Les couper en quartiers ou en rondelles sur l'oignon et faire cuire 3 ou 4 minutes.

Pendant ce temps, émincer le chou-rouge. Nettoyer les bouquets de chou-fleur et brocolis s'ils sont frais. Les faire décongeler s'ils sont surgelés.

Ajouter tous les choux dans la sauteuse, mélanger. Verser l'eau à hauteur des légumes. Saler et mettre un brin de thym.

Faire cuire à couvert pendant 15 minutes. Le bouillon doit être réduit et les légumes encore fermes.

Verser dans un plat de service et donner un tour de moulin à poivrer.

Note : délicieux avec une viande rôtie, grillée ou des pâtes (à comptabiliser).

Ramequins surprises au crabe

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 240 g de crabe émietté en boîte
- 1 bocal d'asperges (330 g)
- 3 échalotes
- 4 cc de jus de citron
- 1 petit verre de vin blanc
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 2 cc de chapelure
- Sel, poivre

Blondir les échalotes sur une feuille de cuisson.

Ajouter le jus de citron et le vin blanc, puis les miettes de crabe et les asperges coupées en tronçons.

Incorporer la crème fraîche allégée. Saler, poivrer et remuer délicatement.

Répartir dans 4 ramequins. Parsemer de chapelure.

Passer sous le gril du four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Marinière de safran en timbale

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 1,2 kg de moules (avec coquilles)
- 1 échalote
- 5 cl de vin blanc
- 2 tomates
- 2 cc de moutarde forte
- ½ citron pressé
- 2 pincées de safran
- 2 yaourts à 0% MG
- 4 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 CS de ciboulette hachée
- Quelques feuilles de mâche

Nettoyer les moules. Hacher l'échalote. Faire chauffer le vin blanc. Ajouter l'échalote et y jeter les moules. Les faire ouvrir à feu vif (environ 10 minutes) en secouant la casserole de temps en temps. Les égoutter. En réserver 20 avec la coquille. Retirer les coquilles des autres.

Peler les tomates et les couper en petits cubes.

Préparer la sauce avec la moutarde, le citron, le safran, la crème, les yaourts, la moitié des cubes de tomate et la ciboulette.

Partager cette préparation en deux. Mélanger une des parties aux moules décortiquées.

Dresser d'un côté de l'assiette le quart de cette préparation en dôme. Disposer de l'autre côté de l'assiette 5 moules avec coquilles. Saupoudrer sur celles-ci quelques cubes de tomates.

Verser un peu de la sauce restante. Faire de même pour les autres assiettes. Décorer avec les feuilles de mâche.

Poêlée de pétoncles au blé

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 300 g de pétoncles
- 3 poireaux
- 2 branches de céleri
- 100 g de blé
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 cc de calvados
- Sel, poivre

Faire frémir 5 minutes dans l'eau bouillante les poireaux et le céleri coupés en petits morceaux. Les rafraîchir et les faire revenir dans une cocotte recouverte d'une feuille de cuisson. Réserver.

Faire cuire le blé 10 à 15 minutes suivant le moelleux désiré, dans l'eau bouillante salée. Egoutter et faire dorer dans la cocotte avec la feuille.

Mélanger les légumes avec le blé et incorporer la crème fraîche. Poivrer.

Dorer les pétoncles dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson.

Laisser cuire 5 minutes puis flamber avec le calvados en fin de cuisson.

Servir accompagné du blé aux légumes.

Carbonnade de porc aux cornichons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 4 côtes de filet de porc (100 g chacune)
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 4 CS d'échalotes hachées finement
- 1 gousse d'ail pressée
- ½ boîte de tomates concassées
- 5 cl de bouillon préparé avec un cube de bœuf dégraissé
- 5 cornichons hachés menus
- 2 cc de basilic haché finement
- Sel, poivre, thym

Dans une cocotte antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les champignons, les échalotes et l'ail environ 3 minutes.

Lorsque les champignons brunissent, ajouter les tomates, le bouillon, les cornichons, le basilic, le thym, le poivre, une pincée de sel et bien mélanger. Laisser cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, placer les côtes de filet de porc dans un plat à four à 15 centimètres du gril et les faire dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.

Lorsque la viande est grillée, la placer sur la préparation de la cocotte, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.

Peut s'accompagner de pommes de terre (à comptabiliser).

Légumes à la mousseline de saumon

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 3 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 3 tomates moyennes
- 3 pommes de terre moyennes (100 g chacune)
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 60 g de saumon fumé
- Poivre, aneth ou basilic

Cuire les pommes de terre à la vapeur avec la peau.

Les décalotter et enlever au centre l'équivalent d'une cuillère à café de chair.

Creuser les tomates de la même façon.

Mixer ensemble la crème fraîche, le saumon et la chair des pommes de terre. Poivrer et saler modérément.

Garnir les tomates et les pommes de terre de cette préparation.

Saupoudrer d'aneth frais ou de basilic.

Servir une tomate et une pomme de terre par personne.

Poulet à l'ail et au safran

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 4 escalopes de poulet ou de dinde (125 g chacune)
- 4 gousses d'ail
- 1 échalote hachée
- 1 boîte de tomates pelées concassées (environ 300 g)
- 1 bouquet garni
- 2 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 12,5 cl de vin blanc
- 1 bouillon cube de volaille dilué dans 10 cl d'eau
- 1 dose de safran

Faire revenir les escalopes dans une cocotte recouverte d'une feuille de cuisson. Peler et couper en morceaux les gousses d'ail. Les ébouillanter 5 minutes.

Sortir les escalopes et les réserver. Faire revenir à la place l'échalote. Incorporer les tomates, le bouquet garni, le vin blanc et le bouillon chaud. Saler et poivrer. Ajouter l'ail ébouillanté et le safran.

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Sortir le bouquet garni. Mixer les tomates avec la sauce.

Mettre les escalopes dans un plat de service chaud. Filtrer à l'aide d'un chinois la purée de tomates. Remettre ce coulis dans la sauteuse.

Ajouter la crème fraîche et cuire à feu vif 2 minutes.

Verser la sauce sur les escalopes et servir aussitôt.

Délicieux avec des pois gourmands ou des épinards (à comptabiliser).

Gâteau aux framboises

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 250 g de framboises surgelées
- 40 g de semoule crue
- 2 œufs
- ½ litre de lait écrémé
- 2 CS d'édulcorant de cuisson

Préchauffer le four th. 6 (200°C).

Faire bouillir le lait avec l'édulcorant (augmenter la quantité selon le goût).

Verser la semoule en pluie en tournant sans arrêt.

Lorsque le lait commence à bouillir, laisser cuire à feu doux 3 minutes sans cesser de remuer.

Incorporer les jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige ferme.

Disposer les framboises dans le fond d'un moule à soufflé.

Verser dessus la semoule chaude.

Mettre au four 20 minutes environ. Laisser refroidir.

Placer au réfrigérateur pendant 3 heures.

Démouler au moment de servir.

Yaourt à l'orange

Préparation : 10 minutes
Pas de cuisson
Réfrigération : 2 heures

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 4 yaourts nature à 0% MG
- 3 oranges
- 1 cc d'eau de fleur d'oranger
- 4 feuilles de gélatine

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède.

Couper les oranges en 2. Réserver 4 tranches pour la décoration.

Presser une orange et faire chauffer son jus.

Egoutter la gélatine et la dissoudre dans le jus d'orange chaud hors du feu. Prélever le zeste et le hacher. Le réserver.

Eplucher à vif les oranges restantes. Retirer bien toutes les membranes blanches. Passer la pulpe au mixeur.

Verser les yaourts dans un saladier. Ajouter le jus d'orange, la pulpe mixée, l'eau de fleur d'oranger et le zeste. Bien mélanger.

Verser dans de coupelles individuelles.

Place au réfrigérateur pendant 2 heures.

Servir très frais garni d'une rondelle d'orange.

Mousse aux marrons

Préparation : 10 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 200 g de purée de marrons au naturel
- 2 blancs d'œufs
- 2 cc de cacao non sucré
- 2 CS d'édulcorant

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et l'édulcorant.
Incorporer la purée de marrons ainsi que le cacao.
Répartir dans 4 coupes. Servir bien frais.

Mousse suisse au chocolat

Préparation : 15 minutes
Pas de cuisson

Pour 2 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 3 petits suisses à 0% MG
- 4 cc de crème fraîche allégée à 8% MG
- 2 CS de cacao non sucré
- 1 blanc d'œuf
- 2 CS d'édulcorant

Mettre les petits suisses dans un saladier.
Tout en mélangeant, ajouter la crème puis le cacao, puis 1 cuillère à soupe d'édulcorant. Bien mélanger.
Battre le blanc d'œuf en neige ferme avec l'édulcorant restant.
Incorporer délicatement aux petits suisses.
Mettre la mousse dans 2 coupes ou 2 jolis verres.
Réserver au frais jusqu'au service.

