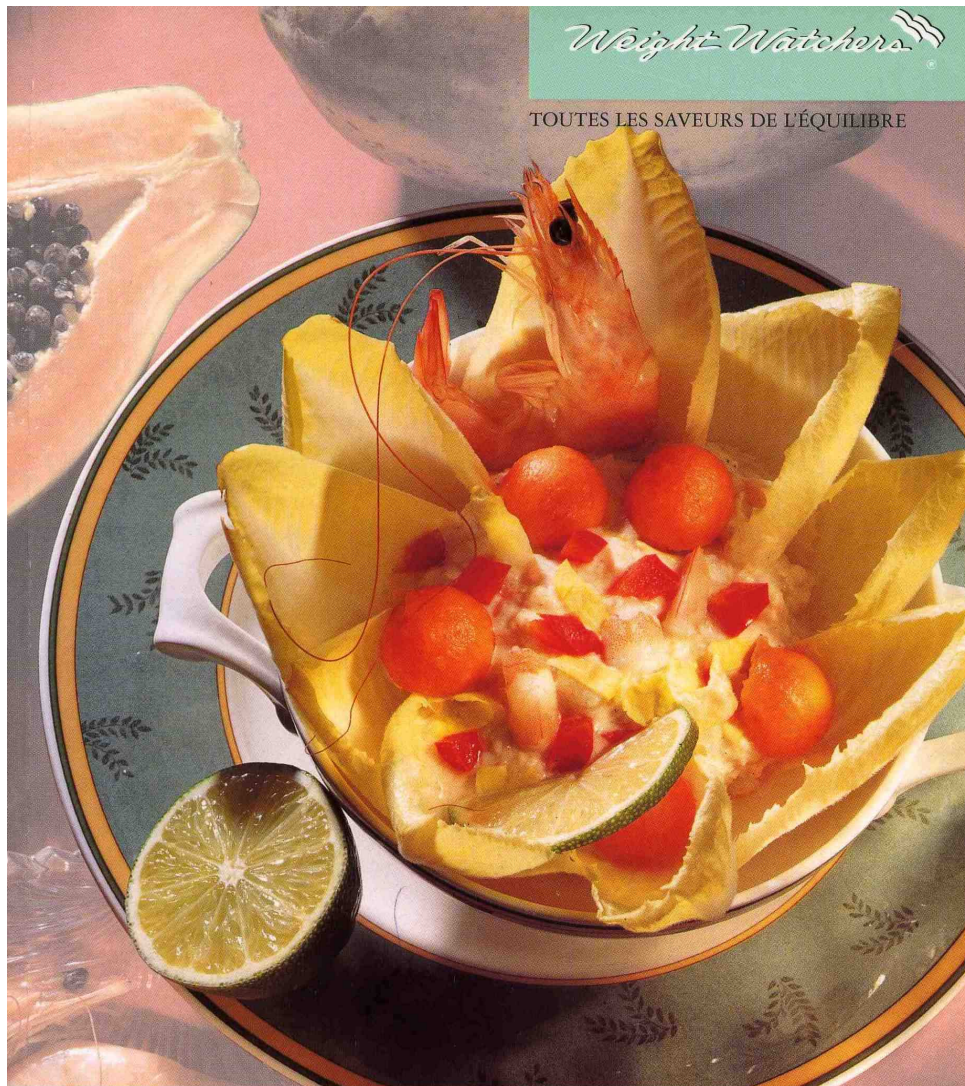


Recettes légères

(et petits péchés mignons)



Weight Watchers

TOUTES LES SAVEURS DE L'ÉQUILIBRE

Les recettes légères

(et petits péchés mignons)



Préface

Pour que manger léger ne s'accorde plus avec les éternelles salades crudités-œuf dur ou steak-haricots verts, découvrez 80 façons^(*) de vous régaler en légèreté tout en étant rassasié.

Ce recueil met l'accent sur les aliments pauvres en graisses et les recettes élaborées ne représentent, pour la majorité, que peu de points.

Pour vous mettre l'eau à la bouche, que diriez-vous d'un repas composé d'un **Cocktail de crevettes à la papaye**, d'une **Escalope de veau sauce au whisky** et d'un **Flan de poires au pain d'épices** ? Ce repas complet ne compte que **5,5** points : formidable ! A vous de moduler vos repas selon vos goûts pour un minimum de points !

C'est pourquoi nous avons intitulé ce recueil « Recettes légères ». Savoureuses et variées, elles sont aussi faciles et rapides à réaliser !

Pour les plus gourmands, référez-vous au petit angelot qui vous suggère quelques péchés mignons pour accompagner la recette. Bon appétit !



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

Sommaire

Les entrées, salades et soupes

Petits ballotins du pêcheur.....	5
Crevettes en habit.....	6
Concombre à la danoise.....	6
Cocktail de crevettes à la papaye.....	7
Salade Noisetine.....	7
Tomates fraîcheur.....	8
Asperges tièdes au beurre de cacahuète.....	8
Salade de champignons au concombre.....	9
Velouté de volaille au curry.....	9
Rapid'soup Weight Watchers.....	10
Potage tomates-épinards aux pâtes.....	10
Velouté d'automne.....	11
Oignons farcis.....	11
Terrine de poisson aux petits légumes.....	12
Tarte aux courgettes sans pâte.....	13
Dôme d'artichaut.....	13
Terrine aux deux légumes.....	14

Les plats complets

Omelette au jambon et à l'oseille.....	15
Omelette chinoise.....	16
Galettes de polenta verdie.....	16
Lentilles potagères.....	17
Tomates farcies à la purée de champignons.....	17
Pain de potiron aux graines d'épeautre.....	18
Aubergines farcies au riz complet.....	18

Les viandes

Tournedos de dinde à l'ananas.....	19
Cailles en cocotte aux pommes.....	20
Escalope de veau sauce au whisky.....	20
Escalope de veau aux pruneaux.....	21
Chaussons salés.....	21
Filet de bœuf en croûte de noix.....	22
Haché sur lit de tomates et d'épinards.....	22
Tomates farcies.....	23
Choux farcis en aumônière.....	23
Gratin de poulet aux concombres.....	24
Poulet grillé sauce poivron.....	24
Foies de volaille en meurette.....	25
Poulet aux morilles et vin de Jura.....	25
Porc colombo.....	26

Les poissons

Lotte en blanquette.....	27
Filet de loup pané.....	28
Plaki de poisson.....	28
Rascasse aux brocolis.....	29
Gratin de poisson.....	29
Gratin marin sur lit de légumes sauce moutarde.....	30
Merlan sauce orange.....	30
Poisson minute.....	31
Marmite de calamars aux champignons.....	31
Truites à la bière.....	32

Les accompagnements

Tomates provençales en turban vert.....	33
Navets à la moutarde	33
Endives habillées.....	34
Chou fondant aux pommes	35
Romaines braisées.....	35
Courgettes farcies au chou-fleur	36
Pain d'artichaut.....	36
Galettes de semoule.....	37
Concombres au poulet.....	37
Rondelles de courgettes panées	38
Mousse de poivrons.....	38
Gratinée d'épinards.....	39
Gratin d'aubergines.....	39
Galettes de topinambours.....	40
Crème d'oignons.....	40
Flan de brocolis sauce carottes.....	41

Les sucrées

Matin créole.....	42
Aspic d'ébly.....	42
Moka à la brésilienne	43
Pain danois à l'ananas	43
Réveil tonique.....	44
Flan de poires au pain d'épices	44
Gâteau orangé express.....	45
Gâteau aux pommes	45
Tarte pommes-poire	46
Tapiofruit.....	46
Collation céréales crème au chocolat.....	47

Muesli aux flocons d'avoine et à la pomme.....	47
Coupe fruitée	48
Poires vigneronnes.....	48
Aumônières à la crème pomme-cassis	49
Mousse de fromage blanc aux framboises.....	50
Ananas à la broche.....	50
Mousse au melon	51
Fraises nappées	52

*Entrées,
salades,
soupes*

Petits ballotins du pêcheur

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

3 pts/personne

Pour 3 personnes :

- 3 filets de saumon de 30 g chacun
- 6 filets de sole de 30 g chacun
- 2 petites courgettes
- 3 carottes
- 12 cc de ketchup
- Sel et poivre

Râper les légumes avec une grosse râpe. Saler et poivrer. Les faire suer pendant 10 minutes.

Etendre un film étirable de 30 cm de long sur le plan de travail. Disposer le filet de saumon entre les deux filets de sole sur le film. Déposer une grosse cuillère de légumes sur les filets. Rouler les filets. Rouler le film de façon bien serrée et fermer le ballotin aux extrémités. Renouveler l'opération pour chaque part. Faire pocher 10 mn.

Au moment de servir, faire une entaille dans le film et sortir les petits ballotins. Servir avec du ketchup ou une sauce tomate épicée.

Suggestion : peut se transformer en plat principal en doublant les portions.



Encore meilleur en ajoutant 1 cc de sucre au cœur de chaque part de légume (à comptabiliser).

Crevettes en habit

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 720 g de crevettes fraîches (580 g décortiquées)
- 800 g de tomates
- 4 sachets de thé au jasmin
- Sauce nuoc-mâm
- Poivre

Décortiquer les crevettes. Faire une infusion avec le thé. Plonger les crevettes dans l'infusion pendant 5 minutes.

Préparer le coulis : passer les tomates à l'eau très chaude quelques minutes, les éplucher, les épépiner, les couper et les réduire dans la poêle. Poivrer et ajouter la sauce nuoc-mâm. Mixer le tout, passer au tamis.

Sortir les crevettes de l'infusion et les napper avec le coulis. Servir très chaud.

Suggestion : pour gagner du temps, utiliser une boîte de tomates pelées.

Concombre à la danoise

Préparation : 10 minutes

Pas de cuisson

1,5 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 30 g de saumon fumé
- 100 g de cottage cheese à 20 % MG
- 1/3 de concombre
- Mâche
- Aneth
- Sel, poivre

Laver le concombre et l'éplucher une lanière sur deux. Le couper en deux dans le sens de la longueur. Creuser chaque partie.

Couper le saumon fumé en petits morceaux. L'incorporer au cottage cheese. Saler et poivrer. Ajouter les brins d'aneth et mélanger.

