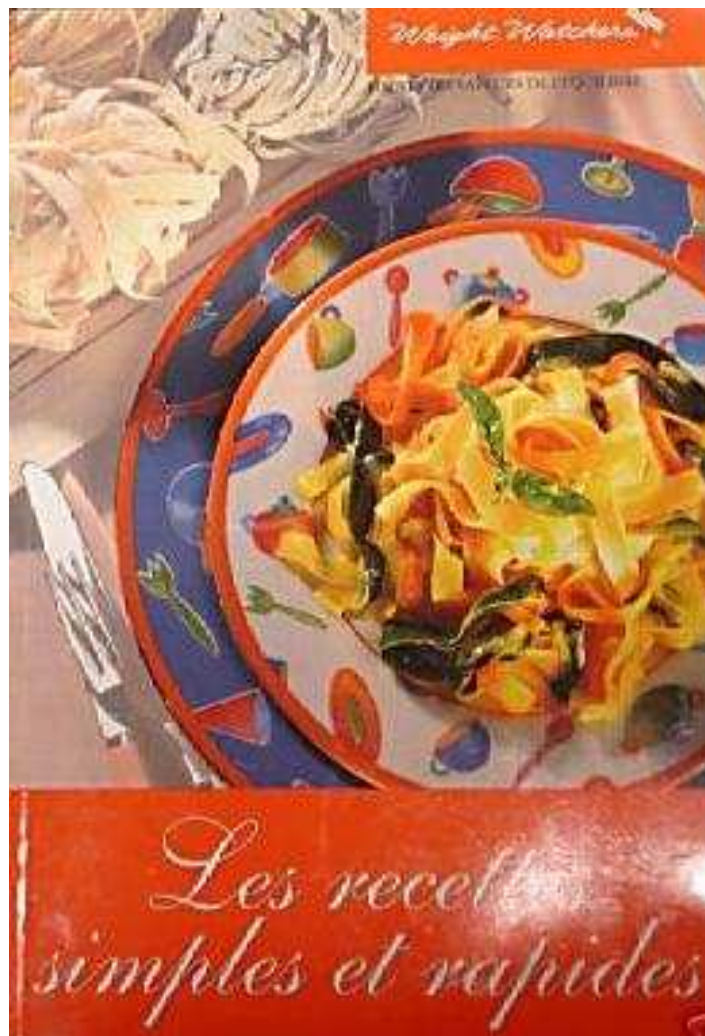


Les Recettes Simples et Rapides



Les recettes simples et rapides

Bien manger...vous aimez !
Cuisiner...un peu moins !
Mais passer des heures dans la cuisine...cela ne vous convient pas du tout !

Aujourd'hui, pour tous les gourmets qui ont un emploi du temps bien chargé, Weight Watchers a créé ce recueil de 80 recettes (*).

Vite préparées, vite cuisinées, la majorité des recettes se réalisent (préparation + cuisson) en 20 minutes et même moins.

Un chronomètre 🕒 illustre les recettes concernées.

Alors, pour celles et ceux qui veulent se régaler sans se compliquer la vie...

Bon appétit avec les Recettes Simples et Rapides.

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

Sommaire

Les entrées

Salade de pâtes à la sicilienne.....	5
Tarte fermière	5
Tomate farcie au chèvre	6
Potage mexicain.....	6
Potage au haddock.....	7
Velouté d'endives	7
Méli-mélo aux artichauts.....	8
Jambon aux champignons.....	8
Salade de Cavaillon	9
Salade de queues d'écrevisses	9
Beignets d'écrevisses.....	10
Tomates au crabe.....	10
Terrine de foies de volaille	11
Flan de macédoine	11
Pain de fromage.....	12
Cake au crabe	12
Tarte crémeuse aux carottes râpées	13
Crevettes au melon poêlé.....	13
Salade de Nouvelle-Zélande.....	14

Les plats complets

Pâtes fraîches aux courgettes et carottes.....	15
Flan aux épinards, tomates et truite de mer	15
Cannellonis express	16
Œuf à la florentine	16
Pissaladière	17
Galettes croustillantes de céleri et pommes de terre au reblochon	17
Pizza rapide	18
Croûtes alsaciennes	18
Tagliatelles de jambon et de poivrons	19
Brouillade d'œufs à la paysanne.....	19
Omelette aux germes de soja.....	20
Chou-fleur parmentier	20

Les poissons

Poêlée de fruits de mer au cognac.....	21
Cabillaud au citron	22
Thon au curry	22
Crabe des îles	23
Sauté de crevettes aux brocolis	23
Rouleau de printemps au crabe	24
Filets de flétan aux carottes.....	24
Papillote de cabillaud aux cèpes.....	25
Poissons à la purée d'aubergines.....	25
Lotte aux endives	26
Aiguillettes de soles et leur garniture.....	26
Thon basquaise.....	27

Les viandes

Cuisse de lapin au vin rouge	28
Pot-au-feu de poulet.....	28
Tournedos aux trois moutardes	29
Fricassée de foies de volaille.....	29
Escalope de dinde aux oignons	30
Poulet de l'ami Cahuète	30
Boulettes de viande sauce chili	31
Rôti de veau aux asperges	31
Paupiettes de veau	32
Médailon de veau à la crème de curry	32
Côtelettes d'agneau parmentières.....	33

Les accompagnements

Sandwich d'aubergines	34
Gratin de courgettes fermier.....	34
Fenouil à l'étouffée	35
Légumes à la mode d'Athènes	35
Panaché de légumes	36

Haricots blancs en sauce rouge.....	36
Pois chiches à la catalane.....	37
Fonds d'artichauts à la purée de céleri	37
Lentilles à la moutarde	38
Betteraves sautées.....	38
Pommes de terre aux deux radis	39
Flan de carotte	39

Les desserts

Bavarois aux fraises.....	40
Fruits rouges et leur chantilly légère	41
Prunes en timbale	41
Compote de pruneaux.....	42
Clafoutis aux cerises poêlé	42
Sabayon aux framboises	43
Gâteau de boulgour.....	43
Galette aux pépites de chocolat	44
Pudding aux biscottes	44
Tarte de la fromagère.....	45
Tarte fine aux mangues et au coulis de framboises	45
Brioche surprises.....	46
Crème épicee	46
Confiture de carottes au citron.....	47
Mousse d'ananas	47

Les entrées

Salade de pâtes à la sicilienne



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 70 g de tagliatelles non cuites
- 150 g de blanc de volaille
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 grosse pincée de sarriette ou de thym
- 4 olives noires
- sel et poivre

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les tagliatelles « al dente ».

Pendant ce temps, émincer les blancs de volaille, les faire dorer à la poêle dans l'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Ajouter les tomates concassées et la sarriette.

Mélanger et laisser cuire 1 minute.

Egoutter les pâtes et les mettre dans un saladier.

Ajouter la préparation à la tomate, puis décorer avec les olives.

Se mange chaud ou tiède.

Tarte fermière

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 1 pâte brisée de 180 g
- 200 g de blanc de poulet cuit
- 50 g de jambon blanc dégraissé
- 1 boîte de champignons émincés (230 g)
- 40 cl de lait écrémé
- 3 œufs
- ½ cc de paprika
- sel et poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°C).

Egouttez les champignons.

Hacher le blanc de poulet et le jambon.

Foncer un moule à tarte avec la pâte.

Battre les œufs en omelette ; ajouter le lait et le paprika.

Saler et poivrer.

Étaler les champignons sur le fond de tarte, puis le hachis de viandes.

Verser par-dessus la préparation au lait.

Enfourner et cuire pendant 20 minutes.

Tomates farcies au chèvre



Préparation : 10 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 1,5 pts/personne

- 4 tomates (600 g)
- 1 yaourt nature à 0% de MG
- 150 g de fromage de chèvre allégé
- ciboulette
- persil frais
- sel

Couper les tomates par le milieu.

Les évider.

Saler l'intérieur et les retourner sur du papier absorbant pour leur faire perdre leur eau.

Mélanger le yaourt et le fromage de chèvre et les herbes.

Garnir les tomates de cette préparation.

Mettre au frais avant de servir.

Potage mexicain



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 480 g de haricots rouges en boîte
- 1 petite boîte de maïs (140 g)
- 240 g de lait concentré non sucré ½ écrémé
- sel et poivre

Chauffer le lait concentré.

Le passer au mixeur avec les haricots rouges.

Dans une casserole, ajouter le maïs au mélange lait/haricots.

Saler et poivrer.

Faire mijoter 5 minutes sans cesser de remuer.