Clafoutis de fin d'été

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 à 40 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 300 g de quetsches
- 2 gros abricots
- 1 poire
- 15 grains de raisins (100 g)
- 1 cc de margarine
- 40 g de farine
- 30 g de céréales amandine
- 2 œufs
- 50 cl de lait écrémé
- 1 CS de liqueur d'amande
- 3 CS d'édulcorant de cuisson
- 4 morceaux de sucre roux
- 10 pignons de pin

Préchauffer le four th.6 (200°C). Laver les fruits.
Dénoyer les quetsches et les abricots. Couper les quartiers en deux.
Éplucher la poire et la couper en fines lamelles.
Enduire de margarine un plat à four. Répartir les abricots, les prunes, les lamelles de poire puis les grains de raisin.
Dans la cuve du robot, mettre l'amandine, la farine, les œufs, le lait, la liqueur et l'édulcorant. Mixer. Verser la préparation sur les fruits.
Réduire les morceaux de sucre roux en poudre.
Parsemer le clafoutis avec les pignons de pin et le sucre.
Laisser cuire au four pendant 40 minutes.

*Journée
chez soi*

Toasts au jambon cru et fromage blanc au miel

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 1 personne

⇒ 10 pts/personne

- 2 tranches de pain de campagne de 25 g chacune
- 1 tranche de jambon cru de 40 g
- 1 grosse tomate ou 2 petites
- 30 g de fromage de chèvre
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 10 g de raisins secs
- 1 kiwi
- ½ banane (50 g)
- 2 cc de miel
- 5 g de noisette hachée
- 12,5 cl de jus d'orange

Allumer le four en position gril. Répartir le jambon cru sur les 2 tranches de pain. Couper la tomate en rondelles et mettre celles-ci sur le jambon. Terminer par des tranches fines de chèvre. Passer sous le gril du four quelques minutes et servir aussitôt.

Mettre le fromage blanc dans un bol. Ajouter les raisins secs, le kiwi et la banane coupée en petits morceaux. Mélanger le tout. Napper avec le miel et parsemer de noisettes hachées.

Accompagner d'un verre de jus d'orange et de café ou de thé si désiré.

Note : ce brunch, complet, remplace le petit-déjeuner et le déjeuner.

Pain de verdure

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 80 g de lait écrémé
- 120 g de flocons d'avoine
- 120 g de chapelure ou de biscottes écrasées
- 30 g de margarine allégée à 60% MG
- 3 œufs
- 6 échalotes et leurs « verts »
- 200 g de fines herbes : persil, menthe, sauge, marjolaine, ciboulette, romarin...
- Sel, poivre

Faire chauffer le lait, ajouter les flocons d'avoine et la chapelure. Laisser gonfler 20 minutes. Allumer le four th. 7 (220°C).

Battre les œufs en omelette. Verser sur les flocons d'avoine. Ajouter la margarine, les herbes hachées ainsi que les échalotes émincées finement. Saler, poivrer. Mélanger.

Verser dans un moule à cake et cuire 30 minutes.

Démouler et servir tiède ou froid.

Gratin de poulet aux épinards

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 500 g de blanc de poulet
- 40 g de maïzena
- ½ litre de lait écrémé
- 500 g d'épinards surgelés
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 30 g de gruyère râpé
- 1 cc de muscade en poudre (facultatif)
- Sel

Mettre 1 litre d'eau dans une cocotte-minute. Ajouter le poulet cru. Fermer et laisser cuire environ 15 minutes. Faire cuire les épinards 15 minutes au four à micro-ondes. Les saler.

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait avec une cuillère à café de muscade en poudre. Ajouter la maïzena délayée. Remuer de temps en temps jusqu'à épaississement. Saler.

Préchauffer le four th. 8 (240°C). Égoutter les épinards. Ajouter la crème fraîche. Mettre dans un plat à gratin. Effiloche le poulet par-dessus. Verser la béchamel et répartir le gruyère. Enfourner 15 minutes environ.

Note : ce plat est très apprécié par les enfants qui d'ordinaire boudent les épinards.

Hamburger-Frites maison

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 1 personne

⇒ 9,5 pts/personne

Pour les frites :

- 200 g de pommes de terre
- 1 cc d'huile d'arachide
- Sel et poivre

Pour le hamburger :

- 1 pain à hamburger de 50 g
- 1 steak haché de 80 g à 5% MG
- 1 portion de fromage fondu allégé (17 g)
- 1 cc de gruyère râpé à 45% MG
- Quelques feuilles de laitue
- Rondelles de tomates
- Sel

Préparer les frites. Préchauffer le four à 220°C (th.7). Éplucher les pommes de terre. Les couper en frites, les laver et bien les sécher. Dans un saladier, mettre les frites avec l'huile, le sel et le poivre. Bien remuer. Sur la lèche-frite, mettre une feuille de cuisson four. Verser les frites, bien étaler et enfourner 15 à 20 minutes. A mi-cuisson, brasse les frites.

Préparer le hamburger. Pendant ce temps, ouvrir le pain. Passer le steak salé sous le gril 5 minutes de chaque côté. Glisser la salade et la tomate dans le pain. Recouvrir avec le steak, puis le fromage fondu. Refermer le pain. Parsemer de fromage râpé et remettre sous le gril 3 à 4 minutes.

Saucisses de poulet express

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 400 g de blanc de poulet
- 1 petite boîte de champignons de Paris (115 g)
- 120 g de maïs
- 40 g de farine de maïs
- 1 CS de ciboulette hachée
- Sel, poivre

Dans une moulinette, mixer ensemble le poulet cru, les champignons et le maïs égoutté. Dans un saladier, mélanger le tout avec la ciboulette, le sel, le poivre et la farine de maïs.

Diviser ce mélange en 8 portions et former des saucisses. Les faire cuire environ 10 minutes dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson.

Servir avec de la sauce tomate chaude et une salade verte ou encore de la purée (à comptabiliser).

Surprise de dinde

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 250 g de hachis de dinde ou de poulet
- 2 œufs
- 1 cc d'huile
- 100 g d'oignons hachés
- 100 g de champignons de Paris
- 100 g de poivrons rouges hachés
- 150 g de tomates concassées en boîte
- 30 g de gruyère râpé allégé
- ½ cc d'origan
- 1 gousse d'ail pressée
- Sel, poivre

Faire revenir le hachis de dinde avec la cuillère d'huile 3 à 4 minutes. Ajouter oignons, champignons, poivrons, tomates, origan, sel, poivre, ail et faire revenir le tout pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Préchauffer le four th. 7 (220°C). Mettre le hachis dans un plat à gratin. Ménager 2 trous dans le hachis et casse délicatement 1 œuf dans chaque cavité.

Recouvrir les œufs avec le fromage râpé et faire cuire 5 à 8 minutes jusqu'à ce que le blanc de l'œuf coagule et que le fromage soit fondu.

Servir aussitôt.

Tarte aux deux saumons

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 140 g de saumon frais
- 45 g de saumon fumé
- 3 œufs
- 6 feuilles de chou vert
- 200 g de poireau
- 3 CS de farine
- 40 cl de lait demi écrémé
- 8 cc de crème fraîche allégée à 8% MG
- 1 cc d'aneth
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 220° C (th. 7). Blanchir les feuilles de chou en les plongeant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les rafraîchir sous l'eau froide. Bien les sécher et enlever les côtes sans abîmer les feuilles. Déposer une feuille de cuisson dans un moule à tarte de 28 cm de diamètre. Tapisser le fond avec des feuilles de chou en les laissant dépasser du bord en les superposant. Couper les poireaux en tronçons et les cuire quelques minutes à la vapeur. Répartir sur le fond de tarte les deux saumons détaillés en lamelles ainsi que les poireaux.

Mélanger les œufs, la farine, le lait, la crème et l'aneth. Saler et poivrer. Verser le mélange sur la tarte puis rabattre les feuilles de chou sur le bord. Cuire environ 35 minutes. Servir chaud ou froid avec une sauce au yaourt à l'aneth (à comptabiliser). Recouvrir les bords des feuilles de chou avec du papier aluminium en cours de cuisson afin d'éviter qu'elles ne brûlent. Ne pas choisir les feuilles trop vertes de l'extérieur du chou.

Boulettes de semoule

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes – Environ 16 boulettes

⇒ 6 pts/personne

- 160 g de semoule
- 200 g de jambon blanc dégraissé
- 3 œufs
- 30 g de fromage râpé
- 2 CS de parmesan
- 20 cl d'eau
- Sel, poivre

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Dans une poêle, porter l'eau salée et poivrée à ébullition. Eteindre le feu et jeter la semoule en pluie. Couvrir et laisser gonfler.

Pendant ce temps, mixer le jambon, le mélanger avec les œufs battus et le parmesan. Egrainer la semoule, l'ajouter à la préparation et bien mélanger.

Avec une cuillère à glace, former des boulettes et les rouler dans le fromage râpé. Disposer les boulettes sur la lèchefrite recouverte d'une feuille de cuisson. Enfourner 10 minutes.

Servir très chaud avec du ketchup ou de la sauce à fondue (à comptabiliser).

Terrine de jambon au fromage

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 100 g de jambon blanc dégraissé coupés en dés
- 120 g de gruyère allégé en MG
- 4 œufs
- 40 cl de lait écrémé
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 200 g de poireaux (blanc et vert en rondelles fines)
- 2 grosses tomates
- 1 cc de moutarde
- 1 CS de persil haché fin
- ½ cc de noix de muscade

Préchauffer le four th. 5 (180°C). Prendre un moule à cake antiadhésif. Disposer les rondelles de poireaux dans le fond et recouvrir avec des rondelles de tomates.

Parsemer avec les cubes de jambon et saupoudrer de gruyère râpé. Battre les œufs en omelette. Ajouter le lait, la crème, le persil, la moutarde et la muscade. Bien mélanger et verser sur la terrine.