Farcir les concombres avec le mélange. Servir bien frais sur une salade de mâche.



Déposer 1 cc d'œufs de lump sur chaque concombre avant de servir (à comptabiliser).

Cocktail de crevettes à la papaye

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

1,5 pt/personne

Pour 2 personnes :

- 120 g de crevettes roses décortiquées
- 1 yaourt à 0% MG
- 1 papaye
- 1 endive
- 2 citrons verts pressés
- ½ poivron rouge taillé en dés
- Sel, poivre

Arroser les crevettes avec le jus d'un citron vert. Couper la papaye en deux. Oter les pépins noirs. Evider la moitié d'une papaye et mixer la chair. Batta le yaourt. Saler et poivrer. Ajouter la purée de papaye, puis les crevettes. Mélanger délicatement. Placer le tout au réfrigérateur. Prélever 8 belles feuilles d'endive et émincer finement le reste. Avec la 2^{ème} moitié de papaye, former des billes avec une cuillère parisienne. Les arroser avec le jus du 2^{ème} citron. Saler et poivrer. Dans deux coupes, dresser les feuilles d'endives entières à la verticale. Répartir la crème de papaye aux crevettes dans le fond des coupes. Recouvrir d'endives émincées et de billes de papaye. Parsemer avec les dés de poivron rouge. Replacer les coupes au réfrigérateur pendant 20 minutes. Servir bien frais.



Pour une entrée plus consistante, ajouter 120 g de crevettes en plus (à comptabiliser)

Salade noisetine

Préparation : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

1,5 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 800 g de carottes
- 10 cc de vinaigrette Weight Watchers
- 14 noisettes hachées
- 1 jus de citron
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 CS de persil

Râper les carottes. Hacher les noisettes et les ajouter aux carottes.

Mélanger la crème avec le jus de citron. Ajouter la vinaigrette et le persil haché.

Verser cette sauce sur les carottes aux noisettes et laisser au frais pendant 1 heure avant de déguster.

Tomates fraîcheur

Préparation : 20 minutes

Pas de cuisson

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 90 g de crevettes décortiquées
- 4 grosses tomates
- 200 g de macédoine
- 8 bâtons de surimi
- 75 g de Saint-Môret léger (4 portions individuelles)
- 1 CS d'échalotes hachées
- 4 olives noires + 4 olives vertes
- 4 cc de crème allégée
- 1 cœur de laitue
- Sel, poivre

Couper le chapeau sur le haut des tomates. Réserver. Evider les tomates. Egoutter la macédoine de légumes. Ecraser le Saint-Môret à la fourchette et le mélanger à la crème. Saler, poivrer.

Ajouter le surimi, l'échalote hachée et la moitié de la macédoine. Bien mélanger.

Farcir les tomates avec cette préparation. Remettre le chapeau.

Sur chaque assiette, disposer quelques feuilles de salade. Poser dessus une tomate. Répartir les crevettes, le reste de macédoine ainsi que les olives autour de la tomate.

Asperges tièdes au beurre de cacahuète

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 1 kg d'asperges fraîches, surgelées ou en conserve
- 8 cc de beurre de cacahuètes
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- Peluches de cerfeuil (facultatif)
- Sel, poivre

Préparer les asperges. Pour les asperges fraîches : les éplucher et les rincer. Pour les asperges surgelées : les laisser décongeler. Les cuire 20 mn dans un litre d'eau bouillante salée. Prélever un verre d'eau de cuisson. Egoutter les asperges. Réserver.

Verser le verre d'eau de cuisson dans une petite casserole. Mettre à chauffer à feu doux et incorporer en tournant avec le fouet, la crème et le beurre de cacahuètes. Laisser réduire pendant quelques minutes en fouettant de temps en temps.

Dresser les asperges sur le plat de service et parsemer de pelures de cerfeuil si désiré. Rectifier l'assaisonnement de la sauce et mettre en saucière. Servir immédiatement.

Salade de champignons au concombre

Préparation : 15 minutes
Pas de cuisson

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 400 g de champignons en lamelles surgelés
- 1 concombre
- 2 yaourts nature à 0% MG
- 2 cc d'huile d'olive
- 8 cc de sauce salade sans MG
- 1 gousse d'ail
- 1 CS de moutarde aux condiments (type Savora)
- 1 CS de menthe ciselée surgelée
- Sel, poivre

Peler le concombre, l'épépiner et le couper en petits dés. Décongeler les champignons en les posant sous un filet d'eau chaude ou au four à micro-ondes. Bien les égoutter et les essuyer avec du papier absorbant.

Dans un bol, mélanger les yaourts, l'huile, la sauce salade, la moutarde et l'ail écrasé. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Mettre les légumes dans un saladier et recouvrir avec la sauce. Remuer délicatement et parsemer de menthe. Servir frais.

Velouté de volaille au curry

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

2 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 250 g de blancs de poulet sans la peau
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 60 cl d'eau
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 3 cc de curry
- 8 cc de crème fraîche allégée 8 %
- Sel, poivre

Emincer l'oignon. Le faire dorer dans une cocotte anti adhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson. Ajouter 1 cc d'eau après que les oignons aient rendu leur eau. Incorporer le poireau émincé finement et la carotte taillée en petits dés. Saupoudrer de 2 cc de curry. Mélanger et laisser revenir quelques instants. Diluer la tablette dans 60 cl d'eau. Retirer la feuille de cuisson puis verser le bouillon. Saler très légèrement (le bouillon cube étant déjà salé) et poivrer. Ajouter le bouquet garni. Laisser bouillir à découvert 30 minutes. Retirer le bouquet garni. Mouliner les légumes. Remettre cette soupe sur le feu en ajoutant les blancs de poulet détaillés en lamelles. Pocher 15 minutes à feu doux. Mélanger la crème fraîche avec 1 cc de curry et incorporer au potage. Retirer du feu. Servir bien chaud.

Rapid'soup Weight Watchers

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 1 boîte de crabe (180 g net)
- 40 cl de lait écrémé
- 12 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 4 CS de vin de Xérès
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cc de zeste de citron râpé
- Sel et poivre

Faire cuire les œufs durs. Ouvrir la boîte de crabe. Le rincer, l'égoutter et l'émietter.

Séparer les blancs des jaunes puis écraser les jaunes dans un bol. Incorporer la crème fraîche et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Délayer avec un peu de lait.

Verser dans une casserole et ajouter le reste de lait. Saler légèrement et placer à feu doux en remuant. Lorsque le tout est bien chaud, ajouter le crabe, le vin et le zeste. Servir bien chaud.

Potage tomates-épinards aux pâtes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

2,5 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 50 g d'oignons
- 50 g de poivron rouge ou vert
- 30 g de pâtes à potage
- 1 cc d'huile
- 1 gousse d'ail
- 50 cl d'eau
- 100 g d'épinards frais hachés
- ½ boîte de tomates pelées concassées + jus
- 1 CS de basilic frais ou surgelé
- 4 cc de fond de volaille
- Sel, poivre

Hacher l'oignon finement. Le faire revenir dans l'huile puis ajouter le poivron et l'ail pressé 2 à 3 mn jusqu'à ce que l'ail soit blond.

Verser l'eau, les épinards, les tomates concassées, le jus de tomates, le basilic, le fond de volaille et porter le tout à ébullition. Saler et poivrer. Réduire le feu et laisser cuire à petits bouillons pendant 10 mn.

Mettre les pâtes à potage (vermicelles ou autres) et laisser cuire 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



Saupoudrer avec 1 cc de parmesan sur chaque assiette (à comptabiliser).

Velouté d'automne

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

2 pts/personne

Pour 6 personnes :

- 1 belle tranche de citrouille (1 kg)
- 500 g de carottes
- 2 cc de persil haché
- 1 l de lait écrémé
- 1 l d'eau
- 200 g de riz rond cuit
- 12 cc de crème fraîche allégée
- Noix de muscade, sel, poivre du moulin

Dans une grande casserole, mettre à chauffer l'eau et le lait. Eplucher les légumes, les couper en morceaux et les plonger dans le liquide. Laisser cuire pendant 30 minutes.

Ajouter le riz déjà cuit, mixer le tout. Saler, poivrer et saupoudrer de muscade. Incorporer la crème fraîche et le persil. Servir le velouté bien chaud.

Oignons farcis

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

3,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 8 oignons de 100 g chacun
- 380 g de viande hachée à 5% MG
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 4 cc rases de chapelure
- 2 blancs d'œufs
- 8 cc de concentré de tomates
- 1 feuille de laurier
- Persil

Peler les oignons et les blanchir 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les mettre au réfrigérateur quelques instants.

Préchauffer le four à 210°C (th. 7). Lorsque les oignons ont refroidi, les couper aux 2/3 de leur hauteur ; la partie supérieure leur servira de chapeau. Evider l'intérieur des oignons, recueillir la pulpe et la hacher.

Faire revenir dans une poêle la pulpe d'oignons, le bœuf haché, le laurier, le persil, le sel, le poivre et la noix de muscade dans la crème fraîche. Couvrir et laisser cuire 3 minutes. Remettre le tout dans le mixeur et hacher à nouveau grossièrement.

Dans un saladier, incorporer alors la chapelure, les blancs d'œufs battus et le concentré de tomates. Déposer les oignons dans un plat à gratin, les remplir avec la farce et couvrir avec les chapeaux. Enfourner et laisser cuire 30 minutes.

Terrine de poisson aux petits légumes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 50 minutes

Réfrigération : 2 heures

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 280 g de filet de merlan
- 250 g de légumes en julienne (carottes, haricots verts, navets, chou-fleur, etc.) frais ou surgelés
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15 % MG
- 1 œuf
- 60 g de pain de mie
- 4 brins de persil
- 2 feuilles de gélatine
- 1 brique de coulis de tomate nature
- 2 cc de sel
- 1 cc de poivre
- ½ cc de muscade
- 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne ou Tabasco

Préchauffer le four à 175° C (th. 5). Mettre à tremper la gélatine dans un demi-bol d'eau froide. Retirer la croûte du pain et l'émietter dans un peu d'eau tiède. Laisser s'imprégner. Faire bouillir un ½ litre d'eau salée et y plonger les légumes 10 minutes (5 pour les congelés).