Attendre le moment de servir pour verser le potage dans une soupière.

Potage au haddock

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 240 g de haddock fumé
- 1 oignon
- 20 cl de lait écrémé
- 2 feuilles de laurier
- 250 g de pommes de terre en cubes cuites sous vide
- 5 cl de crème fraîche allégée à 15 % (3 CS)
- poivre

Faire bouillir le lait. Y mettre les filets de haddock à pocher pendant environ 5 minutes, puis les retirer et les réserver.

Mettre le lait dans l'oignon les pommes de terre en cubes et le laurier.

Poivrer et cuire 5 à 10 minutes à feu doux.

Passer la préparation au mixeur et ajouter la crème fraîche.

Verser dans une soupière.

Emietter le haddock sur le potage juste avant de servir.

Velouté d'endives



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 500 g d'endives cuites, sous vide
- 3 cc de margarine
- 1 cc de sucre en poudre
- 2 poireaux épluchés
- 200 g de pommes de terre cuites, sous vide
- 1 pincée de curry (facultative)
- 80 cl de lait écrémé
- 10 cl de crème fraîche allégée à 15 % (16 cc)
- sel et poivre

Dans une cocotte, faire revenir les endives avec la margarine et le sucre pendant 2 minutes, puis les poireaux coupés en rondelles pendant encore 5 minutes.

Ajouter les pommes de terre et saupoudrer de curry.

Faire bouillir le lait.

Le verser sur les légumes et laisser cuire pendant 10 minutes.

Passer la soupe au mixeur.

La remettre dans la cocotte et incorporer la crème fraîche.

Faire bouillir durant 1 minute.

Saler, poivrer.

Servir.

Méli-mélo aux artichauts



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 1 paquet de fonds d'artichauts surgelés
- 240 g de crevettes surgelées
- 2 petits œufs durs
- 1 citron
- 12 olives noires dénoyautées
- 1 cœur de laitue déjà prêt
- 1 cc de moutarde forte
- 1 CS de vinaigre de cidre
- 6 cc d'huile de noisette
- brins de coriandre
- sel et poivre

Presser le citron.

Ebouillanter pendant 10 minutes les fonds d'artichauts surgelés dans l'eau citronnée, puis les égoutter.

Mélanger le vinaigre, l'huile et la moutarde.

Saler et poivrer.

Arroser les artichauts tiédis avec la vinaigrette moutardée.

Effeuille le cœur de laitue.

Garnir chaque feuille avec les olives, les crevettes et les œufs coupés en lamelles.

Dans un plat de service, présenter les artichauts entourés des feuilles de laitue garnies.

Parsemer de brins de coriandre et servir.

Jambon aux champignons

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 40 g de farine
- 20 cl de lait écrémé
- 60 g de gruyère râpé allégé
- 1 jaune d'œuf
- 4 tranches de jambon dégraissé (4 x 50 g)
- 200 g de champignons émincés surgelés
- 100 g d'oignons émincés surgelés
- sel, poivre, muscade

Préchauffer le four th. 7 (230°C).

Faire revenir les oignons à feu doux.

Ajouter les champignons et faire réduire quelques minutes.

Verser la farine et le lait à la préparation, sans cesser de tourner.

Saler, poivrer et ajouter la muscade.

Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf.

Dans un plat, rouler le jambon, verser la sauce aux champignons.

Parsemer de gruyère râpé et faire gratiner à feu chaud 5 minutes.

Salade de Cavaillon



Préparation : 20 minutes
Pas de cuisson

Pour 2 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 1 beau melon
- 1 petite boîte de maïs en grains (140 g)
- 1 grosse tomate
- 60 g de bacon
- 4 olives noires
- 2 CS de poivrons en dés surgelés
- 6 cc de vinaigrette allégée
- 2 cc de concentré de tomate
- sel, poivre

Laver le melon. Le couper en deux, retirer les pépins.
Enlever la pulpe sans abîmer la peau. Couper le fruit en dés.
Egoutter le maïs.

Couper la tomate en cubes et le bacon en petits morceaux.

Dans un saladier, mettre le melon, la tomate, les poivrons, le maïs et le bacon.

Mélanger la vinaigrette et le concentré de tomate.

Verser le tout sur la salade.

Saler, poivrer, mélanger.

Répartir le mélange dans chaque coque du melon.

Décorer avec les olives.

Salade de queues d'écrevisses



Préparation : 10 minutes
Pas de cuisson

Pour 2 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 1 botte de cresson
- 100 g de cottage cheese à 20% MG
- 1 CS de basilic surgelé
- 1 cc d'ail surgelé
- 1 cc de jus de citron
- 100 g de queues d'écrevisses épluchées cuites
- sel, poivre

Sauce :

- 2 cc d'huile de pépins de raisin
- 1 cc de jus de citron
- 1 cc d'eau
- sel, poivre

Nettoyer le cresson et dresser sur une assiette.

Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients et verser sur la salade.

Réserver quelques queues d'écrevisses.

Mélanger le cottage cheese avec le sel, le poivre, le jus de citron, le basilic et l'ail.

Ajouter les queues d'écrevisses et mélanger à nouveau.

Déposer au centre de l'assiette.

Décorer avec les queues d'écrevisses réservées.

Servir.

Beignets d'écrevisse



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 12 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 80 g de farine
- 25 cl d'eau chaude
- 2 cc d'aneth
- 200 g de queues d'écrevisse cuites
(ou de grosses crevettes décortiquées)
- 4 cc d'huile d'olive
- sel, poivre

Mélanger l'eau à la farine.

Saler, poivrer, ajouter l'aneth et les queues d'écrevisse.

Mélanger de façon à ce que celles-ci soient bien enrobées de pâte.

A l'aide d'un pinceau, enduire d'huile une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Faire chauffer la poêle et mettre les beignets à cuire 6 minutes de chaque côté.

Tomates au crabe



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 6 grosses tomates
- 1 boîte de macédoine (265 g)
- 120 g de chair de crabe en conserve
- 1 œuf
- 1 cc de moutarde
- 1 CS de vinaigre
- 2 cc de ketchup
- 1 cc de porto
- 1 cc de cognac
- 1 cc de tabasco
- Sel, poivre

Faire cuire l'œuf dur. Découper un chapeau sur le dessus des tomates, les évider et saler l'intérieur. Les laisser en attente, retournées sur une assiette de façon à ce qu'elles s'égouttent.

Egoutter la macédoine.

Préparer la sauce en écrasant l'œuf à la fourchette. Incorporer les épices, condiments et alcools. Fouetter à la fourchette de façon à obtenir un mélange mousseux. Si la sauce est trop épaisse, ajouter du jus rendu par les tomates.

Emietter le crabe dans la macédoine, mélanger. Incorporer délicatement la sauce. Garnir les tomates et remettre les chapeaux.

Mettre au réfrigérateur et servir bien frais.

Terrine de foies de volaille



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 240 g de foies de volaille crus
- 1 œuf
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 pincée d'herbes de Provence
- ail, échalotes et persils surgelés (1 CS de chaque)
- sel et poivre

Mixer ensemble tous les ingrédients.

Verser dans une terrine et faire cuire au bain marie dans l'autocuiseur pendant environ 15 minutes après la mise en rotation de la soupape. Servir chaud avec un coulis de tomates ou froid sur toasts, ou en sandwich (pain à comptabiliser).

Flan de macédoine



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 3 œufs
- 1 grosse boîte de macédoine de légumes (530 g)
- 1 boîte de lait ½ écrémé concentré non sucré (160 g)
- 4 CS de crème fraîche épaisse allégée à 15% MG
- 2 cc de persil surgelé
- 2 cc de ciboulette surgelée
- sel, poivre

Verser la macédoine dans une passoire et laisser égoutter.

Battre ensemble les œufs, la crème, le lait et les herbes.

Saler, poivrer.

Mettre la macédoine de légumes dans une terrine ou un plat à brioche en Pyrex et recouvrir de la préparation.

Cuire au bain marie 15 minutes en autocuiseur ou 45 minutes au four th. 6 (200°C).

Pain de fromage

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 80 g de farine (blanche ou sarrasin)
- 60 g de fromage allégé (pâte molle style d'un reblochon)
- 2 cc d'huile d'olive
- 10 cl d'eau
- 1 sachet de salade au choix
- 6 cc de vinaigrette allégée
- sel, poivre

Mettre la farine dans un saladier.

Ajouter le sel, le poivre et le fromage coupé en petits dés.

Compléter avec l'eau et mélanger.