Enfourner 35-40 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche. Pour une terrine plus moelleuse, la cuire au four au bain-marie. Sortir du four et laisser refroidir. Délicieux avec une salade croquante variée ou des pommes de terre (à comptabiliser).

Croque savoyard

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 4 tranches de 50 g de pain de campagne
- 4 tranches de 40 g de jambon cru ou fumé
- 4 tranches de 15 g de comté
- 90 g de bleu de Gex à 45% MG
- Ail

Frotter les tranches de pain avec l'ail. Poser dessus le jambon, le comté et terminer par le bleu.

Passer sous le gril 5 minutes. Servir accompagné de salade verte ou de tranches de tomates (à comptabiliser).

Quiche aux morilles

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 210 g de pâte brisée
- 1 bocal de morilles
- 2 cc de margarine allégée à 60% MG
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 3 œufs
- 20 cl de lait écrémé
- 40 g de maïzena
- 1 CS d'échalote hachée
- 1 CS de cognac
- Sel, poivre

Étaler la pâte brisée. Foncer un moule à tarte antiadhésif. Egoutter et rincer les morilles. Faire fondre la margarine dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'échalote hachée. Ajouter les morilles. Laisser étuver 5 minutes. Verser le cognac, saler, poivrer. Incorporer la crème et chauffer 5 minutes.

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Dans un bol du mixeur, mettre les œufs, le lait et la maïzena. Saler, poivrer et mixer. Répartir les morilles sur le fond de tarte. Verser la préparation liquide. Enfourner 30 minutes. Servir chaud ou tiède.

Tarte lorraine aux mirabelles

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 600 g de mirabelles dénoyautées
- 100 g de farine
- 8 cc de margarine allégée à 60% MG
- 20 cl de lait écrémé
- 1 œuf
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 CS de sucre roux
- 2 CS d'alcool de mirabelles
- 2 CS ½ d'eau
- Sel

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Préparer la pâte en mélangeant à la fourchette la farine, la margarine et le sel. Terminer avec l'eau. Rouler en boule et laisser reposer le temps de préparer la garniture.

Dans un grand bol, fouetter la crème avec l'œuf, le lait, le sucre et l'alcool.

Étaler la pâte et disposer les mirabelles dessus en les serrant.

Verser le mélange et cuire 40 minutes.

Tartine œuf-thon

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

Pour 1 personne

⇒ 5 pts/personne

- 1 tranche de pain de seigle (25 g)
- 80 g de thon au naturel égoutté
- 1 œuf dur
- 2 olives noires
- 1 cc de mayonnaise allégée
- 1 tomate
- 2 CS de laitue hachée
- Herbes de Provence

Retirer la partie centrale de la tomate, puis la couper en rondelles très fines. Hacher la salade et la mélanger avec la cuillère de café de mayonnaise.

Tartinier la tranche de pain avec le mélange mayonnaise-salade. Déposer les tranches de tomate.

Parsemer avec les herbes de Provence. Emietter le thon par-dessus, puis l'œuf écrasé. Décorer avec 2 olives. Faire dorer 6 à 8 minutes sous le gril.

Croque aux asperges

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Pour 1 personne

⇒ 5,5 pts/personne

- 2 tranches de pain de mie (40 g)
- 50 g de blanc de poulet cuit
- 1 œuf dur
- 50 g d'asperges cuites (1 petite boîte)
- 1 cc de mayonnaise allégée
- 2 CS de laitue hachée
- Sel, poivre

Bien égoutter les asperges et les couper en petits morceaux. Ecaler l'œuf dur et le mixer avec la salade et le blanc de poulet cuit. Saler, poivrer puis mélanger le tout avec la mayonnaise.

Tartinier une tranche de pain de mie de ce mélange. Ajouter les asperges. Refermer avec l'autre tranche de pain et faire cuire dans l'appareil à croque 3 à 4 minutes.

Croque banane

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 4 tranches de pain de mie (20 g chacune)
- 1 banane d'environ 100 g
- 1 pomme
- 2 cc de margarine allégée à 60% MG
- 10 g de chocolat

Ecraser la banane. Eplucher la pomme et la couper en fines lamelles.

Tartiner les tranches de pain de mie avec la margarine d'un seul côté.

Etaler la banane écrasée sur 2 tranches de pain de mie, côté « non margariné ». Placer les lamelles de pommes par-dessus.

Parsemer de petits morceaux de chocolat et refermer avec les 2 tranches de pain restantes, « côté margariné » à l'extérieur.

Faire cuire dans un appareil à croque-monsieur environ 10 minutes et déguster aussitôt.

Bananou aux pépites de chocolat

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 300 g de banane
- 30 g de pépite de chocolat
- 1 cc de margarine allégée à 60% MG
- 120 g de farine
- 1 sachet de levure
- 2 œufs
- 1 yaourt nature à 0 % MG
- 12 cc d'édulcorant de cuisson
- 1 CS de rhum

Préchauffer le four à 220° C (th. 7). Mélanger la farine avec la levure et les jaunes d'œufs. Ajouter le yaourt et l'édulcorant ainsi que le rhum. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer au mélange précédent.

Ajouter les bananes coupées en rondelles. Mélanger le tout avec les pépites de chocolat. Enduire de margarine un moule à cake. Verser la pâte. Cuire 45 minutes (vérifier en cours de cuisson avec la lame d'un couteau).

Antifringale

Minestrone aux deux haricots

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 6,5 pts/personne

- 300 g de haricots blancs à écosser (cocos)
- 100 g de haricots vers
- 1 petit cœur de chou
- 4 pommes de terre
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 courgette
- 2 tomates
- 60 g de gros macaronis cuits
- 7 oignons
- 2 gousses d'ail
- Thym, laurier, sauge, sel, poivre

Préparer les haricots blancs et vers. Laver le chou et l'émincer. Eplucher les pommes de terre et la carotte et les couper en dés. Laver et couper le poireau en rondelles. Eplucher les tomates, les épépiner et les couper en morceau. Eplucher la branche de céleri et la couper en petits morceaux. Peler et hacher les oignons et l'ail. Laver la courgette et la détailler en bâtonnets. Faire revenir les oignons et l'ail dans une grande cocotte recouverte d'une feuille de cuisson. Ajouter les haricots blancs, les tomates, le chou, les dés de pomme de terre et de carotte, le poireau et le céleri, le thym, le laurier et la sauge. Saler et poivrer. Faire revenir le tout 2 minutes. Verser 2 litres d'eau et enlever la feuille de cuisson. Laisse cuire 10 minutes à petit bouillon. Ajouter les haricots verts coupés en morceaux, les bâtonnets de courgette et les macaronis. Laisser bouillir encore 8 minutes. Vérifier la cuisson. Servir chaud. Parfumer de parmesan si désiré (à comptabiliser).

Velouté de potiron au bleu

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 1 kg de potiron
- 3 cc de margarine allégée à 60% MG
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 90 g de fromage bleu à 45% MG
- Sel, poivre

Couper le potiron en petits quartiers. Le faire revenir dans une sauteuse avec la margarine. Ajouter 30 cl d'eau. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 20 minutes. Mixer et ajouter la crème fraîche.

Au moment de servir, déposer le fromage dans chaque assiette et couvrir avec le velouté.

Salade complète aux pommes de terre

Préparation : 10 minutes

Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 800 g de pommes de terre cuites à l'eau
- 4 saucisses allégées (30 g chacune)
- 3 CS de fromage blanc à 0% MG
- 4 tomates
- 8 cornichons coupés en rondelles
- 1 cc de moutarde
- 2 cc de mayonnaise allégée
- Salade au choix
- Sel, poivre

Laver la salade. Eplucher les pommes de terre. Les couper en cubes ainsi que les tomates. Les mettre dans un saladier. Incorporer les cornichons et les saucisses coupées en rondelles.

Préparer la sauce avec le fromage blanc, la mayonnaise et la moutarde.

Saler, poivrer et mélanger.

Dans 4 assiettes, disposer la salade, puis répartir le mélange aux pommes de terre.

Salade texane

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 200 g de poivrons rouges
- 200 g de carottes
- 300 g de thon en boîte
- 280 g de petits pois
- 240 g de maïs en grains
- 1 oignon
- 18 olives noires
- 5 CS de vinaigrette Weight Watchers (1 point)
- Quelques cornichons

Faire bouillir une casserole d'eau. Y plonger les poivrons quelques minutes. Les éplucher et les couper en petits dés. Eplucher les carottes, les émincer puis les cuire 15 minutes à l'eau ou à la vapeur. Laisser refroidir.

Verser les légumes avec le thon émietté dans un saladier. Ajouter les petits pois, l'oignon haché, le maïs, les cornichons coupés en morceaux et les olives.

Assaisonner le tout avec la vinaigrette.

Tourte au poulet

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 8 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 8 escalopes de poulet (100 g chacune)
- 120 g de bacon en petits dés
- 220 g de pâte feuilletée
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 jaune d'œuf
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 4 CS de cognac
- 25 cl de vin blanc
- 1 boîte de champignons de Paris (230 g)
- 16 olives vertes
- Sel, poivre et estragon haché

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Couper les escalopes en morceaux. Hacher l'oignon. Faire revenir la viande et l'oignon haché avec les 2 cuillères à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Ajouter les dés de bacon et laisser cuire 1 minute environ. Baisser le feu. Faire chauffer le cognac dans une petite casserole puis le verser dans la sauteuse et flamber. Saler, poivrer, ajouter l'estragon haché et le vin blanc. Bien mélanger. Laisser mijoter à feu doux à couvert pendant environ 15 minutes.