Couper grossièrement le poisson le persil dans le bol du mixeur. Mixer sans réduire en purée. Verser dans un saladier et incorporer la crème fraîche ainsi que le pain bien essoré et l'œuf battu en omelette. Ajouter le sel, le poivre et les épices. Bien mélanger.

Egoutter les légumes. Bien essorer la gélatine, ajouter les légumes et mélanger jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

Tapisser un petit moule à cake antiadhésif de 22 cm de papier aluminium dépassant sur le bord afin de faciliter le démoulage.

Garnir le fond du moule avec la moitié de la préparation au poisson. L'étaler. Recouvrir avec les légumes et compléter avec le restant du poisson. Cuire au four au bain-marie 50 minutes.

Laisser refroidir avant de ranger au moins 2 heures au réfrigérateur. Démouler juste avant de servir.

Couper 8 tranches et servir avec le coulis de tomate bien relevé de poivre et d'une pointe de piment ou du Tabasco si désiré.

Tarte aux courgettes sans pâte

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- ½ cc de muscade
- 20 g de semoule très fine
- 2 œufs
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse 8 % (10 cl)
- 30 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th. 6). Couper les courgettes en petits dés. Mettre 25 cl d'eau à bouillir avec du sel, du poivre et la muscade. Verser les courgettes dans la casserole et laisser bouillir 2 minutes. Verser ensuite la semoule en pluie. Laisser cuire 1 minute en remuant. Retirer du feu.

Dans un bol, battre les œufs, la crème et le parmesan. Saler et poivrer. Verser sur la préparation courgettes-semoule. Bien mélanger le tout. Verser dans un moule à quiche antiadhésif et faire cuire au four 30 minutes.

Suggestion : cette tarte se déguste chaude ou froide.

Dôme d'artichaut

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

1 pt/personne

Pour 6 personnes :

- 6 fonds d'artichaut moyens ou 12 petits
- 120 g de fromage de chèvre à 45 % MG (type crottin mi-frais)
- 6 CS de lait écrémé
- Le jus d'un citron
- Ciboulette hachée
- Poivre concassé (poivre à steak)

Préchauffer le four sur position grill. Faire cuire à la vapeur 10 minutes les fonds d'artichaut avec le jus de citron.

Ecraser le fromage avec le poivre, le lait et la ciboulette.

Egoutter les artichauts et les couvrir de fromage.

Faire griller quelques minutes au four.

Terrine aux deux légumes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 4 heures

1,5 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 200 g de chou-fleur
- 200 g de carottes
- 200 g de fromage blanc à 0% MG
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 4 portions de Saint-Môret allégé
- 6 feuilles de gélatine
- Zeste de citron
- Persil, ciboulette
- Sel, poivre

Tapisser un moule à cake avec du film étirable. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.

Faire cuire à l'eau le chou-fleur 8 minutes puis le mixer en purée. Ajouter la ciboulette.

Faire cuire les carottes coupés en dés pendant 10 minutes. Les réduire en purée et ajouter un peu de persil.

Mélanger le fromage blanc avec le sel, le poivre, le zeste de citron et la crème fraîche. Egoutter la gélatine ramollie et la faire fondre dans 1 cuillère à soupe d'eau sur feu doux. L'ajouter au mélange fromage blanc et incorporer en battant à la fourchette le Saint-Môret. Diviser cette préparation en deux parts.

Incorporer chaque part à chacune des deux purées de légumes.

Répartir chaque purée au fromage blanc, sans les mélanger, dans deux récipients distincts. Laisser prendre 4 heures au frais.

Au moment de servir, verser les deux terrines dans le plat de service, l'une au dessus de l'autre pour une présentation raffinée (2 couleurs).

Plats complets

Omelette au jambon et à l'oseille

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 100 g de jambon de dinde fumé
- 200 g d'oseille
- 1 petite barquette de ciboulette
- Sel et poivre

Laver l'oseille. Oter les nervures. Ciseler très finement la ciboulette.

Couper le jambon en dés.

Faire chauffer doucement une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Battre les œufs. Saler légèrement, poivrer et ajouter la ciboulette.

Faire fondre l'oseille dans la poêle.

Ajouter les dés de jambon. Mélanger. Incorporer les œufs battus.

Laisser cuire en rabattant les bords de l'omelette vers le milieu.

Dès qu'elle est cuite, roulet l'omelette sur un plat en la pliant.

Servir aussitôt avec une tranche de pain grillée.

Omelette chinoise

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 1 oignon
- 300 g de germes de soja
- 300 g de pousses de bambou
- 100 g de champignons noirs
- 2 CS de sauce Nuoc-mâm

Faire revenir l'oignon dans une cuillère à soupe d'eau. Ajouter le soja, les pousses de bambou, les champignons et la sauce. Cuire 10 minutes.

Battre les œufs en omelette et verser sur les légumes. Laisser prendre. Servir immédiatement.



Ajouter 180 g de crabe aux légumes juste avant de verser l'omelette (à comptabiliser).

Galettes de polenta verdie

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 120 g de polenta
- 250 g d'épinards surgelés en purée
- ½ bouillon cube dégraissé
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- Muscade
- Sel, poivre

Décongeler les épinards. Diluer le bouillon cube dans 45 cl d'eau et porter à ébullition. Jeter la polenta (en pluie) et cuire 10 minutes en remuant. Ajouter les épinards, la crème fraîche, la muscade, le sel et le poivre.

Verser dans 4 ramequins et laisser refroidir 1 heure environ au réfrigérateur. Avant de servir, démouler les ramequins et faire revenir les 4 galettes obtenues dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.



Faire griller 12 tranches de bacon au four et le servir avec une salade de feuilles de chêne arrosée de 12 cc de vinaigrette allégée (à comptabiliser).

Lentilles potagères

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 160 g de lentille verte du Puy (cruées)
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de romarin
- 1 oignon
- 4 petites courgettes
- 4 fonds d'artichauts (surgelés)
- 4 petites carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de cumin
- Sel, poivre

Déposer les lentilles dans une casserole d'eau froide avec le laurier et le romarin. Porter à ébullition et maintenir pendant 3 minutes. Egoutter, ôter laurier et romarin.

Dans une sauteuse antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir l'oignon émincé, les courgettes non épluchées coupées en rondelles épaisses, les fonds d'artichauts et les carottes en morceaux. Ajouter l'ail écrasé, le cumin puis les lentilles.

Recouvrir d'eau à hauteur des légumes. Cuire pendant 45 minutes à feu doux. Saler à mi-cuisson et poivrer à la fin. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.

Tomates farcies à la purée de champignons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

3,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 8 tomates moyennes
- ½ boîte de champignons en morceaux
- 2 CS de persil ciselé surgelé
- 1 cc d'estragon ciselé surgelé
- 9 CS rases de flocons de pomme de terre
- 50 g de gruyère râpé
- 60 cl d'eau

Préchauffer le four th. 7 (230°C). Couper les tomates au $\frac{3}{4}$ de leur hauteur et les évider. Réserver la chair et les chapeaux. Egoutter les champignons et les faire chauffer à feu doux. Les assaisonner avec le persil, l'estragon, le poivre et la muscade. Mouiller avec l'eau et porter à ébullition.

Retirer du feu. Parsemer avec les flocons de pomme de terre. Laisser gonfler une minute puis bien mélanger le tout. Poivrer légèrement l'intérieur des tomates et les remplir avec la purée de champignons. Saupoudrer de gruyère râpé. Recouvrir avec les chapeaux.

Déposer les tomates farcies dans un plat à four. Entourer avec la chair des tomates et un peu d'eau. Mettre à cuire au four pendant 20 minutes.



Accompagner ces tomates farcies de 4 steaks hachés à 5% de MG (à comptabiliser).

Pain de potiron aux graines d'épeautre

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 1 kg de potiron
- 1 yaourt à 0% MG
- 2 œufs
- 30 g de graines d'épeautre précuites
- 1 CS de farine
- ½ oignon
- Ciboulette fraîche
- Muscade, sel, poivre

Préchauffer le four th. 8 (260°C). Cuire le potiron coupé en cubes pendant 10 minutes dans l'autocuiseur. Parallèlement, cuire les graines d'épeautre 15 minutes dans de l'eau salée.

Bien égoutter le potiron cuit. Le mélanger avec le yaourt, les œufs, la farine, l'oignon et les graines d'épeautre cuites. Ajouter la muscade, le sel, le poivre.

Mettre la préparation dans un moule à cake antiadhésif et cuire à four très chaud pendant 30 minutes.

Au moment de servir, saupoudrer avec la ciboulette.

Aubergines farcies au riz complet

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure 10

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 2 belles aubergines
- 60 de riz complet cru
- 200 g de rôti de dindonneau cuit sans la barde
- ½ boîte de tomates en dés égouttées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- ½ tablette de bouillon de volaille dégraissé
- Thym, sel, poivre

Faire cuire le riz. Hacher le rôti de dindonneau. Laver et éponger les aubergines. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les évider et hacher la pulpe récupérée. Précuire les coques d'aubergines 10 minutes à la vapeur.

Dans un saladier, mélanger le hachis de dindonneau, la pulpe d'aubergine et les dés de tomates égouttés. Saler, poivrer et ajouter l'ail écrasé et le thym.

Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, faire dorer les oignons émincés. Ajouter le mélange viande-aubergines. Laisser cuire 10 à 15 minutes. Mélanger avec le riz complet égoutté.

Préchauffer le four th. 5/6 (180°C). Farcir les coques d'aubergine et les ranger dans un plat à gratin. Arroser du bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau. Mettre au four 30 à 35 minutes en arrosant une ou deux fois avec le bouillon en cours de cuisson. Servir bien chaud dans le plat de cuisson.

Viandes

Tournedos de dinde à l'ananas

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

6,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 1 kg de pomme de terre
- 4 cc d'huile
- 1 cc de margarine 60 %
- 4 tournedos de dinde (4 x 130 g)
- 1 boîte d'ananas en tranches au jus naturel sans sucre ajouté
- 8 cc de crème fraîche à 8 %
- 1 cc de poivre vert
- Sel

Eplucher et rincer les pommes de terre. Les essuyer et les couper en petits cubes. Les faire sauter dans une poêle avec l'huile.