Chauffer l'huile dans la poêle.

Verser la préparation et bien la répartir.

Cuire 10 minutes de chaque côté (il faut que le fromage fonde et que la galette dore).

Servir de suite accompagné de la salade assaisonnée avec la vinaigrette.

Cake au crabe

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 12 tranches

⇒ 2,5 pts/tranche

- 300 g de crabe en boîte
- 90 g de gruyère râpé allégé
- 120 g de crevettes cocktail
- 100 g de farine
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 3 œufs
- 5 cc de margarine allégée à 6% MG
- 1 sachet de levure
- sel, poivre

Préchauffer le four th. 7 (230°C).

Faire fondre la margarine.

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.

Incorporer les œufs, la margarine fondue et le lait.

Saler et poivrer.

Ajouter le fromage, le crabe et les crevettes.

Verser dans un moule antiadhésif.

Faire cuire au bain marie 30 minutes.

Tarte crémeuse aux carottes râpées

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 150 g de pâte à pain du boulanger
- 300 g de carottes râpées sous vide
- 5 cl d'eau
- 1 oignon
- 4 cc de margarine allégée à 60% MG
- 1 orange non traitée
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 10 cl de crème fraîche allégée à 8% MG
- 1 cc de sucre en poudre
- 1 bouquet de persil
- sel et poivre

Préchauffer le four th. 5/6 (180°C). Etaler la pâte et la mettre dans un moule à tarte antiadhésif. Piquer le fond à la fourchette.

Faire revenir les carottes râpées et l'oignon émincé dans la margarine pendant 3 minutes. Ajouter l'eau. Couvrir et laisser cuire 10 minutes en tournant de temps en temps.

Râper le zeste sur une moitié de l'orange et le réserver. Presser l'orange pour obtenir environ 10 cl de jus. Prélever l'écorce restante et la détailler en filaments.

Dans une terrine, battre les œufs entiers + les jaunes avec le jus d'orange, la crème fraîche et le sucre en poudre.

Saler et poivrer. Ajouter le zeste râpé et le persil.

Déposer les carottes sur le fond de tarte. Napper de la sauce au jus d'orange et cuire au four 30 minutes.

Décorer avec les filaments de zeste d'orange au moment de servir.

Crevettes au melon poêlé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 1 melon de 600 g
- 360 g de crevettes décortiquées
- 4 cc de margarine
- 8 cc de vin blanc
- sel, poivre, cannelle

Couper le melon en 2. Oter les pépins.

Le couper en 8 ou 12 tranches.

Faire fondre 2 cuillères à café de margarine dans une poêle.

Y faire revenir les crevettes.

Saler, poivrer, saupoudrer de cannelle.

Déglacer avec le vin. Bien remuer. Réserver.

Faire revenir les tranches de melon avec la margarine restante (le melon doit être légèrement caramélisé). Saler, poivrer.

Disposer harmonieusement crevettes et melon sur des assiettes.

Arroser avec le jus et servir.

Salade de la Nouvelle Zélande



Préparation : 15 minutes

Pas de cuisson

Pour 2 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 2 kiwis
- 1 cœur de laitue ou 2 poignées de laitue en sachet
- 1 botte de radis ou un sachet de radis
- 2 tomates
- 120 g de crabe en boîte
- ½ avocat

Sauce :

- 1 yaourt nature à 0% MG
- 4 cc de ketchup
- 2 cc de vinaigre
- sel et poivre

Laver et éplucher la laitue si besoin. Nettoyer les radis.

Eplucher kiwis et avocat. Couper en rondelles les kiwis, les tomates et les radis. Couper l'avocat en dés.

Disposer les feuilles de laitue dans 2 coupes.

Répartir dessus les tomates, les kiwis, les radis, l'avocat et le crabe émietté.

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, le ketchup et le vinaigre. Saler et poivrer.

Servir la sauce à part.

Les plats
complets

Pâtes fraîches aux courgettes et carottes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 12 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 6 CS d'oignons émincés surgelés
- 4 cc d'huile d'olive
- 3 CS de basilic surgelé
- 90 g d'emmental allégé
- 400 g de tagliatelles fraîches

Couper les carottes et les courgettes avec un couteau économe afin d'obtenir de fines lanières.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive 2 minutes.

Ajouter les courgettes et les carottes en lanières et laisser fondre 10 minutes en couvrant.

Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau.

Y plonger les pâtes fraîches et les cuire environ 3 minutes. Une fois cuites, les égoutter et les mélanger aux légumes au moment de servir.

Saupoudrer d'emmental et de basilic.

Flan aux épinards et truite de mer

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 1 kg d'épinards en branches surgelés
- 1 grosse pincée de gros sel
- 200 g de filets de truite de mer sans la peau
- 120 g de farine
- 60 cl de lait écrémé
- 3 œufs
- 120 g de lait concentré ½ écrémé non sucré
- 1 pincée de paprika
- 3 CS de ciboulette surgelée
- 3 tomates
- sel, poivre

Préchauffer le four th. 6/7 (210°C).

Faire décongeler les épinards dans une grande casserole avec un fond d'eau et la pincée de gros sel. Mélanger de temps en temps.

Couper la truite en petits morceaux. Délayer la farine dans le lait. Ajouter les œufs battus, le lait concentré, le paprika et la ciboulette. Saler et poivrer.

Incorporer cette préparation aux épinards décongelés en mélangeant bien. Verser dans un plat à gratin.

Disposer les morceaux de poisson. Décorer avec les tomates en rondelles. Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.

Cannellonis express



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes au micro-ondes

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 400 g de lasagnes fraîches (8 feuilles)
- 8 tranches de jambon de poulet (35 g par tranche)
- 1 brique de purée de tomate (500 ml)
- 60 g de fromage râpé allégé
- ail, persil et ciboulette surgelés

Rouler chaque tranche de jambon de poulet dans une feuille de lasagne.
Mettre dans un plat allant au four.
Verser la purée de tomates.
Saupoudrer le fromage râpé, la ciboulette, le persil et l'ail.
Passer 6 minutes au four micro-ondes.

Note : Peut se réaliser au four traditionnel : le cas échéant, compter 15 minutes th. 6/7 (210°C).

Œuf à la florentine

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 120 g de jambon blanc dégraissé
- 4 œufs
- 5 CS rases de crème fraîche allégée à 15% MG
- 300 g d'épinards hachés surgelés
- estragon surgelé
- paprika
- sel et poivre

Préchauffer le four th. 5/6 (180°C).
Faire décongeler les épinards sur feu doux avec 2 cuillères à soupe d'eau.
Saler et poivrer.
Couper le jambon en petits cubes et le faire raidir 1 à 2 minutes dans une poêle antiadhésive préchauffée.
Ajouter 8 cuillères à café de crème fraîche aux épinards et les répartir dans 4 ramequins individuels. Ajouter le jambon.
Casser un œuf dans chaque ramequin. Saler et poivrer.
Déposer autour de chaque œuf 2 cuillères à café de crème fraîche.
Saupoudrer d'estragon et d'une pincée de paprika.
Placer les ramequins au bain marie bouillant jusqu'au ¾ de la hauteur.
Enfourner 10 minutes environ en surveillant la cuisson des œufs.

Pissaladière

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 350 g de pâte à pain du boulanger
- 120 g de filets d'anchois nature
- 600 g d'oignons émincés surgelés
- 1 CS d'herbes de Provence
- 1 CS d'huile d'olive
- 12 olives noires
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 230° C (th. 7).

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons.

Ajouter les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.

Étaler la pâte à pain sur une plaque antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Mettre les oignons sur la pâte.

Disposer dessus les anchois en croisillons.

Décorer avec les olives.

Cuire au four 20 minutes.

Galette croustillante de pommes de terre au reblochon

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 200 g de pommes de terre
- 300 g de céleri rave râpé en sachet
- 120 g de reblochon
- 6 cc de margarine allégée à 60% MG
- Sel, poivre

Eplucher et laver les pommes de terre. Les râper et les mélanger avec le céleri. Saler et poivrer. Réserver.

Oter la croûte du reblochon et le couper en lamelles.

Faire fondre 4 cuillères à café de margarine dans une poêle antiadhésive.

Cuire à feu doux la moitié du mélange pommes de terre/céleri pendant 5 à 6 minutes.

Recouvrir ensuite la galette avec le reblochon et ajouter le reste de céleri et de pommes de terre.

Tasser à l'aide d'une assiette ou d'un couvercle, retourner la galette et la faire dorer de l'autre côté dans la margarine restante pendant 5 à 10 minutes afin qu'elle devienne croustillante.