Rincer les champignons et les égoutter. Ebouillanter les olives. Ajouter dans la sauteuse les champignons, les olives et la crème fraîche. Bien mélanger. Verser la préparation dans un moule à manqué antiadhésif d'environ 30 cm de diamètre. Etaler la pâte sur ce plat en façonnant un petit rebord sur le tour. Percer une petite cheminée au centre. Dorer avec le jaune d'œuf. Passer 15 minutes à four chaud.

Cake aux céréales

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 100 g de millet
- 40 g de farine de sarrasin
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 orange non traitée
- 1 œuf
- 4 CS d'édulcorant de cuisson
- 6 cc de margarine allégée à 60% MG
- 4 cc de graines de sésame
- 2 CS de raisins secs
- 4 cc de Cointreau
- ½ cc de levure chimique

Préchauffer le four th. 4 (160°C). Réduire en farine le millet et les flocons d'avoine avec un moulin à café. Laver et faire tremper les raisins secs dans le Cointreau.

Râper le zeste d'orange. Mélanger l'édulcorant et la margarine, puis verser l'œuf battu, la farine et la levure. Ajouter les raisins, le Cointreau, les graines de sésame, le zeste râpé.

Verser dans un moule à cake et enfourner. Au bout de 10 minutes, augmenter la température du four th. 5 (180°C) et laisser cuire 10 minutes. Démouler à la sortie du four.

Bâtonnets au sésame

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 9 personnes (36 bâtonnets)

⇒ 3 pts/personne

- 220 g de farine
- 110 g de fromage blanc à 0% MG
- 60 g de margarine allégée à 60 % MG
- 1 œuf battu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 CS de curry
- 10 g de graines de sésame
- ½ cc de sel

Dans un grand bol, travailler la farine et la levure à la fourchette. Ajouter le sel, le curry puis le fromage blanc et la matière grasse. Remuer à la fourchette et terminer à la main. Étaler la pâte ainsi obtenue. Procéder comme pour une pâte feuilletée : plier en quatre, étaler et recommencer l'opération 3 fois.

Préchauffer le four th. 5 (180°C). Terminer en étalant directement la pâte sur une feuille de cuisson pour four de façon à la recouvrir. Dorer la pâte à l'œuf, couvrir de graines de sésame et découper en petits bâtonnets. Enfourner pour 15 minutes.

Gâteau aux pois chiches

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 200 g de pois chiches
- 20 cl de lait écrémé
- 100 g de jambon de poulet
- 100 g de blanc de poulet cuit
- 2 œufs
- 2 CS de fromage râpé allégé
- Sel, poivre, muscade

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Ecraser les pois chiches avec la moitié du lait. Hacher le jambon et le blanc de poulet. Mélanger les œufs battus avec le restant de lait, assaisonner. Ajouter les pois chiches et le poulet, bien remuer.

Verser dans un plat à tarte carré, recouvrir avec le fromage râpé. Laisser cuire 30 minutes. A la sortie du four, découper en 8 portions et servir sur un lit de salade mêlée.

Thon en béchamel

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 1 kg de pommes de terre
- 180 g de thon au naturel + 10 cl de son jus
- 40 g de farine
- 50 cl de lait écrémé
- Sel, poivre, muscade

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée. Pendant ce temps,, égoutter le thon en conservant le jus. Préparer une sauce béchamel en mélangeant dans une casserole la farine avec le lait frais et le jus de thon.

Mettre à cuire en remuant vigoureusement au fouet jusqu'à épaississement. Saler raisonnablement, poivrer et ajouter la noix de muscade.

Peler les pommes de terre légèrement refroidies. Les couper en rondelles pas trop fines. Dans un moule à manqué antiadhésif, répartir les rondelles de pommes de terre, le thon émietté et verser la béchamel.

Passer au four environ 15 minutes.

Suggestion : délicieux aussi avec un œuf dans la béchamel et saupoudré de fromage râpé (à comptabiliser).

Couronne au surimi

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 1 kg de pommes de terre
- 360 g de surimi
- 2 jaunes d'œuf
- 20 g de gruyère râpé allégé
- 185 g de champignon (girolle)
- 80 g de lait concentré ½ écrémé non sucré
- 10 cl de crème fraîche allégée à 8% MG
- Sel, poivre, muscade

Préchauffer le four à 220° C (th. 7). Eplucher et cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Les écraser en purée épaisse. Ajouter un jaune d'œuf et assaisonner (sel, poivre et muscade).

Déposer dans un moule à baba, bien tasser et démouler sur une feuille de cuisson.

Saupoudrer avec le fromage râpé et passer au four 15 minutes environ. Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson le surimi coupé en morceaux et les champignons lavés et émincés. Saler, poivrer et incorporer le lait concentré.

Au moment de servir, mélanger la crème fraîche avec un jaune d'œuf, incorporer la préparation surimi champignons. Disposer la couronne sur un plat de service et garnir le centre avec le surimi.

Malin : recette complète et rassasiante !

Irish stew (ragoût irlandais)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure 30 minutes

Pour 8 personnes

⇒ 8 pts/personne

- 1 kg de mouton (épaule)
- 800 g de pomme de terre
- 300 g de carotte
- 6 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 50 cl de fond de volaille
- 2 CS de persil
- Sel, poivre.

Eplucher les oignons, l'ail, les pommes de terre et les carottes. Couper les oignons, les carottes en rondelles et les pommes de terre en morceaux.

Mettre dans une cocotte la viande coupée en morceaux, les légumes, le bouquet garni, le sel, le poivre et l'ail. Ajouter le fond de volaille délayé dans 50 cl d'eau chaude. Laisser mijoter 1 h 30.

Servir parsemé de persil haché.

Gâteau anglais

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 140 g de farine
- 4 CS de sucre roux
- 1 cc de levure chimique
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de muscade en poudre
- 3 CS de lait
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 6 cc de margarine fondue allégée à 60% MG
- 4 CS de raisins secs
- 2 carottes râpées
- 20 g de noix hachée

Allumer le four th. 4/5 (160°C). Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre, la levure, le sel et les épices. Ajouter les œufs battus avec le lait, la crème et la margarine fondue. Bien mélanger.

Incorporer ensuite les raisins secs, les noix et les carottes râpées. Bien mélanger à nouveau.

Verser dans un moule antiadhésif et cuire environ 45 minutes.

Léger de pommes au fromage blanc

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 400 g de fromage blanc à 20% MG
- 2 œufs
- 1 cc de margarine
- 3 pommes moyennes (reine des reinettes)
- 1 CS de farine (20 g)
- 1 CS de maïzena (20 g)
- 80 g de raisins secs
- 1 pincée de sel
- 1 cc d'édulcorant de cuisson
- 1 citron (jus)
- 1 cc de beurre (facultatif)
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Préchauffer le four à 200°C (th. 6). Fouetter ensemble le fromage blanc et les œufs. A ce mélange mousseux, incorporer la farine et la maïzena tamisée. Rincer les raisins secs et les ajouter à la préparation, ainsi que le sel, l'édulcorant et le jus de citron. Mélanger. Verser dans un moule en porcelaine à feu de 24 ou 25 cm, graissé avec la margarine. Eplucher les pommes. En couper une en deux et en réserver la moitié. Couper tout le reste en quartiers. Retirer les pépins. Entailler les pommes (en 3 ou 4) sur la longueur. Disposer les quartiers en couronne dans la préparation au fromage blanc, sans toucher le bord du plat, et placer la demi-pomme restante au centre. Enfoncer légèrement.

Parsemer les pommes de copeaux de beurre (facultatif). Enfourner pour 40 minutes environ (le dessus du gâteau doit être doré). Saupoudrer de sucre vanillé à la sortie du four. Servir tiède ou froid.

Malin : façon far breton en remplaçant les raisins par des pruneaux.

Riz fourré aux pommes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 120 g de riz cru
- 200 g de compote de pommes non sucrée
- 2 sachets de sucre vanillé
- 50 cl de lait écrémé
- 1 cc de margarine
- 1 CS d'édulcorant de cuisson

Porter à ébullition le lait avec l'édulcorant. Ajouter le riz et faire cuire 20 minutes à feu doux.

Préchauffer le four th. 5 (180°C). Enduire de margarine 4 ramequins allant au four. Répartir la moitié du riz dans les ramequins. Etaler la compote et recouvrir du riz restant.

Saupoudrer avec le sucre vanillé et mettre au four 15 minutes environ, jusqu'à coloration du riz.

Note : ce dessert se déguste tiède ou froid.

Péchés
mignons

Petits sablés

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 8 personnes (24 ou 48 gâteaux)

⇒ 3,5 pts/personne

- 120 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de margarine allégée à 60% MG
- 1 œuf
- 3 CS de sucre roux
- 10 g d'édulcorant de cuisson
- ½ sachet de levure chimique

Travailler en pommade la matière grasse et l'édulcorant. Ajouter le jaune d'œuf, la moitié de la farine et la levure. Travailler à la fourchette, incorporer le reste de farine. Préchauffer le four th. 5 (180°C). Etaler cette pâte (épaisseur ½ centimètre) directement sur une feuille de cuisson pour four.