Préchauffer une petite poêle antiadhésive. La graisser avec $\frac{1}{2}$ cc de margarine. Enlever la barde des tournedos et les mettre à cuire pendant 4 minutes dans la poêle bien chaude. Ajouter le reste de margarine et retourner les tournedos. Saler et laisser cuire encore 4 minutes. Retirer les tournedos. Les poser sur le plat de service et réserver au chaud. Saisir sur chaque face les tranches d'ananas dans la poêle utilisée pour la viande.

Déposer une tranche d'ananas sur chaque tournedos et couper les autres en dés pour accompagner.

Verser la crème et le poivre vert écrasé à la fourchette dans la poêle. Saler, donner un bouillon pour épaissir puis verser sur les tournedos. Servir bien chaud avec les pommes de terre sautées.

Cailles en cocotte aux pommes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 cailles
- 80 g de bacon
- 1 carotte
- 5 pommes reinettes
- 10 g de beurre
- 1 CS de Calvados
- Sel, poivre

Détailler le bacon en lanières. Peler et couper la carotte en bâtonnets. Faire dorer la carotte et le bacon à la poêle dans le beurre. Réserver.

Dorer les cailles dans la même poêle. Arroser de Calvados. Faire chauffer et flamber.

Remettre la carotte et le bacon. Saler et poivrer légèrement. Laisser cuire 12 minutes à $\frac{1}{2}$ couvert.

Eplucher les pommes, enlever les pépins et les couper en grosses tranches.

Retirer les cailles de la poêle, mettre les pommes et déposer les cailles par-dessus. Laisser cuire pendant 10 minutes.

Suggestion : servir accompagné d'une purée de céleri (à comptabiliser)

Escalope de veau sauce au whisky

Marinade : 30 minutes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de veau (100 g chacune)
- 50 g d'oignon haché
- 3 cl de whisky
- 2 cc de vinaigre
- 2 cc de sauce Worcestershire
- 2 cc de sauce soja
- $\frac{1}{2}$ cc de sauce Tabasco
- 4 gousses d'ail
- 2 cc de moutarde
- 2 cc de maïzena
- 25 cl de bouillon de bœuf dégraissé (cube)
- 2 cc de persil haché
- Sel, poivre

Préparer une marinade avec la sauce soja, 2 gousses d'ail écrasées, le vinaigre, la sauce Worcestershire et le Tabasco. Mettre la viande et laisser mariner 30 minutes. Faire revenir l'ail restant et l'oignon 1 à 2 minutes. Verser le whisky doucement, ajouter la moutarde, le bouillon et laisser réduire la sauce de moitié. Prendre une cuillère à soupe de la sauce et délayer la maïzena avec le persil et le poivre. L'incorporer ensuite à la sauce et laisser épaissir. Laisser mijoter à feu doux 4 minutes. Pendant ce temps, faire revenir les escalopes dans une poêle antiadhésive. Mettre la viande dans un plat de service et verser la sauce au whisky par-dessus.

Escalope de veau aux pruneaux

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

4,5 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 2 escalopes de veau (125 g chacune)
- 4 pruneaux dénoyautés
- 25 cl de jus de pomme
- 1 cc de « quatre épices »
- 4 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- Sel, poivre

Farcir chaque escalope avec deux pruneaux. Rouler et ficeler. Faire dorer la viande dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Ajouter le jus de pomme et les quatre épices. Saler et poivrer. Cuire pendant 20 minutes. Réserver la viande au chaud. Faire réduire la sauce 5 minutes à feu vif. Ajouter la crème fraîche. Donner un bouillon. Dfficeler les escalopes dans le plat de service et napper avec la sauce.

Suggestion : les escalopes de dindonneau conviennent aussi pour cette recette.



Délicieux avec des pâtes fraîches (à comptabiliser).

Chaussons salés

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

4 pts/personne

Pour 1 personne :

- 50 g de pâte à pain
- 100 g de jambon dégraissé
- 1 grosse tomate
- 1 gros champignon de Paris
- 1 oignon
- 1 pincée d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, faire chauffer l'oignon coupé en lamelles, le champignon émincé, la tomate coupée en dés et le jambon haché jusqu'à évaporation du jus des aliments. Réserver et laisser refroidir.

Préchauffer le four th. 7 (230°C). Etaler la pâte et disposer la farce refroidie au milieu. Refermer comme une enveloppe. Enfourner 20 minutes.

Suggestion : les chaussons salés sont très pratiques à emporter pour les déjeuners au bureau par exemple.

Filet de bœuf en croûte de noix

Marinade : 48 heures

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

4,5 pts/personne

Pour 6 personnes :

- 480 g de filet de bœuf
- 2 CS de moutarde
- 3 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 5 dl de babeurre
- 8 cc de chapelure
- 20 g de noix

Enduire le filet de moutarde et le placer dans un plat creux. Disposer le thym et l'ail émincé sur le filet. Recouvrir avec le babeurre. Couvrir le plat et laisser mariner 2 jours au réfrigérateur. Egoutter le filet. Dans le bol du mixeur, hacher les noix et les incorporer à la chapelure. Saler et poivrer la viande et la tourner dans le mélange noix-chapelure.

Préchauffer le four et le plat de cuisson th. 2/3 (100°C). Faire revenir la viande dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson 4 minutes sur chaque face. Baisser le four th. 2 (80°).

Disposer la viande dans le plat et enfourner pendant environ 20 minutes (ainsi elle restera saignante). Pour une viande à point, augmenter le temps de cuisson de 10 minutes. Retirer du four, couper en tranches fines et disposer sur des assiettes chaudes.

Haché sur lit de tomates et d'épinards

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 steaks hachés à 5% MG
- 1 gousse d'ail
- 850 g de tomates pelées en boîte (et le jus)
- 250 g d'épinards hachés surgelés en galets
- 8 cc de maïzena
- sel, poivre.

Hacher l'ail et le mélanger aux steaks. Saler et poivrer. Façonner des boulettes. Cuire les tomates pelées dans une sauteuse. Délayer la maïzena avec le jus des tomates contenu dans la boîte. Verser dans la sauteuse et mélanger. Faire épaissir. Ajouter les épinards hachés puis les boulettes. Cuire 20 minutes à feu doux et à découvert.



Servir avec 300 g de farfalle frais, mélangés à 2 cc d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et 1 tomate concassée dans une poêle (à comptabiliser).

Tomates farcies

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

2 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 4 tomates moyennes
- 100 g de blanc de poulet cuit
- 60 g de bœuf haché cuit à 5% MG
- 1 CS de vin blanc
- 1 cc d'échalote haché
- 1 cc d'ail haché
- 1 cc de concentré de tomate
- Sel, poivre

Préchauffer le four th. 7 (230°C). Couper un chapeau aux tomates. Les évider. Mixer les viandes ensemble. Faire revenir le hachis dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, avec l'échalote et l'ail.

Ajouter le vin blanc et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes. Mettre les tomates dans un plat à four. Les farcir avec la préparation à base de viande, couvrir avec les chapeaux. Cuire au four 30 minutes.

Choux farcis en aumônière

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 1 chou vert
- 2 cc d'huile
- 1 ou 2 oignons
- 200 g de steak haché à 5% MG
- 1 tablette de bouillon de bœuf dégraissé
- 1 cc d'herbes de Provence,
- Sel, poivre

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Nettoyer et laver le chou. Détacher les feuilles vertes les plus grandes et les faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante. Couper le reste du chou en lanières, puis les ébouillanter. Mettre à égoutter.

Diluer le bouillon de bœuf dans un verre d'eau chaude (20 cl). Faire chauffer l'huile dans une petite poêle et y faire dorer l'oignon émincé. Ajouter la viande hachée émietée et laisser dorer quelques minutes, puis verser la moitié du bouillon. Saler, poivrer et ajouter les herbes ainsi que le chou coupé en lanières. Laisser évaporer quelques minutes en mélangeant.

Poser 1 ou 3 grandes feuilles de chou sur une assiette et garnir le centre avec un peu de farce précédemment élaborée. Rassembler le haut des feuilles entre les doigts et lier avec un brin de ficelle de cuisine (ou une tige de ciboulette ou une lanière de poireau). Réaliser ainsi 4 aumônières (ou 8 petites) et les poser dans un plat à four. Arroser avec le restant de bouillon, mettre au four 20 minutes.

Suggestion : délicieux avec un gratin de pommes de terre (à comptabiliser).

Gratin de poulet aux concombres

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 200 g de blancs de poulet cuits
- 2 œufs
- 800 g de concombre (2 ou 3 selon grosseur)
- 1 gousse d'ail
- 1 CS de persil ciselé surgelé
- 1 CS d'estragon ciselé surgelé
- Paprika en poudre, sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (th. 5/6). Peler les concombres et les couper en petits dés après avoir ôté les graines.

Hacher les blancs de poulet au mixeur. Mélanger le concombre avec le poulet haché. Incorporer les œufs battus, l'ail écrasé, le persil et l'estragon. Saler et poivrer. Disposer la préparation dans un plat à four. Saupoudrer de paprika. Faire cuire à four moyen pendant 40 minutes.



Saupoudrer de fromage râpé avant de mettre au four (à comptabiliser).

Poulet grillé sauce poivron

Préparation : 8 minutes

Cuisson : 25 minutes

3 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet (100 g chacun)
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 4 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 50 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 CS de persil
- 3 cc de moutarde
- 2 cc de fond de veau

Faire griller les blancs de poulet sous le grill du four 5 minutes de chaque côté (pour qu'ils soient cuits). Hacher les oignons et écraser l'ail. Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, les faire revenir 2 minutes. Ajouter les poivrons épluchés et coupés en lanières puis faire revenir 5 minutes. Ajouter le fond de veau avec 1 cuillère à soupe d'eau. Laisser chauffer jusqu'à ébullition. Mettre dans un mixeur le poivron, l'oignon, l'ail, le fromage blanc, la crème fraîche et la moutarde. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Remettre cette sauce dans une casserole et la réchauffer sans la laisser bouillir. Disposer les blancs de poulet sur un plat et napper de sauce aux poivrons.