Présenter en 4 parts accompagnées d'une salade verte.

Pizza rapide



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 1 baguette de pain de 200 g
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 cc d'ail surgelé
- 1 cc d'échalote surgelée
- 100 g de jambon blanc dégraissé
- 40 g de gruyère râpé allégé
- 4 cc d'huile d'olive
- 8 olives noires
- Sel et poivre

Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur.

Recouvrir avec les cubes de tomates. Saler, poivrer.

Ajouter l'ail et l'échalote surgelés et le jambon coupé en lanière.

Saupoudrer du gruyère râpé.

Répartir l'huile d'olive.

Passer au grill le temps de faire dorer le fromage.

Ajouter les olives noires coupées en deux.

Croûtes alsaciennes



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 1 boîte de choucroute au naturel
- 12,5 cl de vin blanc
- 4 tranches de pain de mie de 20 g chacune
- 4 cc de margarine allégée à 60% de MG
- 4 petits œufs
- 4 tranches de bacon de 30 g chacune
- Sel et poivre

Chauffer la choucroute avec le vin 10 minutes à feu doux.

Tartiner les tranches de pain avec 2 cuillères à café de margarine.

Les faire griller légèrement à la poêle.

Faire fondre la margarine restante dans une poêle.

Y casser les œufs et les cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris.

Saler, poivrer.

Étaler une grosse cuillère de choucroute sur chaque toast.

Disposer une tranche de bacon et un œuf sur chacun d'eux.

Servir avec le reste de la choucroute.

Tagliatelles au jambon et poivrons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 80 g de jambon de Bayonne
- 210 g de tagliatelles crues
- 1 petite boîte de poivrons
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 poignée d'oignons émincés surgelés
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 cc d'ail surgelé
- 1 cc de basilic haché
- 10 cl d'eau
- Sel et poivre

Préparer la sauce : couper les poivrons en dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon, les poivrons. Remuer. Ajouter les tomates, l'ail, le basilic et l'eau.

Saler, poivrer. Cuire 5 minutes.

Couper le jambon en fines lanières. L'ajouter à la sauce. Cuire 5 minutes.

Faire bouillir une casserole d'eau salée. Cuire les tagliatelles « al dente ».

Les égoutter. Les verser dans la sauce.

Bien mélanger. Servir chaud.

Brouillade d'œufs à la paysanne



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 8 petits œufs
- 4 cc de margarine
- 6 CS rases de crème fraîche allégée à 15% MG
- 400 g de pommes de terre cuites sous vide, coupées en rondelles
- Sel, poivre.

Chauffer les pommes de terre aux micro-ondes ou à la vapeur.

Graisser une casserole à fond épais et antiadhésive avec 2 cuillères à café de margarine.

Dans cette casserole, battre les œufs en omelette avec la crème fraîche. Saler et poivrer.

Cuire au bain-marie sans cesser de tourner avec une cuillère en bois et à chaleur constante.

Dès que les œufs forment une masse crémeuse et lisse, incorporer le reste de la margarine.

Stopper la cuisson en trempant la casserole dans l'eau froide.

Ajouter les pommes de terre chaudes et mélanger délicatement avec les œufs.

Servir chaud accompagné d'une salade verte.

Omelette aux germes de soja



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 8 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 1 bocal de germes de soja
- 4 œufs
- 1 cc de margarine
- 1 gros bouquet d'oseille
- Sel, poivre

Rincer et égoutter les germes de soja.

Laver soigneusement l'oseille.

Dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, faire fondre l'oseille avec la margarine, puis ajouter le soja.

Battre les œufs en omelette. Saler, poivrer.

Verser sur les légumes et cuire pendant 2 à 3 minutes.

Chou-fleur parmentier



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 300 g de chou-fleur en fleurettes surgelé
- 2 grosses pommes de terre (2 x 100 g)
- 50 g d'oignon émincé surgelé
- 1 œuf
- 2 cc d'huile
- 30 g de gruyère râpé allégé en MG
- Sel, poivre, 1 pincée de muscade râpée

Préchauffer le four th. 8 (260°C).

Eplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux.

Cuire le chou-fleur et les pommes de terre en même temps pendant 5 minutes à la vapeur.

Faire durcir l'œuf.

Mélanger à la fourchette en écrasant : œuf, muscade, huile, oignon. Saler et poivrer.

Faire une purée avec le chou-fleur et les pommes de terre.

Verser la moitié de la purée dans un plat à gratin antiadhésif.

Recouvrir avec le mélange.

Verser par-dessus le reste de purée.

Parsemer de gruyère râpé.

Faire gratiner 5 minutes sous le gril.

Les poissons

Poêlée de fruits de mer au cognac

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ **3 pts/personne**

- 600 g de fruits de mer surgelés
- 250 g de champignons de Paris surgelés ou en conserve
- 40 g de farine
- 4 cc de cognac
- 2 cc de fumet de poisson
- 50 cl de lait écrémé
- 2 cc d'ail et de persil surgelés
- Sel et poivre.

Faire revenir les fruits de mer et les champignons dans une poêle antiadhésive.

Quand ils ont rendu leur eau, ajouter sel, poivre, ail persil et cognac.

Mélanger.

Ajouter le fumet de poisson et la farine.

Délayer le tout progressivement en ajoutant le lait.

Laisser épaissir 5 à 10 minutes.

Servir chaud accompagné de pommes de terre vapeur (à comptabiliser).

Cabillaud au citron



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 2 minutes au four micro-ondes

Pour 1 personne

⇒ 2,5 pts/personne

- 1 filet de cabillaud de 120 g (net)
- 1 pincée de curry
- 1 cc de margarine allégée à 60% de MG
- 1 cc de jus de citron
- Persil
- Sel et poivre

Laver et éponger le filet de poisson.

Le déposer dans une assiette. Saler, poivrer.

Mettre une pincée de curry. Arroser avec le jus de citron.

Recouvrir d'un film transparent.

Mettre au four à micro-ondes 2 minutes à température maximale.

Avant de servir, déposer sur le poisson une cuillère à café de margarine allégée.

Décorer avec une rondelle de citron et quelques feuilles de persil.

Présenter le poisson avec une portion de pommes de terre ou de riz (à comptabiliser).

Thon au curry



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 240 g de thon au naturel
- 1/3 de sachet de légumes à couscous surgelé
- 1 boîte de poivrons rouges (500 g)
- 1 petit bocal de sauce au curry du commerce d'une contenance de 100 g
- ½ verre d'eau
- 160 g de polenta non cuite

Faire chauffer les légumes, le thon et les poivrons dans la sauce au curry avec le ½ verre d'eau.

Couvrir et laisser cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, cuire la polenta comme indiqué sur l'emballage.

La préparer dans un bol à fond bien rond recouvert d'une assiette.

Laisser gonfler 5 minutes.

Retourner le bol au centre d'un plat de service.

Dresser le thon au curry tout autour de la polenta.

Servir chaud.

Crabe des îles



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 1 boîte de crabe au naturel (180 g)
- 12,5 cl de lait écrémé
- 15 g de biscottes émiettées
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 cc d'ail surgelé
- 1 cc d'oignon surgelé
- 1 cc d'échalote surgelée
- 1 CS de persil surgelé
- ½ cc de piment en poudre
- 1 cc d'herbes de Provence
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°).

Passer au mixeur tous les ingrédients de la recette excepté le crabe.

Ajouter le crabe et donner 2 tours de mixeur.

Répartir la préparation dans deux ramequins.

Cuire au four pendant 10 minutes.

Servir avec une salade composée de riz, de maïs et de laitue (à comptabiliser).

Sauté de crevettes aux brocolis

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 1 sachet de crevettes décortiquées (480 g)
- 1 sachet de brocolis surgelés
- 1 citron vert
- 2 cc d'échalote hachée surgelée
- 2 cc d'ail haché surgelé
- 2 CS de sauce de soja
- 3 cc d'huile
- 1 cc de gingembre en poudre
- Coriandre
- Sel et poivre

Sortir les crevettes du congélateur.

Cuire les brocolis comme indiqué sur le sachet et les égoutter.

Mettre une dizaine de crevettes décongelées dans le bol du mixeur.

Râper le zeste de citron, presser le jus et verser le tout sur les crevettes.

Faire mariner 10 minutes en tournant de temps en temps.

Ajouter dans le mixeur : ail, échalote, coriandre, gingembre et une cuillère à soupe de sauce soja. Mixer afin d'obtenir une pâte.