Découper à l'emporte-pièce des ronds de 4 cm de diamètre, retirer l'excédent de pâte. Recommencer l'opération sur une autre feuille de cuisson jusqu'à épuisement de la pâte.

Dorer à l'œuf battu, saupoudrer de sucre et laisser cuire 10 minutes environ.

Note : les sablés peuvent se garder plusieurs jours dans une boîte en fer ou en plastique.

Mini-crêpes soufflées raisin-cannelle

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes (24 ou 48 gâteaux)

⇒ 5,5 pts/personne

- 200 g de farine à gâteau avec levure incluse
- 2 œufs
- 20 cl de lait écrémé
- 4 cc de beurre allégé à 41% MG
- 4 cc de miel
- 6 CS de raisins secs
- 2 cc de levure chimique
- ½ cc de cannelle
- 8 cc d'édulcorant de cuisson
- 1 pincée de sel

Mélanger la farine, la levure, la pincée de sel, la cannelle et l'édulcorant. Incorporer les œufs puis le lait et fouetter jusqu'à obtention d'une pâte consistante. Incorporer les raisins.

Faire chauffer une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Faire cuire 4 grosses cuillères de pâte à chaque fois à feu doux, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retourner et laisser cuire l'autre face pendant 1 minute. Procéder de la même façon avec le reste de la pâte.

Servir tiède avec le beurre et le miel.

Crumble pomme-poire

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 1 personne

⇒ 5 pts/personne

- 1 pomme
- 1 poire
- 5 g de pistaches hachées
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 g de pétales de maïs
- 2 cc de farine
- 2 cc de margarine allégée à 60% MG

Préchauffer le four th. 8 (240°C). Éplucher les fruits et les couper en morceaux. Les mettre dans un saladier avec les pistaches hachées et la moitié du sucre vanillé. Mélanger, puis verser dans un petit plat à four.

Ecraser grossièrement les céréales. Les mélanger dans un saladier avec la farine et le reste de sucre vanillé. Verser le mélange sur les fruits.

Répartir la margarine en petits morceaux sur le dessus et enfourner pour 15 minutes.

Mosaïque

Préparation : 10 minutes

Congélation : 5 heures

Pour 8 tranches

⇒ 4,5 pts/tranche

- 20 cl de lait demi-écrémé
- 40 g de chocolat noir
- 2 CS de margarine allégée à 60% MG
- 200 g de biscuits à la cuillère
- 80 g de raisins secs
- 50 g de poudre d'amandes

Mettre les raisins secs à gonfler dans un bol rempli d'eau. Verser le lait, le chocolat et la margarine dans une casserole. Faire chauffer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Dans un saladier, réduire en morceaux les biscuits à la cuillère. Ajouter la poudre d'amandes ainsi que les raisins égouttés. Bien mélanger. Incorporer le lait chocolaté et mélanger délicatement pour ne pas trop écraser les biscuits.

Mettre la préparation sur une feuille de papier d'aluminium. La rouler de façon à obtenir une bûche. Laisser refroidir un peu, puis congeler 5 heures environ. Passé ce temps, enlever le papier d'aluminium, et découper 8 tranches. On aperçoit les morceaux de biscuit qui rappellent une mosaïque.

Note : il est possible de couper les 8 tranches et de les remettre immédiatement au congélateur afin d'avoir une collation ou un dessert lorsqu'on le désire.

Gibelotte à la normande

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 1,2 kg de lapin
- 120 g de bacon
- 1,2 kg de champignons surgelés
- 2 gros oignons
- 2 CS de sucre
- 3 CS de Calvados
- 25 cl de cidre
- Sel, poivre

Dans une cocotte revêtue d'une feuille de cuisson, faire dorer le bacon émincé et le lapin coupé en morceaux. Chauffer le calvados, après avoir enlevé la feuille de cuisson, le verser sur le lapin et flamber. Saler et poivrer. Ajouter le cidre et laisser cuire 45 minutes à feu doux.

Dans une sauteuse, faire décongeler les champignons, les égoutter. Peler les oignons, les émincer finement, les cuire à feu vif avec le sucre sans cesser de remuer pendant 10 minutes. Quand les oignons sont tendres, les verser dans la cocotte avec les champignons. Remettre à feu doux pendant 30 minutes.

Note : bien meilleur avec des girolles fraîches !

Aiguillettes de poulet aux agrumes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 13 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 4 escalopes de poulet (125 g chacune)
- 2 oranges (non traitées)
- 1 citron vert
- ½ citron jaune
- 2 cc de beurre
- 1 CS de farine
- 1 pincée de cannelle
- 6 cl de Grand-Marnier
- Sel et poivre

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Prélever les zestes d'une orange ainsi que celui du demi-citron. Les couper en fines lanières et les mettre 3 minutes dans l'eau bouillante.

Découper les escalopes en aiguillettes. Les mettre dans une boîte hermétique avec la farine, fermer et secouer dans tous les sens. Faire dorer les aiguillettes avec le beurre dans une poêle antiadhésive.

Ajouter le jus des deux oranges et du demi-citron ainsi que le Grand-Marnier et la cannelle. Faire cuire une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Couper des rondelles de citron vert pour la décoration.

Servir avec un mélange de riz blanc et de riz sauvage (à comptabiliser).

Canette aux pêches

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Pour 6 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 1 canette d'environ 1,4 kg
- 200 g de foies de volaille
- 600 g de pêches jaunes ou 1 grosse boîte de pêches au naturel
- 3 échalotes
- 1 cc d'huile
- 10 cl de vin blanc sec
- Sel, poivre + 1 pincée de poivre de Cayenne

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Disposer la canette dans un plat allant au four. Saler, poivrer et cuire environ 1 heure. Pendant ce temps, hacher les échalotes et les faire revenir légèrement à la poêle avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter les foies coupés en gros morceaux et cuire environ 5 minutes, juste pour les raffermir. Mixer la préparation, saler, poivrer et ajouter une pointe de poivre de Cayenne. Verser le vin blanc et cuire à feu doux à couvert pendant environ 10 minutes.

Si les pêches sont fraîches, les ébouillanter, les peler et les couper en deux. Oter le noyau et les cuire dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson pendant environ 15 minutes. Réserver et faire réduire un peu le jus obtenu. Si les pêches sont en conserve, les égoutter en réservant le jus dans une poêle pour le faire réduire également. Chauffer ensuite les oreillons de pêche dans la poêle. Mélanger la préparation de foies de volaille avec le jus de pêches. Bien réchauffer le tout.

Lorsque la canette est cuite, la découper et la présenter dans un plat de service, entourée des oreillons de pêches, accompagnée de la sauce à base de foies en saucière.

Feuilleté aux épinards

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 240 g de pâte feuilletée
- 600 g d'épinards surgelés
- 60 g de fromage de chèvre frais
- 150 g de fromage demi-sel (carré frais)
- 1 jaune d'œuf

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Faire dégeler les épinards dans une casserole afin de leur faire rendre leur eau. Bien les égoutter. Pendant ce temps, mélanger le fromage de chèvre et le fromage demi-sel.

Ajouter les épinards égouttés. Etaler la pâte feuilletée sur une feuille de cuisson et répartir la farce fromage-épinards dessus sans aller jusqu'aux bords. Former un rouleau, sans le serrer. Fermer les 2 extrémités en collant la pâte avec un peu d'eau.

Dorer avec le jaune d'œuf battu. Laisser cuire à four chaud 25 minutes.

Timbales surprises

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 600 g de chou-fleur
- 120 g de filet de maquereau au poivre sous vide
- 2 œufs
- 2 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- Sel, poivre

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Cuire le chou-fleur à la vapeur, l'égoutter et l'écraser à la fourchette.

Ajouter le maquereau coupé en morceaux. Battre les œufs et la crème fraîche.

Assaisonner modérément. Mélanger le tout et répartir dans des timbales individuelles.

Cuire 20 minutes au four au bain-marie. Servir très chaud.

Filet mignon de porc à l'aigre-doux

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 600 g de filet mignon de porc dégraissé
- 2 cc de quatre-épices
- 2 cc de margarine allégée à 60% MG
- ½ oignon haché
- 1 CS de vinaigre de Xérès
- 1 petit poivre rouge + 1 petit poivron vert
- 4 tranches d'ananas en boîte au naturel
- 4 CS de jus d'ananas
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 petite boîte de mini-épis de maïs (120 g)
- Ciboulette, sel et poivre

Coupe le filet mignon en gros cubes. Poivrer et saupoudrer de quatre-épices. Faire fondre la margarine dans une poêle. Faire dorer la viande avec l'oignon haché. Déglacer avec le vinaigre. Laisser cuire à feu doux. Epépiner les poivrons, les couper en cubes. Couper les tranches d'ananas en dés. Verser les dés de poivrons et d'ananas dans la poêle. Remuer, saler et poivrer.

Ajouter le jus d'ananas, le concentré de tomate et 10 centilitres d'eau. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Egoutter et rincer les mini-épis de maïs. Les ajouter à la viande. Laisser réduire 5 minutes à découvert.

Saupoudrer de ciboulette et servir avec de la semoule (à comptabiliser).