Foies de volaille en meurette

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 400 g de foies de volaille
- 1 oignon
- 1 carotte
- ½ cube de volaille dégraissé
- 2 cc de farine
- 20 cl de vin rouge
- ½ verre à liqueur de Cognac
- 1 bouquet garni
- 1 CS de persil ciselé surgelé
- Sel, poivre

Faire revenir doucement les foies de volaille dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Les réserver. Hacher l'oignon et la carotte. Mettre à cuire dans une sauteuse avec le bouillon-cube dilué dans un ½ verre d'eau. Au bout de 5 minutes, saupoudrer avec la farine. Mélanger puis ajouter le vin rouge, le cognac et le bouquet garni. Saler et poivrer. Laisser sur feu doux à couvert 10 minutes encore en remuant régulièrement. Ajouter les foies. Laisser mijoter 5 minutes. Retirer le bouquet garni. Parsemer de persil et servir bien chaud.

Suggestion : Accompagner de pommes de terre cuites à la vapeur et d'une poêlée de champignons (à comptabiliser).

Poulet aux morilles et au vin de Jura

Préparation : 15 minutes (se prépare la veille)

Cuisson : 25 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet (125 g chacune)
- 25 g de morilles séchées
- 25 cl de vin jaune (Arbois par exemple)
- 4 cc de maïzena
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- Sel, poivre

Mettre à tremper les morilles la veille. Faire cuire les escalopes de poulet à couvert et à feu doux dans une cocotte recouverte d'une feuille de cuisson. Saler, poivrer. Faire chauffer le vin. Quand le poulet est cuit, retirer la feuille de cuisson et ajouter le vin chauffé. Délayer la maïzena avec un peu d'eau. L'ajouter au poulet avec la crème fraîche. Mélanger et porter à ébullition. Incorporer les morilles et laisser mijoter 15 minutes à demi-couvert.

Suggestion : peut se servir avec 100 g de pâtes fraîches par personne (à comptabiliser).

Porc Colombo

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 minutes

3,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 320 g de filet de porc
- 1 petite boîte d'ananas sans sucre ajouté
- 4 CS de raisins secs

Faire cuire à l'étouffée le filet de porc sans le faire dorer. Quand il est cuit, le découper en 4 tranches. Mettre au four chaud avec le jus de cuisson en intercalant les tranches d'ananas et les raisins secs.

Laisser dorer 10 minutes. Servir avec du riz (à comptabiliser).



Poissons

Lotte en blanquette

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 640 g de lotte
- 1 oignon
- 2 tomates
- 4 cc de concentré de tomates
- 1 bouquet garni
- 300 g de haricots verts
- 1 petit chou-fleur
- 4 carottes
- 4 navets
- 1 jaune d'œuf
- 1 CS de farine
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 3 cl de jus de citron
- 2 clous de girofle
- Persil
- Noix de muscade râpée
- Sel, poivre

Dans une cocotte, verser 2 bols d'eau chaude. Ajouter l'oignon piqué avec 2 clous de girofle, les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux. Incorporer le concentré de tomates et le bouquet garni. Saler et poivrer.

Porter à ébullition puis ajouter la lotte coupée en tronçons. Couvrir, réduire à feu doux et cuire 15 minutes.

Pendant ce temps, laver et éplucher les légumes. Faire cuire les haricots verts à la vapeur, blanchir les choux 5 mn dans l'eau bouillante salée.

A mi-cuisson de la lotte, ajouter dans la cocotte les carottes en rondelles et les navets en quartiers.

Une fois les légumes cuits, les disposer avec le poisson dans un plat creux. Tenir au chaud.

Maintenir la cocotte à ébullition et préparer la liaison. Dans une grande terrine, mélanger le jaune d'œuf, la crème fraîche, la farine, le jus de citron et la muscade. Incorporer peu à peu le jus de cuisson en battant au fouet.

Verser sur le plat garni. Parsemer de persil plat et servir immédiatement.

Filet de loup pané

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

4 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 filets de loup de 140 g chacun
- 8 cc de chapelure
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- Sel, poivre

Dans une assiette, mélanger la crème fraîche, le sel, le poivre et la chapelure.

Enduire chaque filet avec cette préparation. Faire cuire dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson (attention, la cuisson est rapide).

Décorer avec des quartiers de citron vert et jaune.

Plaki de poisson

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

4 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 filets de poisson blanc de 140 g chacun
- 16 olives vertes émincées
- 4 grosses tomates
- 4 cc d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un demi-citron
- 2 cc de persil frais émincé
- 1 feuille de laurier
- 1 cc d'origan sec
- Sel, poivre

Dans une casserole, faire chauffer l'huile, le jus de citron, les oignons et l'ail émincés, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter le laurier. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Retirer le laurier.

Préchauffer le four à 230°C (th. 7). Placer les filets de poisson dans un plat à gratin et verser la sauce par-dessus. Disposer les tomates autour et saupoudrer avec le persil. Répartir les olives sur le tout et faire cuire pendant 20 minutes.

Nota : les « plaki » sont des plats de poissons (cabillaud le plus souvent dans la cuisine arménienne) qui sont mijotés et présentés dans des pots en terre cuite avec des tomates et des herbes.

Rascasse aux brocolis

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 560 g de filets de rascasse
- 400 g de brocolis
- 1 citron
- 12,5 cl de lait écrémé
- 2 cc de maïzena
- Cerfeuil
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Déposer les filets de rascasse dans un plat et les arroser avec le jus de citron. Faire bouillir 2 litres d'eau salée. Faire cuire les brocolis 5 à 6 minutes. Les passer sous l'eau froide pour qu'ils gardent leur couleur verte.

Préchauffer le four à 210°C (th. 6/7). Préparer la béchamel : délayer la maïzena avec une cuillère à soupe de lait, l'incorporer au reste du lait, et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Ajouter le cerfeuil et une pointe de muscade râpée.

Dans un plat à gratin, déposer les bouquets de brocolis puis les filets de rascasse. Napper de sauce béchamel. Mettre au four et laisser cuire pendant 10 minutes.



Parsemer d'amandes effilées et de gruyère râpé avant d'enfourner (à comptabiliser).

Gratin de poisson

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 180 g de poisson maigre froid
- 25 cl de lait écrémé
- 1 œuf
- 20 g de maïzena
- 15 g de gruyère allégé en MG
- 1 boîte de champignons (230 g)

Préchauffer le four à 230°C (th. 7). Faire bouillir le lait. Mélanger dans un bol la maïzena avec l'œuf, le sel, le poivre et la muscade. Verser le lait bouillant sur ce mélange.

Remettre dans la casserole à feu doux et tourner jusqu'à épaississement. Ajouter le gruyère. Incorporer le poisson et les champignons égouttés. Disposer dans 4 petits plats individuels. Faire gratiner au four pendant 20 minutes. Déguster chaud.

Gratin marin sur lit de légumes sauce moutarde

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 120 g de filet de saumon
- 300 g de filet de cabillaud
- 3 carottes
- 2 blancs de poireaux
- 1 CS de moutarde forte
- 3 CS de crème fraîche allégée liquide à 15 % MG
- 1 cc de fumet de poisson
- 2 cc de maïzena
- 2 CS de persil ciselé surgelé
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 230°C (th. 7). Couper chaque filet de poisson en 4 morceaux. Les arroser avec le jus de citron. Trancher les carottes et les blancs de poireaux en fines rondelles. Les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter en réservant 25 cl d'eau de cuisson. Y délayer le fumet de poisson.

Battre au fouet la moutarde, la crème fraîche, la maïzena et le fumet délayé. Saler et poivrer. Laisser reposer. Disposer dans un plat à gratin les légumes puis les filets de poisson et leur jus. Incorporer le persil à la sauce à base de moutarde. En napper la préparation. Enfourner pendant 20 minutes.

Merlan sauce orange

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

2,5 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 2 merlans de 140 g chacun
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 60 g de céleri rave
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 1 orange
- 1 citron
- 10 cl de vin blanc
- Brins d'aneth, sel, poivre

Rincer les merlans évidés. Les sécher avec du papier absorbant. Saler et poivrer l'intérieur. Eplucher et laver les légumes, les détailler en bâtonnets et les précuire 10 mn à la vapeur. Préchauffer le four th. 5/6 (180°C). Déposer les merlans dans un plat à gratin. Les arroser de jus de citron, du vin blanc et de 6 cl d'eau. Entourer les poissons des légumes précuits et cuire au four 20 mn. Arroser avec le jus de cuisson 2 fois au moins. Brosser l'orange sous l'eau chaude. L'essuyer, râper le zeste et presser le jus. En fin de cuisson, prélever 10 cl de jus de cuisson et le mélanger au fromage blanc avec les zestes et le jus d'orange. Faire chauffer tout doucement. Napper les merlans de cette sauce. Servir aussitôt.



Accompagner de 60 g d'Ebly façon pilaf, cuit dans une sauteuse avec 2 cc d'huile (à comptabiliser).

Poisson minute

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 420 g de poisson blanc en pavés (type cabillaud)
- 4 cc de fumet de poisson
- 1 yaourt brassé à 0% MG
- 4 cc de ketchup
- 25 cl d'eau
- Sel, poivre

Faire chauffer l'eau. Couper le poisson en petits cubes. Délayer le fumet puis pocher le poisson. Porter à ébullition. Pendant ce temps, chauffer le yaourt au bain marie. Ajouter le ketchup, le sel et le poivre. Servir le poisson recouvert de la sauce, le tout bien chaud.

Suggestion : il est possible d'utiliser des pavés de cabillaud surgelés.

Marmite de calamars aux champignons

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 420 g de calamars en rondelles (frais ou surgelés)
- 125 g de girolles en boîte ou surgelées
- 400 g de champignons de Paris
- 1 petite boîte de tomates en dés égouttées
- 1 gousse d'ail
- 12,5 cl de vin blanc
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 1 cc de paprika
- Cerfeuil, sel, poivre

Dans une poêle antiadhésive, mettre les rondelles de calamars à cuire afin qu'elles rendent leur jus. Ajouter les tomates. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika. Verser le vin et cuire environ 15 minutes à feu doux.

Dans une autre poêle, faire revenir les champignons 10 minutes avec la gousse d'ail finement hachée. Ajouter la crème fraîche dans la cuisson des calamars et mélanger. Incorporer les champignons et leur jus de cuisson. Parsemer de cerfeuil et servir chaud.



Accompagner avec un riz parfumé (à comptabiliser).