Chauffer l'huile dans une sauteuse : y faire revenir les brocolis pendant 2 minutes puis incorporer le contenu du mixeur.

Laisser cuire 2 minutes puis compléter avec les crevettes marinées et faire revenir encore 3 minutes.

Verser le reste de sauce soja et chauffer rapidement.

Parsemer de coriandre et servir aussitôt.

Accompagner avec un riz parfumé (à comptabiliser).

Rouleaux de printemps au crabe

Préparation : 30 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 4 champignons de Paris
- 1 jus de citron
- 100 g de carotte râpée sous vide
- 100 g de céleri rave râpé sous vide
- 120 g de miette de crabe
- 240 g de crevette décortiquée
- 1 CS de ciboulette
- 8 cc de mayonnaise allégée
- 1 cc de sucre en poudre
- 8 feuilles de laitue
- Tabasco, sel et poivre

Nettoyer les champignons et les couper en fines lamelles. Les arroser de jus de citron en réservant l'équivalent d'une cuillère à café.

Dans un saladier, déposer les carottes, le céleri, les miettes de crabe, les crevettes coupées en morceaux, les champignons et la ciboulette. Saler et poivrer puis mélanger.

Verser la mayonnaise dans un bol. Ajouter 1 cuillère à café de jus de citron, le sucre, quelques gouttes de Tabasco, puis mélanger.

Assaisonner la préparation avec cette sauce et remuer longuement.

Garnir les feuilles de salade avec cette farce et les rouler.

Maintenir les rouleaux avec une pique en bois.

Servir frais.

Filets de flétan aux carottes



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 2 filets de flétan de 180 g chacun
- 1 sachet de carottes râpées
- 1 jus de citron
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 CS de basilic haché surgelé
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°C).

Mettre les carottes dans un plat à four.

Verser le jus de citron.

Saler et poivrer.

Déposer les filets de poisson.

Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Cuire au four 15 minutes.

Parsemer de basilic au moment de servir.

Papillotes de cabillaud aux cèpes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 2 pavés de cabillaud de 120 g chacun
- 1 petit bocal de cèpes
- 60 g de tomme maigre à 20% MG
- 1 cc d'ail surgelé
- 1 CS de persil surgelé
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 7 (230°C).
Egoutter et rincer les cèpes.
Déposer chaque morceau de poisson sur une feuille de papier aluminium.
Saler, poivrer.
Poser dessus la tomme coupée en lamelles.
Ajouter les cèpes.
Saupoudrer d'ail et de persil. Saler et poivrer.
Refermer les papillotes.
Cuire au four 15 minutes.

Poissons à la purée d'aubergines

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 4 filets de poisson blanc au choix (600g)
- 800 g d'aubergines
- 100 g d'oignons surgelés
- 200 g de tomates
- 4 cc d'huile
- Ail, poivre, sel

Laver les aubergines. Les cuire dans l'autocuiseur pendant 10 minutes.
Pendant ce temps, émincer les tomates.
Une fois cuites, mixer les aubergines.
Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive.
Ajouter la purée d'aubergines et les tomates émincées.
Laisser cuire 5 minutes. Réserver au chaud.
Avec le reste d'huile, faire cuire les filets de poisson dans la même poêle.
Saler, poivrer à mi-cuisson.
Servir le poisson sur la purée d'aubergines.

Lotte aux endives



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3 pts/personne

- 4 morceaux de lotte (700 g)
- 4 cc de margarine
- 2 barquettes d'endives sous vide déjà cuites
- 1 orange
- 6 CS rases de crème fraîche allégée 8% MG
- sel

Faire revenir les tranches de lotte 1 minute de chaque côté dans la margarine.

Ajouter les endives et le zeste de la moitié de l'orange coupé en fins filaments. Saler, poivrer.

Ajouter le jus de l'orange entière.

Couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Retirer les endives et la lotte et réserver au chaud.

Incorporer la crème fraîche au jus de cuisson.

Laisser épaissir.

Arroser la lotte et les endives de cette sauce et servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur (à comptabiliser).

Aiguillettes de sole et leur garniture

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 840 g de filets de sole
- 40 g de farine
- 6 cc de margarine allégée à 60% MG
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 6 CS rases de crème fraîche allégée à 15% MG
- 800 g de tagliatelles fraîches

Découper les filets de sole en aiguillettes. Les saler. Les fariner et les faire revenir dans la margarine à feu vif, 2 minutes de chaque côté.

Les retirer de la poêle et réserver au chaud.

Dans la même poêle, mettre les tomates concassées et la gousse d'ail écrasée. Saler et laisser mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, faire bouillir une grande quantité d'eau salée et cuire les tagliatelles 5 minutes. Les égoutter et les verser dans le plat de service.

Ajouter les aiguillettes de soles.

Incorporer la crème fraîche dans les tomates et saupoudrer de cerfeuil.

Verser la sauce sur les pâtes et les aiguillettes de soles.

Servir aussitôt.

Thon basquaise



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 7 minutes

Pour 4 personnes

⇒ **4,5 pts/personne**

- 1 bocal de sauce basquaise du commerce (115 g)
- 500 g de thon rouge ou blanc (net)
- Sel et poivre

Retirer la peau du poisson et couper la chair en dés.

Faire dorer les morceaux de thon dans une sauteuse antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Saler et poivrer.

Ajouter la sauce basquaise.

Mélanger et laisser chauffer sur feu moyen pendant 5 minutes.

Servir bien chaud accompagné de courgettes cuites à la vapeur et de riz (à comptabiliser).

Les viandes

Cuisse de lapin au vin rouge

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 4 cuisses de lapin (960 g)
- 1 kg de champignons de Paris
- 100 g d'oignons émincés surgelés
- 450 g de petits pois surgelés
- 1 verre de vin rouge (12,5 cl)
- 5 cc de margarine
- Sel et poivre

Dans une cocotte, faire fondre la moitié de la margarine et faire revenir les lamelles d'oignons.

Les retirer, mettre le reste de la margarine et faire dorer les cuisses de lapin de chaque côté.

Ajouter les champignons et le vin rouge et cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Verser un verre d'eau et laisser mijoter 30 minutes.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, compléter avec les petits pois.

Saler et poivrer.

Pot au feu de poulet

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 6 cuisses de poulet fermier (1,4 kg)
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 sachet de légumes surgelés pour pot-au-feu
- 300 g de fèves surgelées
- Sel, gros sel, poivre en grains

Sauce :

- 6 cc d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 2 CS de basilic surgelé
- Sel et poivre

Mettre les cuisses de poulet dans l'autocuiseur avec l'oignon piqué des clous de girofle, le bouquet garni et une dizaine de grains de poivre.

Couvrir le tout d'eau froide et saler. Cuire 20 minutes.

Ce temps écoulé, écumer puis ajouter les légumes et les fèves.

Faire cuire 10 à 15 minutes.

Dans un bol, mélanger l'huile, le citron, le sel et le poivre.

Ajouter les tomates concassées, l'ail pressé et le basilic.

Déposer les cuisses de poulet avec les légumes égouttés dans un plat.

Servir avec la sauce.

Tournedos aux 3 moutardes



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 4 tournedos de 160 g chacun
- 1 CS d'échalote hachée surgelée
- 2 CS de cognac
- 40 g de lait concentré ½ écrémé non sucré
- 5 CS de crème fraîche allégée
- 1 barquette de fromage blanc à 0% MG
- 1 ½ cc de moutarde douce
- 1 ½ cc de moutarde forte
- 1 ½ cc de moutarde en grains à l'ancienne
- Sel et poivre

Préparer la sauce : dans un bol, mélanger le lait concentré et la crème fraîche. Dans un autre, mélanger le fromage blanc et les trois moutardes. Faire cuire les tournedos dans une poêle antiadhésive 2 à 3 minutes de chaque côté.

Saler, poivrer. Ajouter l'échalote. Flamber avec le cognac.

Retirer la viande et la réserver au chaud.

Déglacer la poêle avec 2 cuillères à soupe d'eau.

Ajouter le mélange lait/crème. Laisser bouillir pour obtenir une sauce onctueuse. Ajouter le mélange fromage blanc/moutarde.

Rectifier l'assaisonnement. Faire chauffer sans bouillir.

Déposer la viande dans des assiettes chaudes. Napper de sauce.

Servir avec une purée de céleri en galets surgelée.