Pommes de terre farcies à la mousse de Saint-Jacques

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 8 grosses pommes de terre
- 5 noix de Saint-Jacques
- 4 jaunes d'œufs
- 200 g de fromage blanc à 0% MG
- 1 pincée de muscade
- Aneth
- Sel, poivre, muscade

Préchauffer le four th. 8 (240°C). Laver, brosser et essuyer les pommes de terre. Sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson, les faire cuire à four bien chaud pendant 10 minutes, puis 45 minutes th. 5 (180°C), en les retournant à mi-cuisson. Les ouvrir. En retirer la chair sans abîmer la peau. Faire cuire en papillote les noix de Saint-Jacques. Les hacher finement.

Mélanger intimement la chair des pommes de terre, les jaunes d'œufs, les noix de Saint-Jacques et le fromage blanc. Saler, poivrer et saupoudrer de muscade. Farcir les peaux des pommes de terre avec la mousse de Saint-Jacques. Passer au four pour dorer le dessus et servir chaud décoré d'aneth ciselé.

Homard piquant en gratin

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 240 g de homard cuit coupé en dés
- 60 g d'échalotes hachées finement
- 2 cc de margarine allégée à 60% MG
- 1 CS de farine
- 5 cl de vin blanc
- 12,5 cl de lait écrémé
- 30 g de parmesan râpé
- 1 CS de persil haché
- 3 cc de chapelure
- Sel, poivre, muscade

Faire revenir l'échalote dans une poêle avec la margarine pendant 1 ou 2 minutes. Saupoudrer avec 1 farine et faire revenir à nouveau une minute en remuant constamment pour obtenir un roux. Incorporer doucement le vin et porter à ébullition tout en tournant. Réduire le feu et incorporer le lait et la moutarde. Continuer de remuer pour lier la sauce (ne pas faire bouillir).

Ajouter alors le homard coupé en dés. Chauffer 5 minutes à feu doux. Réserver 2 cuillères à café de parmesan et mélanger le reste à la sauce. Répartir la préparation dans deux petits plats à gratin. Allumer le four sur position gril. Mélanger le persil, la chapelure et le reste de parmesan. Saupoudrer les plats de cette préparation. Passer les plats sous le gril chaud 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le dessus dore.

Suggestion : on peut remplacer le homard par de la langouste, du surimi ou encore des noix de Saint-Jacques.

Riz à l'ancienne

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 heure 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 120 g de riz
- 1 litre de lait écrémé
- 100 g de sucre
- 8 cc d'édulcorant de cuisson

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Préparer un caramel : mettre le sucre dans moule pouvant aller sur les plaques de cuisson. Chauffer à feu doux 5 minutes environ.

Faire bouillir le lait ajouter le riz et cuire 5 minutes. Egoutter. Faire chauffer le lait avec l'édulcorant. Verser un peu de lait dans le moule caramélisé.

Ajouter le riz puis verser le reste de lait. Cuire au four pendant 1 heure. Crever la croûte dorée qui se forme afin d'évacuer la vapeur. Le riz est cuit lorsque tout le lait est absorbé.

Tarte au flan

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 220 g de pâte brisée
- 40 cl de lait demi écrémé
- 40 g de farine
- 4 œufs
- 8 cc d'édulcorant de cuisson traditionnel
- 6 cc de vanille liquide

Préchauffer le four à 180° C (th. 5). Etaler la pâte sur une tôle. Faire chauffer le lait. Mettre dans le bol du mixeur le lait chaud, la farine, les jaunes d'œufs, 6 cuillères à café d'édulcorant et la vanille. Mixer le tout. Verser la préparation sur la pâte. Enfourner 30 minutes.

Battre les blancs en neige ferme avec l'édulcorant restant. Garnir le flan cuit avec les blancs. Mettre sous le gril pour blondir la meringue. Servir frais.

Marrons et chocolat en bûche givrée

Préparation : 30 minutes (se prépare la veille)

Cuisson : 15 minutes

Repos : 45 minutes

Pour 12 parts

⇒ 5,5 pts/part

- 100 g de farine
- 120 g de sucre
- 4 œufs
- 400 g de purée de marrons
- 10 cl de lait écrémé
- 3 CS de rhum
- 3 cc de vanille liquide
- 1 CS de crème fraîche allégée à 15 % MG
- 2 CS d'aspartame
- 1 tablette de chocolat noir à pâtisserie (200 g)
- 8 CS rases de crème fraîche allégée
- 2 cc de sucre glace

■ Préparer le biscuit :

Préchauffer le four th. 4 (160°C). Prévoir 2 saladiers l'un contenant l'autre. Remplir à moitié d'eau très chaude le plus grand saladier. Casser les œufs dans le petit saladier et ajouter le sucre. Poser le petit saladier dans le grand et mélanger au fouet électrique 5 minutes. Sortir le petit saladier de l'eau et continuer de fouetter 2 à 3 minutes. Tamiser la farine au-dessus de la préparation et l'incorporer délicatement à la cuillère. Tapisser la plaque du four avec une feuille de papier cuisson. Etaler uniformément la pâte à biscuit à l'aide d'une spatule. Enfourner 10 minutes.

■ Préparer la garniture :

Sur feu très doux, délayer la purée de marrons avec le lait afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Hors du feu, ajouter le rhum et la cuillère à soupe de crème fraîche. Réserver. Faire glisser le biscuit cuit, avec sa feuille, sur une grille de refroidissement. Bien détacher le papier des bords du biscuit et recouvrir d'un torchon humide.

■ Préparer la ganache :

Casser le chocolat et le mettre dans une casserole avec 3 cuillères à soupe d'eau. Faire fondre à feu très doux en mélangeant au fouet jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajouter la crème fraîche et l'édulcorant. Bien mélanger. Placer la casserole dans l'évier dans un fond d'eau bien froide. Laisser prendre la ganache (environ $\frac{3}{4}$ d'heure) en mélangeant régulièrement pour surveiller l'état de durcissement de celle-ci.

■ Réalisation de la bûche :

Après refroidissement du biscuit et de la garniture aux marrons, retourner le biscuit afin qu'il se retrouve sur le torchon. Retirer délicatement le papier de cuisson. Etaler la garniture en couche régulière. En s'aidant du torchon, rouler le biscuit sur lui-même et le déposer sur le plat de service. Retirer le torchon, couper les extrémités de la bûche en les taillant légèrement de biais. Poser les extrémités sur le gâteau pour simuler les nœuds de la bûche. Lorsque la ganache commence à prendre, l'étaler à l'aide d'une spatule, sans lisser, pour lui donner l'aspect rugueux d'une écorce. Travailler rapidement car la ganache va durcir très vite.

Note : cette recette peut se préparer à l'avance (jusqu'à 48 heures). La conserver dans un endroit frais mais pas trop froid (pour éviter le craquellement de la ganache) recouverte de papier d'aluminium. La mettre à température ambiante un peu avant de servir. Saupoudrer si désiré avec le sucre glace et décorer avec du houx ou autres sujets de circonstances.

Délice glacé aux pommes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 4 pommes reinettes
- 1 orange
- 1 pomme granny-smith
- 8 boules de sorbet à la pomme
- 4 cc de Calvados
- Edulcorant de cuisson

Eplucher, épépiner et couper en morceaux les reinettes. Prélever le zeste de l'orange et hacher finement. Faire cuire le tout en ajoutant un peu d'édulcorant de cuisson selon le goût, afin de faire une compote. Laisser refroidir.

Déposer la compote au fond de coupes individuelles. Déposer 2 boules de sorbet et arroser de calvados (ou de jus de pomme si l'on n'aime pas l'alcool).

Laver la granny-smith. La découper en fines tranches sans l'éplucher et servir en guise de gaufrettes avec les coupes de glace.

Croque-monsieur au chocolat

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 1 personne

⇒ 5 pts/personne

- 2 petites tranches de pain de mie
- 20 g de chocolat au lait
- 2 cc de crème fraîche à 15 % MG

Étaler la crème fraîche sur une tranche de pain de mie. Répartir le chocolat coupé en morceaux. Recouvrir avec la deuxième tranche de pain.

Faire cuire dans l'appareil à croque monsieur pendant 5 minutes environ.

Suggestion : délicieux en collation ou en dessert.

Menus de réception

Menu 1

~~~

*10,5 points/personne*

~~~

Vin à l'orange

Bouchées de concombre

Morue aux pignons

*Pannequets aux poires
et au gingembre*

Vin à l'orange

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 2 heures

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- ½ litre de vin rouge
- ½ litre de jus d'orange
- 3 clous de girofle
- 4 graines de cardamome
- 1 anis étoilé (ou badiane)
- 4 cc de miel
- 2 CS d'édulcorant
- Le jus d'un ½ citron

Faire bouillir le vin rouge avec les épices pendant 10 minutes.

Hors du feu, ajouter les autres ingrédients et tenir au frais pendant 2 heures avant de servir.

Bouchées de concombre

Préparation : 10 minutes

Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 2 concombres
- 80 g de thon au naturel
- 1 barquette de fromage blanc à 0% MG
- 8 olives noires dénoyautées
- 1 CS de câpres
- 1 CS de persil
- 1 CS de ciboulette
- Sel et poivre

Couper les concombres en tronçons de 3 cm. Creuser légèrement le milieu.

A l'exception des olives, mixer tous les ingrédients

Remplir les barquettes de concombre avec cette farce au thon.

Couper les olives en morceaux et en décorer les bouchées.

Morue aux pignons

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 2 heures

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 480 g de morue dessalée
- 2 carottes
- 300 g de tomates
- 200 g de champignons de Paris
- 12,5 cl de vin blanc
- 20 g de pignons
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 CS de basilic
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Mixer les carottes, l'oignon, les échalotes, le basilic, la gousse d'ail et les tomates. Verser cette préparation dans un faitout, ajouter le vin blanc et laissez cuire pendant 20 minutes.