Truites à la bière

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

3 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 2 truites de 300 g éviscérées
- 1 citron
- 25 cl de bière blonde
- 2 oignons
- Feuilles de laurier, sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C (th. 6/7). Couper le citron en deux. Presser le jus d'une moitié et réserver l'autre. Laver les truites, les éponger les frotter avec le jus du ½ citron. Déposer les poissons dans un plat de cuisson (qui sera également utilisé pour le service). Il est préférable que le plat contienne juste les truites.

Couper l'oignon et le citron en rondelles et en recouvrir les poissons. Saler et poivrer. Parsemer avec les feuilles de laurier émietées. Verser doucement la bière qui doit presque recouvrir les truites. Couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre au four pendant 30 minutes.

Découvrir et remettre à dorer 10 minutes au four. Servir bien chaud.

Accompagnements

Tomates provençales en turban vert

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

1 pts/personne

Pour 6 personnes :

- 600 g de tomates
- 600 g de haricots verts
- 3 cc d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 12 cc de chapelure
- Persil haché
- Sel, poivre

Hacher l'ail finement. Cuire les haricots verts. Les égoutter. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec 1 cc d'huile d'olive et 1/3 d'ail haché. Réserver au chaud. Couper les tomates en deux. Les faire revenir de chaque côté dans une poêle avec 1 cc d'huile d'olive. Réserver au chaud. Faire revenir dans la poêle les 2/3 d'ail restant avec le 3ème cc d'huile et la chapelure. Réserver. Ranger les tomates dans un plat de service rond et chaud. Les saupoudrer du mélange ail-chapelure. Repartir les haricots verts en turban autour des tomates. Saupoudrer le tout de persil haché.

Suggestion : accompagnement idéal pour les viandes ou les poissons grillés au barbecue.

Navets à la moutarde

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

1,5 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 500 g de navets nouveaux
- 2 cc de farine
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 1 bouquet garni
- 1 cc de moutarde forte
- 3 cc de margarine allégée à 60% MG
- Cerfeuil
- Sel, poivre

Eplucher et couper les navets en quartiers. Les faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mettre dans une sauteuse. Diluer le bouillon cube dans un grand verre d'eau chaude et y délayer la farine. Verser dans une sauteuse. Ajouter le bouquet garni et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Dresser les navets dans le plat de service. Incorporer la moutarde au jus de cuisson. Verser sur les légumes. Saupoudrer avec le cerfeuil haché et parsemer de margarine avant de servir.



Accompagner avec 2 tranches de filet mignon de porc par personne (à comptabiliser).

Endives habillées

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 55 minutes

3,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 endives
- 1 citron
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- 100 g de pâte feuilletée

Duxelle :

- 40 g d'échalote
- 4 cc de fond de veau
- 200 g de champignons de Paris

Béchamel :

- 25 cl de lait écrémé
- 4 cc de maïzena
- Muscade
- Tabasco
- Persil haché
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C (th. 6). Laver les endives, les mettre dans un plat allant au four, puis ajouter le jus de citron et la crème fraîche. Couvrir avec un papier d'aluminium et cuire au four pendant 25 minutes.

Préparer la duxelle :

Ciseler finement les échalotes et les faire revenir dans le fond de veau. Hacher les champignons, les ajouter et les laisser cuire jusqu'à dessèchement.

Préparer la béchamel :

Faire chauffer le lait. Prélever 2 cuillères à soupe de lait, y délayer la maïzena puis verser dans le lait très chaud sans cesser de remuer. Saler, poivrer. Ajouter la muscade et le Tabasco.

Une fois la béchamel cuite, y ajouter la duxelle avec 1 cuillère à soupe de persil haché.

Ouvrir les endives et leur retirer le cœur. Au milieu des 4 endives, répartir le mélange duxelle-béchamel. Refermer.

Etaler la pâte feuilletée finement. Couper 4 rectangles et envelopper chaque endive de ces morceaux de pâte.

Ranger les endives habillées dans un plat et passer au four pendant 30 minutes.



*Accompagner avec 1 tranche de rôti de bœuf par personne
(à comptabiliser).*

Chou fondant aux pommes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

0 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 1 beau chou vert ou blanc
- 4 belles pommes (type Canada)
- 25 cl de cidre
- 2 clous de girofle
- 1 secret d'arôme
- Muscade, ail, persil
- Sel, poivre

Laver le chou, le couper en lamelles et le blanchir dans une grande marmite d'eau bouillante salée. L'égoutter et le hacher en fines lanières. Peler les pommes, les tailler grossièrement.

Dans une cocotte, placer alternativement 1 couche de chou et 1 couche de pommes. Arroser le tout de cidre et du bouillon dilué dans un petit verre d'eau. Ajouter la muscade, les clous de girofle. Saler légèrement (en raison du secret d'arôme).

Laisser cuire à couvert 1 heure à petit feu en remuant de temps en temps.

Romaines braisées

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

1 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 2 ou 3 salades romaines selon grosseur
- 120 g de bacon en tranches
- 12 petits oignons frais ou surgelés
- 1 carotte
- 2 cc d'huile
- Persil, thym
- Sel, poivre

Couper chaque salade en deux, les laver à l'eau courante en écartant les feuilles, puis les plonger dans un grand volume d'eau bouillante salée. Porter à ébullition puis laisser cuire encore 3 minutes. Egoutter soigneusement les salades. Râper la carotte grossièrement. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire suer la carotte et les oignons pendant 5 minutes. Les retirer avec une écumoire.

Tapisser le fond de la cocote avec les tranches de bacon et poser dessus les salades, les oignons, la carotte et du persil. Saupoudrer avec un peu de thym. Saler, poivrer. Ajouter ½ tasse à thé d'eau. Couvrir avec une feuille d'aluminium et fermer la cocotte. Laisser cuire à l'étouffée à feu doux pendant 20 minutes en surveillant pour que le plat n'attache pas (si nécessaire, rajouter de l'eau).

Courgettes farcies au chou-fleur

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 4 belles courgettes
- 300 g de chou-fleur
- 60 g de graines de céréales « Mixépi » (marque Céréal)
- 2 tranches de jambon dégraissées
- 8 cc de crème fraîche à 15% MG
- 4 cc de chapelure
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 170°C (th.5). Détailler le chou-fleur en bouquets. Faire cuire séparément le chou-fleur et les courgettes à la vapeur 10 minutes pour qu'ils restent fermes. Couper les courgettes cuites en deux. Les creuser et réserver la chair. Saler et poivrer.

Faire cuire les graines 10 minutes dans l'eau bouillante. Mixer ensemble la pulpe des courgettes, le chou-fleur et le jambon. Incorporer la crème fraîche, la ciboulette et les graines cuites. Saler et poivrer. Garnir les courgettes de cette purée et parsemer le dessus de chapelure. Mettre au four pendant 30 minutes.

Pain d'artichaut

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

1,5 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 800 g de fonds d'artichaut frais ou en conserve
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 capsule de safran
- 2 cc d'huile d'olive
- 8 cc de crème fraîche allégée à 15% MG
- ½ orange
- ½ citron

Préchauffer le four à 230°C (th.7). Rincer et égoutter les fonds d'artichaut. Battre les œufs avec la crème, les jus d'orange et de citron, l'huile, le safran et la gousse d'ail pilée.

Ecraser au mixeur les fonds d'artichaut et les incorporer au mélange. Chemiser un moule à cake avec un morceau de papier sulfurisé. Faire cuire au bain-marie à four chaud pendant 30 minutes.

Ce délicieux pain d'artichaut se mange chaud ou froid.



Ce plat parfumé accompagne fort bien un filet de poisson simplement doré à la feuille de cuisson (à comptabiliser).

Galettes de semoule

Préparation : 30 minutes

Réfrigération : 1 heure

Cuisson : 10 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 90 g de semoule complète
- 1 blanc d'œuf
- 120 g de tofu
- 100 g d'oignons
- 1 cc d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Faire gonfler la semoule avec un peu d'eau. Emincer les oignons en tranches fines et les faire fondre à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'eau. Mélanger au mixeur le tofu, le blanc d'œuf, l'oignon et les herbes. Ajouter la semoule. Saler, poivrer. Laisser reposer 1 heure au frais.

Reprendre la préparation et former 8 galettes. Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, cuire les galettes 4 minutes de chaque côté.

Suggestion : servir par exemple avec une ratatouille (à comptabiliser)

Concombre au poulet

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

1 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 4 petits concombres
- 100 g de restes de poulet cuit sans la peau
- 1 œuf dur
- 1 verre de jus de tomates
- 50 g d'oignons hachés
- 2 CS de fines herbes hachées
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Retirer les bouts des concombres, les peler et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les plonger dans l'eau bouillante salée quelques minutes. Les vider soigneusement à l'aide d'un couteau.

Composer une farce en mixant le poulet, les oignons, l'œuf et les fines herbes. Saler, poivrer. Farcir les concombres et les placer dans un plat allant au four. Verser le jus de tomates, puis couvrir d'une feuille de cuisson. Laisser à four modéré pendant 20 minutes.

Rondelles de courgettes panées

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 1 kg de courgettes
- 2 œufs
- 12 cc de chapelure
- 4 cc d'huile
- Citron
- Sel, poivre

Peler, laver et couper les courgettes en rondelles. Battre les œufs en omelette. Saler et poivrer. Passer les rondelles de courgettes dans les œufs, puis dans la chapelure.

Faire frire les rondelles à la poêle dans l'huile très chaude. Les réserver au chaud. Arroser de jus de citron et servir bien chaud.



Cet accompagnement peut se servir avec un petit steak haché à 5% MG (à comptabiliser).

Mousse de poivrons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

1 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 2 beaux poivrons jaunes
- 2 beaux poivrons rouges
- 100 g de jambon blanc dégraissé
- 200 g de fromage blanc à 0% MG
- 2 CS d'édulcorant
- Persil, sel, poivre

Eplucher les poivrons au couteau économe. Les couper en morceaux dans le sens de la longueur. Les mettre dans une casserole avec l'eau et l'édulcorant. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis cuire encore 10 minutes.

Egoutter les poivrons. Réserver 4 morceaux et les couper en fines lanières pour le décor. Mixer le poivron restant avec le jambon. Faire sécher cette purée à feu doux 5 minutes. Mettre la purée dans un saladier. Laisser refroidir. Avant de servir, incorporer le fromage blanc à la purée de poivrons.