Fricassée de foies de volaille

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 400 g de haricots verts surgelés
- 1 salade verte
- 240 g de maïs
- 110 g de bacon
- 2 échalotes
- 3 cc d'huile
- 400 g de foies de volaille
- Sel et poivre

Sauce :

- 3 CS d'huile
- 1 CS de vinaigre
- Sel et poivre

Cuire les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 5 minutes. Laver et essorer la salade. Rincer et égoutter le maïs.

Mettre dans un saladier les haricots, la salade et le maïs.

Couper le bacon en petits morceaux. Le faire dorer très rapidement dans une petite poêle antiadhésive. Eplucher les échalotes et les hacher.

Faire chauffer l'huile dans une poêle moyenne et dorer les foies de volaille. Saler et poivrer. Ajouter les échalotes puis laisser cuire 5 minutes à feu moyen.

Préparer la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

Répartir la salade dans 6 assiettes individuelles. Ajouter les foies de volaille chauds et le bacon. Servir aussitôt.

Escalopes de dinde aux oignons

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 4 escalopes de dinde (500 g)
- 500 g d'oignons surgelés
- 200 g de fromage blanc à 0% MG
- 4 CS de moutarde
- 4 cc de margarine
- Sel, poivre, curry

Faire blondir les oignons 5 minutes dans 2 cuillères à café de margarine.

Ajouter la moutarde et cuire à nouveau 5 minutes.

Pendant ce temps, dans une autre poêle, cuire les escalopes 4 à 5 minutes de chaque côté dans la margarine restante.

Assaisonner, saupoudrer de curry et garder au chaud.

Ajouter le fromage blanc aux oignons sans arrêter la cuisson (ne pas faire bouillir).

Au moment de servir, disposer les escalopes sur le lit d'oignons

Poulet de l'ami Cahuète

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 4 blanc de poulet de 130 g chacun
- 6 CS de moutarde
- 1 CS de persil haché
- 160 g de lait concentré ½ écrémé non sucré
- 2 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 2 cc de margarine
- 20 g de cacahuètes nature
- Sel et poivre

Piler les cacahuètes. Les mélanger avec 3 cuillères à soupe de moutarde.

Badigeonner les blancs de poulet avec ce mélange.

Faire fondre la margarine dans une poêle. Y cuire la viande 4 minutes de chaque côté. La retirer et réserver au chaud.

Ajouter le reste de moutarde dans la poêle, puis délayer petit à petit le lait concentré et la crème.

Remuer à feu doux. Remettre la viande 1 minute.

Ajouter le persil. Saler, poivrer.

Servir aussitôt.

Boulettes de viande sauce chili



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 10 cl de lait écrémé
- 45 g de mie de pain
- 2 gousses d'ail
- 500 g de steak haché
- 2 œufs
- 1 CS de basilic haché séché
- 8 CS d'un bocal d'Idées Recettes au chili du commerce
- Mélange spécial chili en poudre
- Sel et poivre

Faire tiédir le lait. Le verser sur la mie de pain émiettée.
Hacher l'ail. Mettre le steak haché dans un récipient. Ajouter l'ail, le basilic, le mélange spécial chili. Saler et poivrer.
Casser les œufs sur la viande, puis incorporer la mie de pain imbibée de lait. Bien mélanger pour que la préparation devienne homogène.
Former 12 boulettes. Les faire dorer pendant 10 minutes dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.
Verser la sauce chili et laisser mijoter 5 minutes.
Des courgettes dorées à la poêle et du riz accompagnent parfaitement ce plat (à comptabiliser).

Rôti de veau aux asperges

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 600 g de filet de veau ficelé en rôti
- 1 kg d'asperges surgelées
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 morceau de sucre
- 4 cc de margarine
- 6 CS de crème fraîche allégée à 8% MG
- Sel, poivre

Faire dorer le rôti dans une cocotte antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson. Ne pas le piquer afin qu'il garde son jus. Lorsqu'il est doré, l'arroser avec le vin blanc. Saler, poivrer.
Couvrir la cocotte et cuire pendant 30 minutes.
Préparer les asperges selon le mode d'emploi, puis les faire dorer dans une sauteuse avec la margarine.
Verser 5 cuillères à soupe d'eau ainsi que le morceau de sucre. Laisser mijoter à feu moyen 5 à 10 minutes. Augmenter ensuite le feu et cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore complètement. Poivrer.
Retirer le rôti de la cocotte. Verser 5 cl d'eau dans le jus de cuisson. Déglacer les sucs en raclant le fond avec une spatule. Ajouter la crème fraîche.
Disposer le rôti et les asperges dans un plat de service. Présenter le jus dans une saucière.

Paupiettes de veau

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 4 fines escalopes de veau (100 g chacune)
- 4 fines tranches de bacon (60 g au total)
- 60 g de gruyère râpé allégé en MG
- 4 cc d'huile
- ½ boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse boîte de haricots verts extra fins
- Poivre et persil

Poivrer les escalopes. Sur chacune d'elles, disposer une tranche de bacon puis 15 g de gruyère haché. Rouler et ficeler les paupiettes.
Dans un autocuiseur, chauffer l'huile et faire dorer les paupiettes.
Ajouter l'oignon coupé en gros dés, la gousse d'ail écrasée, le persil haché très fin. Incorporer les tomates et porter à ébullition.
Fermer l'autocuiseur et laisser mijoter 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.
Avant de servir, rincer et égoutter les haricots verts. Les mettre à réchauffer avec les paupiettes.
Servir chaud.

Médailлон de veau à la crème de curry

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 4 escalopes de veau de 100 g chacune
- 1 bouillon cube
- 25 cl d'eau
- 2 cc de margarine
- 4 cc de curry
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 300 g de poivrons en dés surgelés
- 2 CS de raisins secs
- Sel et poivre

Aplatir les escalopes.
Délayer le bouillon cube dans 25 cl d'eau.
Faire fondre la margarine dans une poêle et cuire les escalopes 10 minutes. Saler, poivrer.
Couper chaque escalope en 4. Réserver au chaud.
Déglacer la poêle avec le bouillon. Faire réduire. Ajouter la crème, le curry, les poivrons et les raisins secs.
Saler, poivrer. Cuire 3 minutes.
Disposer la viande sur des assiettes chaudes.
Napper avec la sauce aux poivrons et servir aussitôt.

Côtelettes d'agneau parmentières

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ **6,5 pts/personne**

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 gousses d'ail
- 1 CS de romarin
- 500 g de pommes de terre cuites sous vide
- 6 cc de margarine allégée à 60% de MG
- 1 œuf + 1 jaune
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°C).

Frotter les côtelettes avec l'ail. Les faire revenir dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Saler, poivrer. Ajouter l'ail haché ainsi que le romarin.

Cuire pendant 5 minutes.

Préparer la purée en écrasant les pommes de terre déjà cuites. Incorporer la margarine, l'œuf entier et le jaune d'œuf. Saler, poivrer. Mélanger.

Recouvrir les côtelettes de la purée de pommes de terre.

Passer quelques minutes au four jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Accompagner de carottes et de fèves (à comptabiliser).

Les
accompagnements

Sandwich d'aubergines

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 4 petites aubergines (800 g)
- 2 œufs
- 6 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 20 cl de lait écrémé
- 90 g de gruyère râpé allégé
- Sel et poivre

Casser les œufs dans un saladier, ajouter le lait, saler, poivrer.

Fouetter comme pour une omelette.

Couper les aubergines en 4 tranches dans le sens de l'épaisseur.

Les tremper dans la préparation aux œufs pendant quelques minutes.

Cuire les tranches d'aubergines 3 à 4 minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive.

Mélanger la moitié du gruyère râpé avec la crème fraîche.

Disposer la moitié des tranches d'aubergines dans un plat, répartir de crème au fromage. Recouvrir d'une seconde tranche pour obtenir des sandwiches.

Saupoudrer du reste de gruyère râpé. Dorer au gril pendant 2 minutes.

Gratin de courgettes fermier

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 400 g de courgettes en rondelles surgelées
- 4 belles pommes de terre
- 60 g de camembert allégé
- 1 grosse boîte de pulpe de tomates
- 2 cc de chapelure
- 2 cc de margarine
- Ail et persil surgelé
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 7 (230°C).

Faire décongeler les courgettes comme indiqué sur le paquet.

Eplucher les pommes de terre et les émincer en fines rondelles.

Couper le camembert en lamelles.

Mixer la pulpe de tomates avec l'ail et le persil. Saler et poivrer.

Dans un plat à gratin, mettre en couches successives : pommes de terre, courgettes, pommes de terre. Saler et poivrer légèrement chaque couche.