Emietter le poisson sur la préparation. Poivrer. Laisser cuire 1 heure 30 minutes. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pignons et les champignons.

Servir éventuellement avec du riz blanc (à comptabiliser).

Pannequets aux poires et au gingembre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 4 feuilles de brick
- 2 poires
- 1 CS de gingembre en poudre
- 2 CS d'édulcorant
- 4 CS de raisins secs
- 4 cc de miel
- 2 cc de margarine fondue allégée à 60% MG
- ½ cc de vanille en poudre
- ½ cc de cannelle en poudre
- 20 g de poudre d'amande
- Le jus d'un ½ citron

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec le jus de citron. Peler les poires et les couper en petits morceaux. Faire pocher les morceaux de poire avec les raisins secs dans l'eau pendant 10 minutes. Retirer et égoutter. Dans une coupelle, ajouter aux poires et aux raisins le gingembre, la vanille, la cannelle, le miel, l'édulcorant et la poudre d'amandes.

Étaler les feuilles de brick. Déposer sur chacune d'elles la préparation aux poires. Plier les côtés les uns sur les autres de façon à obtenir un carré. Retourner la papillote afin que la face lisse se retrouve dessus. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les pannequets de margarine. Mettre au four 10 minutes environ.

Menu 2

~ ~ ~

12 points/personne

~ ~ ~

Gâteau de mousse de thon

Canard au gingembre

sur galets de pommes de terre

Petits bavaoais menthe-chocolat

Gâteau de mousse de thon

Préparation : 15 minutes

Réfrigération : 5 heures

Pour 12 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 280 g de thon en boîte au naturel
- 300 g de fromage blanc à 0% MG
- 90 g de crackers de table nature
- 2 œufs
- 8 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 3 CS de vin blanc
- 10 cc de margarine allégée à 60 % MG
- 1 cc de thym
- 4 feuilles de gélatine
- Sel, poivre

Faire fondre la matière grasse et ajouter les crackers réduits en poudre, le thym, le sel et le poivre. Bien mélanger avec une fourchette. Dans un moule à manqué, poser une feuille de cuisson, puis la préparation. Bien aplatir à la main et mettre au frais 1 heure. Ramollir la gélatine dans de l'eau froide, l'égoutter et la faire fondre dans le vin blanc chauffé.

Dans le bol du mixeur, mettre le fromage blanc, les jaunes d'œufs, la gélatine et la crème fraîche. Saler, poivrer et mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

Ajouter le thon, continuer à mixer 1 minute. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et les incorporer délicatement à la préparation précédente. Verser le tout dans un moule à manqué, puis replacer au frais au moins 5 heures avant de démouler.

Canard au gingembre sur galettes de pomme de terre

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 12 personnes

⇒ 7 pts/personne

- 6 magrets de canard (240 g chacun sans la peau)
- 2,4 kg de pommes de terre
- 4 CS rases de crème fraîche allégée à 15% MG
- 25 cl de vin blanc
- 30 g de gingembre
- Sel et poivre

Eplucher les pommes de terre, les laver, les râper et bien les essorer. Saler, poivrer, séparer en 12 portions et former des galettes. Les faire cuire dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson 10 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, dégraisser les magrets, les couper dans le sens de la longueur et les poser dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Démarrer la cuisson à feu vif pour les saisir puis réduire pour finir (5 minutes environ). Réserver au chaud. Dans une casserole, mélanger la crème, le vin blanc et le gingembre. Réduire à feu vif.

Dans une assiette chaude, disposer une galette puis un magret et arroser avec la sauce.

Petits bavaoïis menthe-chocolat

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 12 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 12 tranches de pain brioché (15 g chacune après découpe)
- 24 petits suisses à 0% MG
- 12 feuilles de gélatine
- 8 CS de sirop de menthe
- 4 cc de vermicelles au chocolat

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide, puis la sécher. Faire chauffer le sirop de menthe avec 4 cuillères à soupe d'eau pendant 1 minute au micro-ondes. Dissoudre la gélatine dans le sirop. Ajouter les petits suisses et bien mélanger.

Pour préparer les bavaoïis, utiliser des moules ou des coupes à bord droit. Découper à l'emporte-pièce les tranches de pain brioché de façon à ce qu'elles couvrent bien le fond des coupes individuelles. Chemiser les coupes de papier aluminium ou sulfurisé. Poser le pain brioché dans le fond. Recouvrir de la préparation aux petits-suisses.

Mettre au frais au moins 2 heures avant de démouler. Servir frais décoré de vermicelles au chocolat.

Menu 3

~~~

*12,5 points/personne*

~~~

Cocktail doux

Salade en fête

*Pavés de saumon aux
pointes d'asperges*

Gourmandises aux pêches douces

Cocktail doux

Préparation : 2 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 50 cl de cidre
- 8 cl de calvados
- 4 cc de sirop de pomme
- 4 cc de sirop de cassis

Prendre 4 flûtes. Dans chacune d'entre elles, verser 1 cuillère à café de sirop de pomme et 1 cuillère à café de sirop de cassis, ainsi que 2 centilitres de calvados.
Compléter avec 12,5 centilitres de cidre.

Salade en fête

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 8 œufs de caille
- 200 g de magrets de canard fumé en fines lamelles
- 80 g de foie gras de canard
- 1 salade feuille de chêne
- 1 boîte de haricots verts (500 g)
- 1 pomme granny-smith
- 3 CS de moutarde de Meaux
- 1 CS de vinaigre de Xérès
- 2 cc d'huile de noix
- 3 CS d'eau
- Sel et poivre

Cuire les œufs 4 minutes. Les laisser refroidir et les couper en deux. Eplucher, laver et essorer la salade. La couper en chiffonnade. Egoutter et rincer les haricots verts. Retirer le gras des magrets

Détailler la pomme en fines lamelles. Couper le foie gras en bâtonnets. Sur 4 assiettes, répartir la salade et dresser harmonieusement les autres ingrédients. Préparer la vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, l'huile et l'eau. Saler et poivrer.

Répartir la vinaigrette sur les assiettes et servir.

Pavés de saumon aux pointes d'asperge

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 4 pavés de saumon de 120 g chacun (poids net)
- 20 asperges vertes
- 20 cl de vin blanc
- 1 échalote hachée
- 10 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 cc de maïzena
- 1 cc de fumet de poisson
- Aneth, sel, poivre

Couper les bouts des queues des asperges. Les cuire 8 minutes à la vapeur à l'autocuiseur. Préchauffer le four th. 8 (240°C). Dans un plat à four, mettre les pavés de saumon. Ajouter le vin blanc et l'échalote. Saler et poivrer. Enfournier 5 minutes. Verser la crème. Remettre au four 10 minutes.

Retirer les pavés du plat. Les mettre au chaud dans le four éteint. Filtrer la sauce au chinois dans une casserole. Réduire d'un tiers. Ajouter la maïzena et le fumet. Faire épaissir.

Dresser les pavés sur des assiettes chaudes. Disposer les asperges. Napper avec la sauce et saupoudrer d'aneth. Servir.

Gourmandises aux pêches

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 8 blancs d'œufs
- 2 pêches bien mûres
- 600 g de fruits rouges surgelés
- 2 cc de margarine
- 6 CS d'édulcorant
- 2 CS de jus de citron

Préchauffer le four th. 7 (220C). Battre les blancs en neige très ferme. Les déposer dans 4 plats à gratin individuels préalablement graissés de margarine. Creuser un puits au milieu et déposer une moitié de pêche. Passer sous le gril 2 à 3 minutes. Préparer un coulis en mixant les fruits rouges avec l'édulcorant et le jus de citron. Présenter les gourmandises avec le coulis en saucière.

Menu 4

~ ~ ~

12 points/personne

~ ~ ~

Hérisson de mini-crêpes

Champignons farcis aux anchois

Rouleau de dinde au persil

Fruits variés rafraîchis

Hérisson de mini-crêpes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 2 heures

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

Pâte à crêpes :

- 25 cl de lait écrémé
- 125 g de farine
- 1 œuf
- 3 CS de persil haché

Hérisson :

- Boules de polystyrène

Farce :

- 2 fromages blancs à 0% MG
- 4 tranches de saumon fumé haché (120 g)
- 100 g d'œufs de lump
- 1 citron
- Poivre et sel

Préparer la pâte à crêpes en mélangeant la farine avec l'œuf, puis le lait. Faire revenir 10 crêpes. Mélanger les fromages blancs avec le saumon fumé haché. Ajouter les œufs de lump. Citronner, saler et poivrer. Tartiner les crêpes avec ce mélange puis les rouler. Réserver au frais pendant 2 heures.

Passé ce temps, coupe chaque crêpe en 8 amuse-bouches. Les embrocher sur des piques en bois et piquer sur des demi-boules de polystyrène.

Champignons farcis aux anchois

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 4 gros champignons de Paris
- 30 g d'anchois à l'huile d'olive
- 1 œuf
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 CS de chapelure
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- Sel, poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Nettoyer les champignons, séparer les pieds des chapeaux.

Hacher ensemble oignon, ail, persil, anchois et pieds de champignons.

Battre l'œuf dans un bol. Verser sur la farce. Saler et poivrer.