Décorer avec les lanières préalablement détaillées. Saupoudrer de persil.

Gratinée d'épinards

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 15 minutes

0,5 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 500 g d'épinards surgelés en branches
- 400 g de champignons de Paris surgelés
- 4 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 4 cc de vin de Banyuls
- Sel, poivre

Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, faire rendre toute leur eau aux champignons. Saler, poivrer. Verser le banyuls et la crème. Laisser cuire 1 minute. Réserver au chaud.

Dans une autre poêle ou recouverte d'une feuille de cuisson, faire rendre leur eau aux épinards. Saler, poivrer.

Tapisser le fond d'un plat à gratin avec les épinards. Recouvrir avec la préparation aux champignons. Faire chauffer le gril du four. Placer la préparation 4 à 5 minutes sous le gril jusqu'à obtenir un gratin doré. A servir en accompagnement d'une viande rôtie (à comptabiliser).

Gratin d'aubergines

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 500 g d'aubergines
- 400 g de champignons de Paris
- 60 g de gruyère râpé allégé en MG
- 2 cc d'huile à pizza
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 230°C (th.7). Couper les aubergines en rondelles sans les éplucher. Hacher les champignons crus puis les mélanger avec le fromage, le sel, le poivre, les herbes et l'huile. Dans un plat à gratin, disposer les aubergines. Recouvrir avec la préparation aux champignons. Cuire pendant 35 minutes.



Ce plat peut se servir avec 120 g de poisson maigre (à comptabiliser).

Galettes de topinambours

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes + 6 minutes par série de galettes

3 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 600 g de topinambours
- 100 g de pilpil de blé ou de boulgour cuit
- 2 œufs
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15% MG
- 90 g de gruyère râpé allégé en MG
- 1 cc de paprika
- Sel, poivre

Eplucher et couper les topinambours en petits dés. Les saler et les faire cuire 20 minutes à la vapeur. Laisser tiédir. Faire tremper le pilpil dans l'eau froide salée pendant 10 minutes. Mélanger la crème fraîche, les œufs et le pilpil égoutté. Saler, poivrer et assaisonner avec le paprika.

Ajouter les dés de topinambours et le gruyère à cette préparation et former une pâte homogène. Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, déposer 1 ou 2 cuillères à soupe de la pâte précédemment constituée pour former une petite galette.

Réaliser autant de galettes que possible et les faire cuire 3 à 4 minutes sur chaque face. Réserver au chaud. Servir en accompagnement d'une volaille rôtie ou d'une viande blanche (à comptabiliser).

Crème d'oignons

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 500 g d'oignons
- 90 g de riz cru
- 1 œuf
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 8 cc de crème fraîche allégée
- Sel, poivre

Peler et découper les oignons en grosses tranches. Les verser avec le riz dans une casserole. Recouvrir d'un bouillon de volaille dilué dans 25 cl d'eau et cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le jus et que les oignons soient devenus transparents.

Mixer et ajouter l'œuf battu et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec une viande blanche (à comptabiliser).

Flan de brocolis sauce carottes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 600 g de brocolis (frais ou surgelés)
- 300 g de purée de carottes (surgelée ou sous vide)
- 2 œufs
- 45 g de parmesan râpé
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Faire cuire les brocolis à l'eau bouillante salée 8 minutes. Les égoutter et les mixer. Ajouter les jaunes, le parmesan et la crème. Saler, poivrer. Bien mélanger.

Battre les blancs en neige ferme et les incorporer à la préparation. Placer une feuille de cuisson au fond d'un moule à cake et y verser la mousse. Mettre à cuire au four pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, diluer le bouillon dans 20 cl d'eau et faire chauffer à feu doux avec la purée de carottes. Poivrer. Au sortir du four, napper le flan de brocolis avec la sauce aux carottes et servir immédiatement.



Ajouter 8 cc de crème fraîche allégée à 15% de MG à la purée de carottes (à comptabiliser).

*Les
sucrées*

Matin créole

Préparation : 25 minutes

Pas de cuisson

3 pts/personne

Pour 1 personne :

- 15 g de céréales « Spécial K »
- 1 yaourt à la noix de coco à 0% MG
- 2 tranches d'ananas en boîte
- 20 g de papayes séchées en dés

Mettre les céréales dans un bol. Ajouter le yaourt. Mélanger.
Couper l'ananas en morceaux et l'ajouter avec la papaye aux céréales.
Mélanger. Déguster avec un thé parfumé à la noix de coco.

Aspic d'Ebly

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

3 pts/personne

Pour 1 personne :

- 30 g d'Ebly
- 25 cl d'eau
- 3 cc de custard
- 1 orange
- Edulcorant de cuisson

Délayer le custard dans l'eau. Ajouter l'Ebly, l'édulcorant et les zestes de l'orange. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes à feu doux.
Remuer.

Verser dans un moule à cake et laisser refroidir. Démouler au moment de servir et décorer avec l'orange pelée à vif.



Remplacer l'édulcorant de cuisson par du sucre vanillé (à comptabiliser).

Moka à la brésilienne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

3 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 8 cc de cacao non sucré
- 1 cc de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 25 cl de café fort
- 50 cl de lait écrémé
- 4 cc de crème fraîche allégée 15 %
- Édulcorant de cuisson

Verser le cacao, l'édulcorant et la muscade dans une casserole. Ajouter progressivement le café puis le lait sans cesser de tourner.

Faire chauffer (sans laisser bouillir) en remuant régulièrement la préparation avec une cuillère en bois.

Répartir le mélange dans 2 mazagrans et déposer 2 cuillères à café de crème fraîche sur chacun d'eux. Saupoudrer un peu de cannelle. Servir immédiatement.



Remplacer la crème fraîche par de la crème chantilly (à comptabiliser).

Pain danois à l'ananas

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

1,5 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 1 yaourt nature à 0% MG
- 2 tranches de pain de mie (20 g chacune)
- 2 tranches d'ananas
- Quelques gouttes de vanille
- Édulcorant

Mélanger le yaourt, l'édulcorant et la vanille dans un petit saladier. Passer les tranches de pain de mie 1 minute d'un seul côté sous le gril (elles doivent être dorées).

Sortir les tranches et poser l'ananas haché menu sur le côté non grillé. Remettre le tout 3 minutes sous le gril. Sortir du four et étaler le mélange au yaourt. Déguster immédiatement.



Pour un petit déjeuner plus consistant, doubler les quantités (à comptabiliser).

Réveil tonique

Préparation : 5 minutes

Pas de cuisson

2,5 pts/personne

Pour 1 personne :

- 15 g de céréales « All Bran » en pétales
- 100 g de banane
- 1 pot d'Actimel
- 6 fraises

Mettre les céréales dans un bol. Mixer la banane avec l'Actimel. Verser sur les céréales. Ajouter les fraises en morceaux. Mélanger et déguster.

Flan de poires au pain d'épices

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

1 pt/personne

Pour 6 personnes :

- 4 tranches de pain d'épices
- 1 sachet de flan en poudre non sucré à la vanille
- 25 cl de lait écrémé
- 2 CS d'édulcorant traditionnel
- 2 ou 3 poires

Emietter le pain d'épices dans un plat à tarte. Verser le sachet de flan dans une casserole. Incorporer le lait doucement tout en tournant. Faire chauffer comme indiqué sur le paquet. Ajouter l'édulcorant en fin de cuisson. Verser doucement sur le pain d'épices.

Eplucher les poires et les couper en quartiers. Les épépiner et les ranger sur le flan. Laisser refroidir à température ambiante puis placer une heure au réfrigérateur. Servir frais.

Suggestion : il est possible d'utiliser des poires en conserve, au jus naturel sans sucre ajouté pour gagner du temps.



Saupoudrer le flan de poires avec du sucre vanillé et faire caraméliser quelques minutes sous le gril (à comptabiliser).

Gâteau orangé express

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes (four à micro-ondes)

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 2 oranges
- 3 cc de margarine allégée à 60% MG
- 80 g de farine
- ½ sachet de levure
- Edulcorant de cuisson

Mélanger l'édulcorant avec la margarine, les œufs entiers, le jus d'une orange et un peu de son zeste, la farine et la levure. Verser la préparation dans un moule rond à micro-ondes.

Faire cuire au four à micro-ondes 5 minutes à puissance moyenne puis 5 minutes à forte puissance. Passer ensuite 3 minutes sous le gril. Sortir du four. Verser le jus de la 2^{ème} orange sur le gâteau.

Couvrir immédiatement d'un film étirable et mettre au réfrigérateur. Servir frais.

Gâteau aux pommes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

1,5 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 2 pommes
- 40 g de farine
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel
- Cannelle
- Edulcorant

Préchauffer le four à 170°C (th.5). Séparer les jaunes et les blancs d'œufs. Mixer ensemble la farine, la levure, les jaunes d'œufs, l'édulcorant avec un ½ verre d'eau.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Peler et couper les pommes en quartiers. Saupoudrer de cannelle.

Mélanger les pommes à la préparation précédente et verser dans un moule à cake. Mettre au four pendant 30 minutes.

Tarte pommes-poires

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

1,5 pt/personne

Pour 6 personnes :

- 1 boule de pâte à pain surgelée (200 g)
- 4 pommes
- 4 poires
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de vanille
- Édulcorant de cuisson traditionnel

Préchauffer le four à 230°C (th. 7). Etaler la pâte sur un moule à tarte antiadhésif ou recouvert d'une feuille de cuisson. Saupoudrer avec l'édulcorant.

Couper les pommes et les poires en lamelles. Les disposer sur la pâte en intercalant une tranche de pomme et une tranche de poire.

Saupoudrer à nouveau d'édulcorant ainsi que d'épices (vanille et cannelle). Mettre au four pendant 20 minutes.



Remplacer l'édulcorant par 2 sachets de sucre vanillé. Déposer une boule de vanille sur chaque part de tarte encore tiède (compter 4 points par personne).