Terminer par les lamelles de camembert et une couche de courgettes.

Recouvrir du coulis de tomates. Saupoudrer avec la chapelure et parsemer de margarine.

Cuire au four pendant 40 minutes.

Fenouil à l'étouffée



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 0,5 pt/personne

- 2 gros fenouils
- 1 CS d'oignon émincé surgelé
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 CS de jus de citron
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 CS de basilic
- Sel et poivre

Laver et émincer le fenouil.

Placer l'oignon émincé dans le fond d'un autocuiseur, puis le fenouil et les tomates concassées.

Ajouter l'huile, le jus de citron. Saler et poivrer.

Fermer hermétiquement et laisser cuire 15 minutes à feu très doux après la mise en rotation de la soupape.

Servir saupoudré de basilic avec une volaille ou du poisson grillé (à comptabiliser).

Légumes à la mode d'Athènes



Préparation : 15 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 1 pt/personne

- ½ concombre
- 2 yaourts nature à 0% de MG
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 cc de vinaigre de vin
- 1 CS d'ail haché surgelé
- 1 CS de menthe surgelée
- Sel et poivre

Eplucher et râper le concombre avec une grosse grille.

Le laisser égoutter sur du papier absorbant.

Mélanger les yaourts, l'huile et le vinaigre

Ajouter l'ail, le concombre et la menthe. Saler et poivrer.

Réserver au frais en attendant de servir.

A présenter sur des toasts grillés en accompagnement de poissons fumés (pain et poisson à comptabiliser selon la quantité) ou en apéritif avec des bâtonnets de légumes crus.

Panaché de légumes



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ **0 pt/personne**

- 500 g de fleurettes de brocolis surgelées
- 200 g de carottes en rondelles surgelées
- 50 g d'oignon émincé surgelé
- ½ citron pressé
- 1 cc de graines de cumin
- 1 CS d'estragon surgelé

Déposer successivement dans une poêle antiadhésive profonde, l'oignon, les carottes et les fleurettes de brocolis.
Saler, poivrer, arroser du jus de citron, et parsemer de cumin.
Verser un ½ verre d'eau. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu doux.
Avant de servir, saupoudrer d'estragon et présenter avec des filets de merlan en papillotes (à comptabiliser).

Haricots blancs en sauce rouge



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ **4,5 pts/personne**

- 1 boîte de 240 g de haricots blancs cuits au naturel
- 3 fines tranches de bacon (40 g)
- 2 cc de margarine allégée à 60% MG
- 50 g d'oignon émincé surgelé
- 1 CS de concentré de tomates
- 1 CS rase de farine (20 g)

Faire revenir dans une poêle les tranches de bacon coupées en 2 avec la margarine. Ajouter l'oignon, laisser brunir.
Ajouter le concentré de tomates, saupoudrer de farine et verser un verre d'eau. Bien mélanger.
Incorporer les haricots blancs et laissez mijoter 15 minutes.
Servir très chaud.

Pois chiches à la catalane

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4,5 pts/personne

- 1 boîte de pois chiches (500 g)
- 4 tranches de bacon (60 g)
- 1 CS d'ail haché surgelé
- 2 cc d'huile
- 3 CS de concentré de tomates
- 4 pincées de piment fort
- 15 cl d'eau tiède

Rincer les pois chiches avec de l'eau fraîche. Les égoutter.

Couper le bacon en fines lanières.

Dans une cocotte, faire dorer le bacon et l'ail dans l'huile chaude.

Ajouter les pois chiches.

Délayer le concentré de tomates et le piment dans l'eau tiède, puis verser sur les pois chiches.

Bien mélanger, couvrir et laisse cuire 15 minutes à feu doux.

Fonds d'artichauts à la purée de céleri

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 4 fonds d'artichaut surgelés
- 4 pavés de purée céleri surgelés
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 1 œuf
- 2 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 CS de ciboulette
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°C).

Faire décongeler la purée de céleri dans une petite casserole.

Hors du feu, ajouter la crème fraîche, le gruyère râpé, l'œuf et la ciboulette.

Répartir la préparation sur les fonds d'artichauts.

Passer au four chaud pendant 10 minutes + 5 minutes au gril.

Lentilles à la moutarde



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 2 pts/personne

- 1 boîte de lentilles cuites (280 g)
- 2 cc de margarine
- 100 g d'oignons émincés surgelés
- 20 g de farine
- 1 bouillon cube
- 2 CS de moutarde forte
- Sel et poivre

Faire revenir les oignons émincés dans la margarine.
Saupoudrer de farine et mélanger.
Ajouter le bouillon cube préalablement délayé dans un ½ litre d'eau.
Saler, poivrer et incorporer la moutarde.
Ajouter les lentilles égouttées. Servir très chaud ;

Betteraves sautées



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 1 pt/personne

- 3 betteraves cuites
- 3 cc de margarine allégée à 60% MG
- 2 cc de vinaigre
- Oignon et ail hachés surgelés
- Sel et poivre

Couper les betteraves en tranches.
Chauffer la margarine dans une poêle. Faire dorer l'oignon et l'ail.
Ajouter les betteraves et cuire 10 minutes afin en mélangeant délicatement. Saler et poivrer. Verser le vinaigre.
Servir chaud avec un rôti de porc ou un lapin braisé (à comptabiliser).

Pommes de terre aux deux radis



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1,5 pts/personne

- 1 sachet de pommes de terre entières cuites (400 g)
- 1 radis noir
- 1 concombre
- 1 botte de radis roses
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- Sel et poivre

Réchauffer les pommes de terre au four à micro-ondes ou à la vapeur.
Laver les radis. Eplucher le concombre.
Couper les radis et le concombre en lamelles.
Saler et poivrer la crème.
Dès que les pommes de terre sont chaudes, les disposer sur une assiette.
Recouvrir de crème fraîche et répartir les lamelles de radis et de concombre.
Servir aussitôt pour que les pommes de terre restent chaudes.

Flan de carottes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1,5 pts/personne

- 750 g de carottes cuites en rondelles sous vide
- 2 œufs
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 20 cl de lait écrémé
- 2 pincées de muscade
- 1 brin de persil
- Sel et poivre

Préchauffer le four th. 5/6 (180°C).
Egoutter les carottes. En réserver ¼ et hacher grossièrement le reste.
Battre les œufs en omelette avec le lait.
Incorporer les carottes hachées. Saler et poivrer. Ajouter la muscade.
Dans un moule antiadhésif ou tapissé d'une feuille de cuisson, disposer les rondelles de carottes dans le fond et sur les côtés.
Ajouter le mélange lait/œufs/carottes.
Cuire au bain marie environ 15 minutes.
Faire bouillir la crème jusqu'à ce qu'elle épaississe.
Ajouter le persil ciselé.
Démouler le flan de carottes. Servir avec la crème.

Les desserts

Bavarois aux fraises

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 minute

Réfrigération : 1 heure

Pour 4 personnes

⇒ **0,5 pt/personne**

- 400 g de fraises
- 6 feuilles de gélatine
- 200 g de fromage blanc à 0% MG
- 3 CS d'édulcorant
- 3 CS d'eau

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Mixer les fraises avec l'édulcorant.

Egoutter la gélatine. La faire fondre dans 3 cuillères à soupe d'eau bouillante.

Mettre la gélatine fondue dans le bol du robot avec les fraises.

Ajouter le fromage blanc et mixer.

Répartir la mousse dans 4 coupes individuelles.

Mettre au frais pendant 1 heure avant de servir.

Fruits rouges et leur chantilly légère



Préparation : 5 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 1,5 pts/personne

- 750 g de fruits rouges (myrtilles, framboises...)
- 3 CS d'édulcorant
- 400 g de fromage blanc à 0% MG
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 sachet de préparation pour faire tenir la chantilly

Saupoudrer les fruits rouges d'édulcorant. Mélanger.

Dans un récipient, mettre le fromage blanc, le sucre vanillé, la crème fraîche et le sachet de préparation pour chantilly.

A l'aide d'un fouet, battre le tout en crème chantilly.

Déposer les fruits rouges dans des coupes individuelles.

Recouvrir de la crème chantilly légère et servir bien frais.

Prunes en timbale

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 9 tranches de pain de mie (150 g)
- 20 cl de lait écrémé
- 2 œufs
- 400 g de quetsches surgelées
- 2 sachets de sucre vanillé
- 8 cc de cognac
- 1 cc de margarine
- 1 cc de farine

Margariner et fariner un moule à soufflé ou à charlotte.

Mélanger dans un bol le lait, les œufs, le sucre et le cognac.