Répartir la préparation dans chaque champignon puis arroser d'une cuillère à café d'huile d'olive.

Saupoudrer de chapelure et enfourner 20 minutes.

Rouleau de dinde au persil

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 6 pts/personne

- 4 escalopes de dinde de 125 g chacune
- 4 fines tranches de jambon de Parme
- 30 g de parmesan râpé
- 2 carottes
- 100 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail
- 4 cc de moutarde
- 24 cc de crème fraîche allégée à 8% MG
- 8 CS d'eau
- Quelques brins de persil

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Faire cuire les carottes et les haricots verts à l'eau salée. Couper les carottes en bâtonnets. Peler et hacher les gousses d'ail. Couper les tranches de jambon en deux. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les escalopes de dinde en deux dans leur épaisseur. Poser chaque escalope sur un film alimentaire. Etaler dessus une cuillère à café de parmesan râpé, une demi-tranche de jambon, 4 haricots verts, 3 bâtonnets de carotte et une pincée d'ail.

Rouler les escalopes sur elles-mêmes à l'aide de film alimentaire et fermer avec 2 piques en bois. Jeter le film alimentaire. Placer 2 rouleaux de dinde dans du papier aluminium. Badigeonner de moutarde, de crème fraîche (par papillote : 1 cc de moutarde + 6 cc de crème fraîche) et d'un peu de persil. Saler, poivrer, puis ajouter 2 cuillères à soupe d'eau par papillote. Les refermer en enfourner 20 minutes. Servir les papillotes avec du riz et des haricots verts (à comptabiliser).

Fruits variés rafraîchis

Préparation : 10 minutes

Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 250 g de fraises
- 1 mangue
- 1 pêche
- 1 poire
- 1 boîte d'abricots au sirop léger sans sucre (250 g)
- 4 boules de sorbet au choix

Laver et équeuter les fraises. Eplucher la mangue, la pêche et la poire.

Dans chaque assiette, disposer quelques fraises coupées en deux ainsi que 2 fines tranches de mangue, de pêche, de poire et d'abricot.

Placer une boule de sorbet au centre.

Arroser de deux cuillères à soupe du sirop d'abricot et servir de suite.

Menu 5

~ ~ ~

9,5 points/personne

~ ~ ~

Fantaisies au concombre

Pannequets d'épinards farcis

Morue aux langoustines

Jubilé de fruits au pain d'épice

Fantaisies au concombre

Préparation : 10 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 1/2 concombre
- 20 g de tarama
- 4 olives noires
- Sel

Eplucher le demi-concombre ne laissant quelques bandes de vert. Le couper en rondelles d'un ½ centimètre. Saupoudrer de sel et faire égoutter 5 minutes.

Essuyer les rondelles. Couper les olives en fines lamelles. Sur chaque rondelle de concombre, étaler du tarama. Décorer avec les lamelles d'olive.

Pannequets d'épinards farcis

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 40 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 8 feuilles d'épinard
- 30 g de riz
- 1 CS de vinaigre
- 2 CS de raisins secs
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 6 feuilles de menthe
- 1 citron
- 1 cc d'huile
- 2 cc de coriandre
- Laurier, sel, poivre

Faire blanchir les feuilles d'épinard 3 minutes à l'eau bouillante vinaigrée. Les passer sous l'eau froide et les essuyer délicatement. Pendant ce temps, faire cuire le riz 10 minutes. Laisser tremper les raisins secs 5 minutes dans de l'eau. Hacher l'ail et l'oignon et faire revenir à feu doux 5 minutes sur une feuille de cuisson. Hacher la menthe et l'ajouter à la préparation, ainsi que la moitié du jus de citron et le riz. Saler, poivrer et laisser refroidir.

Former 8 petites quenelles et les déposer sur les feuilles d'épinard. Rabattre les côtés, rouler et ficeler. Déposer dans une cocotte. Arroser avec le jus de citron restant. Mouiller d'eau à hauteur. Ajouter l'huile, une feuille de laurier et les grains de coriandre. Faire cuire à feu doux 1 heure 30 minutes. Laisser refroidir dans son jus.

Morue aux langoustines

Préparation : 15 minutes (se prépare la veille)
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 500 g de morue salée
- 10 langoustines décortiquées (+ 4 têtes)
- 4 artichauts poivrade
- 1 botte de carottes nouvelles
- 1 courgette
- 1 botte d'asperges
- 4 cc de sauce soja
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 CS d'eau

Dessaler les morceaux de morue 24 heures dans un grand saladier en renouvelant l'eau plusieurs fois. Oter les feuilles dures des artichauts, couper les feuilles au $\frac{2}{3}$ de leur hauteur, puis les couper en 4. Éplucher les carottes, garder 2 cm de tige. Laver la courgette et l'émince en fines lanières au couteau économe sans l'éplucher. Nettoyer et éplucher les asperges. Laisser cuire ensemble tous les légumes 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, faire pocher les morceaux de morue dans une eau frémissante non salée 5 minutes environ. Egoutter. Faire cuire les langoustines décortiquées dans une poêle antiadhésive 3 minutes avec les 4 têtes. Pour servir, disposer la morue avec sa peau dans l'assiette. Répartir les légumes harmonieusement, ainsi que les langoustines. Ajouter une tête par assiette. Préparer une sauce avec la sauce soja, l'huile et l'eau. Répartir sur les assiettes.

Jubilé de fruits au pain d'épice

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ **2,5 pts/personne**

- 2 tranches de pain d'épice
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 60 grains de raisin vert
- 1 orange
- 2 poires
- 6 pruneaux
- 12,5 cl de vin blanc moelleux
- 8 noix

Détacher les grains de raisin. Détailler les tranches d'orange et les éplucher. Peler les poires et les couper en lamelles. Couper les pruneaux en petits morceaux. Placer tous les fruits dans un saladier. Arroser avec le vin blanc et mettre au frais au moins 1 heure.

Couper les noix en 4. Couper le pain d'épice en petits cubes et le faire revenir à feu vif 5 minutes sur une feuille de cuisson. Surveiller. Laisser refroidir. Pour servir, disposer joliment les différents fruits dans l'assiette, répartir les noix et les cubes de pain d'épice. Déposer au centre une cuillère de fromage blanc.

Menu 6

~ ~ ~

11 points/personne

~ ~ ~

Cocktails au cidre

Aspics de saumon

Médallions de veau

Cocktail glacé ananas-framboises

Cocktails au cidre

Préparation : 5 minutes
Pas de cuisson

Pour 6 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 2 oranges
- 1 citron
- 30 cl de cidre
- 1 CS de gin
- 2 CS de sirop de framboise
- 2 cc de sucre

Préparer les verres de cocktails en versant dans l'ordre les boissons suivantes :

■ Cocktail 1 :

Le jus d'une orange + le jus d'un ½ citron + 10 cl de cidre

■ Cocktail 2 :

1 CS de gin + le jus d'un ½ citron + 2 cc de sucre + 10 cl de cidre

■ Cocktail 3 :

2 CS de sirop de framboises + le jus d'une orange + 10 cl de cidre

Servir en décorant les verres de rondelles d'orange ou de citron.

Aspics de saumon

Préparation : 45 minutes (se prépare la veille)
Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 300 g de saumon cuit (en conserve)
- 1 paquet de gelée en poudre
- 1 carotte cuite
- 3 cornichons
- 4 cc de mayonnaise allégée
- 2 cc de beurre d'anchois
- 4 CS de crème fraîche allégée à 8% MG
- 6 feuilles de laitue
- 1 tomate
- 1 citron + le jus d'un ½ citron
- Sel, poivre

Faire la gelée comme indiqué sur le paquet. Au fond de 6 petits moules, couler 1 cm de gelée, laisser prendre au frais. Disposer par-dessus des rondelles de carotte et de cornichon. Recouvrir d'1 cm de gelée et faire prendre à nouveau au réfrigérateur. Pendant ce temps, mixer ensemble le saumon, la mayonnaise, le beurre d'anchois et le jus de citron. Saler et poivrer généreusement.

Ajouter 2 cuillères à soupe de gelée. Fouetter la crème et mélanger. Répartir dans les moules. A l'aide d'une spatule, détacher la composition des bords du moule et couler un peu de gelée. Mettre 4 heures au réfrigérateur. Démouler sur des feuilles de laitue. Décorer avec des rondelles de tomates et de citron.

Médillons de veau

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 6,5 pts/personne

- 6 grenadins de veau (100 g net chacun)
- 6 cl de cognac
- 6 tranches de pain de mie rond
- 6 tranches fines de mousse de foie de volaille (30 g)
- 1 grosse boîte de fond d'artichauts
- 1 petite boîte de petits pois extra fins (140 g)
- Sel, poivre

Dorer les grenadins dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Arroser avec le cognac puis flamber. Saler et poivrer. Laisser cuire 10 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, faire chauffer les fonds d'artichaut et les petits pois. Garnir les fonds avec le petits pois.

Servir la viande avec la mousse de foie de volaille déposée sur le pain grillé et agrémenter avec les fonds d'artichaut aux petits pois.

Cocktail glacé ananas-framboises

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

Pour 6 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 600 g de framboises
- 6 yaourts à l'ananas à 0% MG
- 6 glaçons
- Edulcorant selon le goût

Mixer les framboises. Ajouter les yaourts, les glaçons et l'édulcorant si désiré. Mixer à nouveau.

Verser dans des coupes individuelles et servir immédiatement.