Tapiofruit

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

2,5 pts/personne

Pour 6 personnes :

- 50 cl de lait écrémé
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 6 belles pommes
- 1 gousse de vanille
- 3 CS (60 g) de tapioca
- 60 g de raisin sec
- 2 CS de rhum
- 2 ou 3 CS d'édulcorant (selon le goût)
- Sel

Préchauffer le four à 175°C (th. 5/6). Laver les raisins secs et les mettre dans une tasse avec le rhum. Mélanger et laisser macérer. Eplucher les pommes et les couper en tranches.

Faire chauffer une poêle à revêtement antiadhésif ou recouverte d'une feuille de cuisson et mettre les pommes à dorer 2 minutes. Les retourner, ajouter les raisins et le rhum. Laisser cuire 5 minutes et réserver. Pendant ce temps, faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Verser le tapioca en pluie et faire cuire 7 ou 8 minutes en tournant. Retirer du feu. Casser les œufs en séparant les jaunes et les blancs. Réserver les blancs. Mélanger les jaunes, un par un, au tapioca puis ajouter l'édulcorant.

Mettre une pincée de sel fin dans les blancs d'œufs et les monter en neige ferme. Les incorporer délicatement au tapioca. Verser la moitié du tapioca dans un plat à four, recouvrir avec la préparation aux pommes et le restant de tapioca. Enfourner pour 20 minutes.

Collation céréales crème au chocolat

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

3 pts/personne

Pour 1 personne :

- 12,5 cl de lait écrémé
- 2 cc de poudre de custard
- 1 cc de cacao non sucré
- 3 CS de céréales Rice Krispies ou Spécial K
- Edulcorant

Mettre les céréales dans un bol. Délayer le custard avec un peu de lait. Porter le reste du lait à ébullition avec le cacao. Retirer du feu et ajouter le custard sans cesser de tourner. Edulcorer selon votre goût. Fouetter pour bien mélanger le tout.

Verser cette crème au chocolat sur les céréales. Cette collation est aussi bonne tiède que froide.

Muesli aux flocons d'avoine et à la pomme

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

2 pts/personne

Pour 2 personnes :

- 3 CS de flocons d'avoine
- 25 cl de kéfir ou de babeurre
- 1 belle pomme
- 2 cc d'édulcorant
- Cannelle

Eplucher la pomme. La couper en petits dés ou la râper. La mélanger avec les flocons d'avoine. Saupoudrer le kéfir avec la cannelle et l'édulcorant. Tourner puis en napper les flocons.

Ce muesli peut se faire avec d'autres fruits : fraises, abricots, etc.

Coupe fruitée

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

0 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 2 ou 3 sachets de thé parfumé à la mandarine
- 50 cl d'eau
- 20 g de maïzena
- 2 petites clémentines
- Edulcorant de cuisson
- Colorant alimentaire rouge et jaune

Faire infuser le thé dans 50 cl d'eau. En prélever 2 cuillères à soupe pour délayer la maïzena puis verser dans l'infusion. Faire épaissir à feu doux. Ajouter l'édulcorant et le colorant.

Mettre dans des coupes individuelles. Laisser réfrigérer 1 heure. Prévoir une ½ clémentine par personne. Décorer avec les quartiers posés en rosace sur les coupes au moment de servir

Suggestion : choisir le parfum du thé et le fruit selon son goût ; avec un thé à la pomme colorer en jaune, en rouge pour la fraise, en vert pour la menthe, en rouge et jaune pour les clémentines ou autre fruit orangé.



Remplacer l'édulcorant par 8 cc de miel (à comptabiliser).

Poires vigneronnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

1 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 4 poires
- 40 cl de vin rouge
- 25 cl de lait écrémé
- 10 g d'amandes effilées
- 4 cc de poudre de custard
- 4 CS d'édulcorant de cuisson
- 1 clou de girofle
- 1 cc de cannelle
- 1 zeste d'orange et 1 zeste de citron

Eplucher les poires sans les couper et en laissant la queue. Les mettre dans une casserole avec le vin, les épices, les zestes et 3 cuillères à soupe d'édulcorant. Laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, préparer la crème anglaise : faire bouillir le lait, en prélever 4 cuillères à soupe et les délayer avec le custard. Verser le mélange dans le reste de lait et faire chauffer à feu doux en tournant pour faire épaissir. Retirer du feu avant ébullition. Ajouter l'édulcorant restant. Verser la crème dans une saucière et réserver au frais.

Retirer les poires du vin. Les mettre dans des coupelles individuelles. Laisser réduire le jus 5 minutes. Filtrer, verser sur les poires et mettre au frais. Faire dorer les amandes effilées. Les saupoudrer sur les poires. Servir avec la sauce à part.

Aumônières à la crème pomme-cassis

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure

2 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 60 g de farine
- 1 œuf entier
- 2 blancs d'œufs
- 12,5 cl de lait écrémé
- 300 g de cassis
- 200 g de pomme Granny
- 300 g d'ananas frais
- 5 cl de Kirsch
- ½ sachet de gélatine en poudre
- Zeste d'orange râpé
- Edulcorant

Préparer 4 crêpes :

Dans un bol, mélanger la farine, l'œuf et le zeste d'orange. Ajouter le lait progressivement de façon à obtenir un mélange bien lisse. Cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive et réserver.

Préparer la crème pomme-cassis :

Mettre les cassis et les pommes coupées en petits morceaux dans une casserole. Ajouter ½ verre d'eau et cuire tout en remuant pendant 10 minutes. Saupoudrer avec l'édulcorant et laisser refroidir. Dissoudre la gélatine dans 5 cuillères à soupe d'eau chaude et mélanger les deux préparations.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et les incorporer délicatement à la crème pomme-cassis. Placer une heure au réfrigérateur.

Avant de servir, préparer le coulis :

Faire chauffer le kirsch et mixer l'ananas. Mélanger et verser dans une saucière.

Au dernier moment, confectionner les aumônières en remplissant chaque crêpe de la crème pomme-cassis et présenter l'aumônière sur le coulis d'ananas.

Mousse de fromage blanc aux framboises

Préparation : 15 minutes

Pas de cuisson

1 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 300 g de fromage blanc à 0% MG
- 200 g de framboises surgelées
- 3 blancs d'œufs
- 1 CS d'édulcorant
- 1 cc de vanille en poudre
- 1 zeste de citron râpé

Décongeler les framboises comme indiqué sur l'emballage. Les mixer. Ajouter le zeste de citron. Batta le fromage blanc au fouet en incorporant l'édulcorant et la vanille. Ajouter le coulis de framboises et mélanger.

Batta les blancs d'œufs en neige ferme puis les incorporer à la préparation précédente. Verser la mousse dans des coupes individuelles et déguster bien frais.

Suggestion : en saison, privilégier les framboises fraîches.

Ananas à la broche

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

0 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 1 bel ananas
- 1 pincée de quatre-épices
- 4 cc de rhum blanc
- ½ cc de cannelle

Embrocher l'ananas sur le tournebroche en le fixant solidement avec les piques et en le centrant bien. Fixer la broche dans le four au-dessus de la lèche-frite. Faire cuire au tournebroche 15 à 25 minutes jusqu'à ce que l'écorce craquelle. Déposer l'ananas sur un plat et laisser reposer afin que la chaleur pénètre bien à l'intérieur.

Découper l'ananas en 4 dans le sens de la longueur. Retirer la partie centrale fibreuse. Passer ensuite le couteau entre l'écorce et la pulpe. Découper en tranches que l'on alterne pour la présentation.

Recueillir le jus ainsi que celui de la lèche-frite. Verser dans une casserole et ajouter le rhum et les épices (quatre-épices + cannelle). Porter à ébullition. Servir chaque part dans une assiette à dessert avec le jus en saucière pour accompagner.

Mousse au melon

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 h + 15 mn

2,5 pts/personne

Pour 4 personnes :

- 2 petits melons bien mûrs
- 40 g de maïzena (3 CS)
- 2 petits œufs extra frais
- 25 cl de lait écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 CS d'édulcorant de cuisson en poudre
- 4 cerises griottes confites
- 16 feuilles de menthe fraîche
- Le jus d' ½ citron

Laver puis couper chaque melon en deux. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Retirer la chair des melons en laissant ½ cm de contour. Réserver les écorces, au frais, recouvertes d'un film étirable. Mixer la chair des melons avec le jus de citron et la faire réduire dans une casserole pendant 10 minutes. Laisser refroidir et réserver au frais.

Préparer la crème pâtissière :

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Faire chauffer 25 cl de lait écrémé dans une casserole. Pendant ce temps, dans un saladier, battre avec un batteur électrique les jaunes d'œufs et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Dans un bol, délayer la maïzena avec 30 ml de lait froid et verser sur les jaunes d'œufs sans cesser de battre.

Verser ensuite peu à peu le lait chaud sur le mélange. Remettre la crème dans la casserole à feu très doux et faire épaissir en remuant sans cesse et en évitant l'ébullition. Lorsque la crème épaissit, retirer du feu et ajouter l'édulcorant. Laisser refroidir. Ajouter la purée de melon dans la casserole et mélanger bien. Transvaser dans un saladier.

Monter les blancs en neige très ferme avec 3 gouttes de jus de citron. Incorporer petit à petit au mélange les blancs en neige avec une cuillère en bois en soulevant la masse pour éviter de casser la neige. Garnir les écorces avec ce mélange. Recouvrir d'un film étirable et mettre au frais pendant 1 heure avant de consommer.

Au moment de servir, décorer chaque part avec une cerise confite au centre et de la menthe disposée en étoile.

Fraises nappées

Préparation : 15 minutes (se prépare la veille)

Pas de cuisson

2 pt/personne

Pour 4 personnes :

- 500 g de fraises
- 4 yaourts non brassés à 0% MG
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cc de vanille en poudre
- Edulcorant

Verser les yaourts dans une passoire à grille fine posée au-dessus d'un récipient. Placer dans le réfrigérateur pendant 24 heures. Le lendemain, sortir les yaourts du réfrigérateur et préparer le nappage.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, battre en mousse les jaunes d'œufs avec l'édulcorant et la vanille. Ajouter les yaourts égouttés et bien mélanger.

Couper les fraises en morceaux dans des coupes individuelles. Au moment de servir, napper les fraises de la crème dessert.

Suggestion : cette crème dessert peut également servir de garniture pour des crêpes.



Déposer une cuillère à soupe de chantilly sur chaque coupe de fraises nappées (à comptabiliser).