Déposer au fond du moule 3 tranches de pain. Couvrir avec $\frac{1}{3}$ des prunes et verser $\frac{1}{3}$ de la préparation aux œufs.

Renouveler l'opération 2 fois et tasser avec une cuillère.

Couvrir avec une feuille de cuisson et une assiette.

Verser 50 cl d'eau dans un autocuiseur. Déposer le moule dans le panier de l'autocuiseur et plonger l'ensemble dans le récipient.

Fermer et laisser cuire 25 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Démouler cet entremet lorsqu'il est tiède.

Compote de pruneaux



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 1,5 pts/personne

- 240 g de pruneaux dénoyautés
- 20 cl d'eau
- 1 clou de girofle
- 1 pincée de cannelle

Laver les pruneaux à l'eau tiède. Les couper en petits morceaux.

Recouvrir le fond de l'autocuiseur d'une feuille de cuisson.

Ajouter les fruits, l'eau et les épices.

Fermer et laisser cuire 5 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Peut se réaliser avec 250 g d'abricots secs. Remplacer la girofle et la cannelle par ½ gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur.

Clafoutis aux cerises poêlé



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 200 g de cerises
- 2 cc de margarine
- 80 g de farine
- 2 œufs
- 20 cl de lait écrémé
- 2 sachets de sucre vanillé

Faire revenir les cerises avec la margarine dans une poêle antiadhésive.

Préparer la pâte en mélangeant la farine, les œufs, le lait et le sucre.

Verser sur les cerises. Laisser cuire 5 minutes

Retourner comme une crêpe avec une spatule en bois et cuire l'autre côté 5 minutes.

Sabayon aux framboises



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ **3 pts/personne**

- 400 g de framboises fraîches (ou surgelées)
- 6 jaunes d'œufs
- 4 CS d'édulcorant
- 25 cl de vin blanc liquoreux
- 2 cc de Grand-Marnier

Mettre dans une casserole les jaunes d'œufs, l'édulcorant et le vin.
Mélanger au fouet. Faire chauffer au bain marie, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
Hors du feu, ajouter le Grand-Marnier.
Répartir le sabayon dans 4 coupes. Ajouter les framboises.
Servir aussitôt.

Gâteau de boulgour

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes

⇒ **2,5 pts/personne**

- 120 g de boulgour non cuit
- 1 litre de lait écrémé
- 40 g de sucre
- 120 g d'abricots secs

Porter à très forte ébullition le boulgour dans le lait.
Laisser cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
A mi-cuisson, verser le sucre et remuer.
En fin de cuisson, ajouter les abricots secs.
Laisser bien refroidir avant de servir.

Galette aux pépites de chocolat



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 100 g de pain viennois
- 4 œufs
- 30 g de pépites de chocolat
- 2 CS d'édulcorant de cuisson
- 1 cc de vanille liquide

Battre les œufs avec le sucre et la vanille.

Emietter le pain. Bien mélanger.

Ajouter le chocolat.

Faire cuire la galette à feu doux, 5 minutes de chaque côté, dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Note : en utilisant une petite poêle à blinis, on obtient plusieurs petites galettes.

Pudding aux biscottes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

⇒ 5,5 pts/personne

- 90 g de biscottes
- 50 cl de lait écrémé
- 4 œufs
- 1 cc de beurre allégé à 41 % MG
- 2 CS de rhum
- 120 g de raisins secs

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Porter le lait à ébullition avec l'édulcorant et une pincée de sel.

Battre les œufs en omelette avec le rhum ; les incorporer au mélange précédent.

Ecraser les biscottes au-dessus de la préparation. Ajouter les raisins secs.

Verser dans un moule préalablement beurré.

Faire cuire 30 minutes au four, au bain marie.

Ce pudding se sert très froid.

Tarte de la fromagère

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

⇒ 5 pts/personne

- 170 g de pâte brisée
- 500 g de cottage cheese à 20% MG
- 30 g de sucre en poudre
- 30 g de farine
- 4 CS d'édulcorant
- ½ citron

Préchauffer le four th. 5/6 (150/180°C).

Étaler la pâte dans un moule à tarte antiadhésif.

Dans un saladier, mélanger le cottage cheese, le sucre, la farine, le zeste et le jus de citron.

Garnir le fond de tarte en enfourner pendant 20 minutes.

Laisser refroidir et déguster.

Tarte fine aux mangues et coulis de framboises



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 8 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 200 g de pâte brisée du commerce
- 400 g de mangue surgelée en tranches
- 500 g de framboises
- 20 cl de lait écrémé
- 3 jaunes d'œufs
- 1 CS de farine
- 2 CS de rhum
- 1 citron
- 6 CS d'édulcorant de cuisson
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

Faire décongeler les tranches de mangue.

Préchauffer le four th. 6/7 (210°C).

Chemiser un moule antiadhésif avec la pâte. La piquer à la fourchette et cuire à blanc 10 minutes. Laisser refroidir.

Mettre le lait à bouillir avec l'extrait de vanille. Battre les jaunes d'œufs avec 2 cuillères à soupe d'édulcorant. Quand le mélange blanchit, ajouter la farine, mélanger et verser le lait. Faire cuire cette préparation sur feu moyen en tournant sans arrêt jusqu'à épaississement. Ajouter le rhum. Laisser refroidir.

Verser la crème froide sur la pâte. Disposer les lamelles de mangue dessus.

Préparer le coulis en mixant ensemble les framboises, le jus du citron et 4 cuillères à soupe d'édulcorant. En verser une partie sur la tarte. Réserver le reste dans une saucière pour servir.

Brioche surprise



Préparation : 15 minutes
Pas de cuisson

Pour 4 personnes

⇒ 4 pts/personne

- 4 brioches industrielles (50 g chacune)
- 100 g de fruits rouges surgelés
- 8 cc de crème fraîche allégée
- 12,5 c d'eau
- 1 cc de cannelle
- ½ citron

Faire décongeler les fruits rouges comme indiqué sur l'emballage.
Presser le jus du ½ citron. Ajouter l'eau et la cannelle. Mettre les fruits à macérer.
Oter le chapeau des brioches, les évider.
Egoutter les fruits. Avec le sirop recueilli, imbiber le fond des brioches.
Mélanger les fruits à la crème fraîche.
Remplir les brioches avec la préparation.
Fermer avec le chapeau. Servir frais.

Note : si l'on utilise des brioches du boulanger, comptabiliser 2 points de plus par personne.

Crème épicée

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes

⇒ 3,5 pts/personne

- 20 cl de lait écrémé
- 2 jaunes d'œufs
- 200 g de fromage blanc à 0% MG
- 1 CS d'édulcorant
- Vanille, cannelle, clou de girofle.

Porter le lait à ébullition avec les épices.
Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec l'édulcorant.
Ajouter le lait et porter à nouveau à ébullition sur feu doux ; la crème doit napper à la cuillère.
Laisser refroidir et incorporer le fromage blanc.
Mettre au frais en attendant de servir.

Confiture de carottes au citron

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour chaque portion :

⇒ 0 pt/personne

- 1 citron non traité
- 1,5 kg de carottes cuites sous vide
- 20 cl d'eau
- 2 cc de cannelle en poudre

Râper le zeste du citron. Presser le jus de citron et le réserver.

Rincer les carottes et les égoutter.

Les mixer avec le jus du citron.

Verser dans une grande casserole et incorporer le zeste du citron, l'eau et la cannelle.

Cuire à feu doux environ 30 minutes en tournant régulièrement.

Verser dans des petits pots préalablement ébouillantés et fermer hermétiquement.

Cette confiture se conserve 2 mois dans un endroit frais et sec.

Mousse d'ananas

Préparation : 5 minutes (se prépare la veille)

Cuisson : 5 minutes

Réfrigération : 12 heures

Pour 6 personnes

⇒ 2,5 pts/personne

- 10 tranches d'ananas en boîte au naturel
- 5 feuilles de gélatine
- 6 œufs
- 2 CS de crème fraîche allégée à 8% MG
- 2 CS rases de sucre

Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau.

Lorsqu'elles ont ramolli, les égoutter et les faire fondre dans 3 cuillères à soupe de jus d'ananas en tournant. Réserver.

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.

Mouliner l'ananas, puis mélanger avec la crème fraîche.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme.

Mélanger ensemble les jaunes d'œufs, la gélatine, la purée d'ananas et la crème.

Incorporer délicatement les blancs en neige.

Mettre au réfrigérateur pendant 12 heures minimum.

Servir très froid.