

Terrine maison



Version "classique" | environ 8 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 2

unités **POINTS**

Pour | 10 personnes

Préparation | 30 mn

Cuisson | 1h30

Ingrédients

600 g d'escalope de dinde
150 g d'escalope de veau
200 g de filet mignon
100 g de bacon
3 échalotes
1 bouquet de persil
1 petit œuf
3 CS de cognac (ou Armagnac)
Thym
3 feuilles de laurier
1 sachet de préparation pour gelée au madère
15 g de sel

Préparation

A préparer la veille. Préchauffer le four à 200°C (th.6). A l'aide d'un robot ménager, hacher toutes les viandes débitées en tronçons ainsi que le bacon, les échalotes et le persil. Bien mélanger le tout avec l'œuf et le cognac. Peser le sel et l'incorporer.

Tasser le tout dans une terrine. Poser dessus le thym et les feuilles de laurier. Couvrir avec le couvercle et faire cuire 1h30 au four, au bain marie. Vers la fin de la cuisson, préparer la gelée avec 50 centilitres d'eau. Supprimer tout le gras de cuisson, recouvrir la terrine de gelée et laisser prendre au frais.

Le lendemain, démouler et servir sur un lit de salade avec des cornichons.

Pourquoi pas... la réaliser pour composer un grand buffet. Les restes peuvent être congelés (pour emporter en balade par exemple)

Recette extraite du livre "Les Préméditées"

Raisin chaud à la poire



unité *POINTS* par personne | 2

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 10 mn

Ingrédients

600 g de raisin noir muscat
1/2 citron jaune non traité
10 cl d'eau
1/4 de bâton de cannelle
1 clou de girofle
2 poires mûres et fermes

Préparation

Rincer et égrener le raisin. Brosser le citron, prélever le zeste et extraire le jus.

Dans une casserole à fond épais, porter l'eau à ébullition, ajouter la cannelle, le clou de girofle et le zeste de citron. Baisser le feu, mettre les grains de raisin et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en écrasant avec une écumoire ou une spatule.

Verser la préparation dans un pichet au travers d'une passoire fine (chinois) : bien tasser pour récupérer le maximum de liquide.

Peler les poires, enlever le coeur et les pépins, les tailler en fins bâtonnets puis les citronner. Répartir la julienne de poire dans des verres épais et verser le jus de raisin chaud. Servir avec une cuillère à cocktail.

Recette extraite du livre "Fruits & Légumes"

Gâteau au chocolat



Version "classique" | environ 10 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 3.5

unités **POINTS**

Pour | 10 personne

Préparation | 10 mn

Cuisson | 6 mn

Ingrédients

100 g de chocolat
50 g de beurre
60 g de farine
40 g de sucre
1/2 sachet de levure
100 ml de crème liquide à 5%
2 petits oeufs

Préparation

Faire fondre le chocolat avec le beurre au four à micro-ondes, 2 minutes, puissance 750 W.

Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter la crème liquide, les œufs puis le chocolat et le beurre fondu. Bien mélanger cette pâte.

Verser la préparation dans un moule adapté au four à micro-ondes et faire cuire 4 minutes, puissance 750 W.

Recette extraite du livre "Recettes vite prêtes"

Poulet basquaise



Version "classique" | environ 7 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 4,5 unités **POINTS**

Pour | 6 personnes

Préparation | 30 mn

Cuisson | 1 h

Repos | 15 mn

Ingrédients

4 grosses tomates mondées
3 tranches de jambon cru dégraissé (100 g)
1 poulet fermier (1,2 kg) coupé en morceaux
2 poivrons rouges
1 poivron vert
4 cc d'huile d'olive
1 cc de paprika
2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
1 bouquet garni
4 brins de persil ciselés
Sel poivre

Préparation

Allumer le gril du four. Couper les tomates en dés. Couper le jambon en deux et ôter la peau des morceaux de poulet. Laver les poivrons. Les faire griller dans le four pendant environ 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la peau soit cloquée par endroits. Laisser tiédir environ 15 minutes dans un sac plastique puis les peler, les épépiner et les couper en lanières.

Dans une sauteuse, faire chauffer 2 cuillerées à café d'huile d'olive pour faire revenir les tranches de jambon pendant 30 secondes sur chaque face. Les retirer et les remplacer par les morceaux de poulet, les faire dorer 10 minutes sur toutes les faces. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika. Ôter le poulet et le réserver.

Faire chauffer le reste d'huile dans la sauteuse et faire fondre les oignons pendant 3 minutes sur feu doux. Ajouter les tomates, les poivrons, l'ail et le bouquet garni. Remettre les morceaux de poulet, laisser cuire 35 minutes à couvert sur feu très doux en retournant régulièrement les morceaux. Au moment de servir, retirer le bouquet garni et ajouter les tranches de jambon. Réchauffer. Dresser ensuite le plat de service en disposant le jambon sur chaque morceau de poulet. Saupoudrer de persil.

Recette extraite du livre "Plats complets"

Tarte flambée



Version "classique" | environ 8 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 5.5

unités **POINTS**

Pour | 1 personne

Préparation | 5 mn

Cuisson | 8 mn

Ingrédients

220 g de fromage blanc à 0%
1 CS de crème fraîche allégée à 15%
1 petit oignon
75 g de pâte à pain
1 tranche de filet de bacon coupé en dés
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 275°C (th.9). Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec la crème fraîche. Saler, poivrer. Eplucher l'oignon puis l'émincer. Sur le plan de travail, étaler la pâte à pain en forme de rectangle (25 x 35 centimètres environ).

Mettre la feuille de cuisson sur la plaque du four, poser la pâte puis la garnir avec la préparation à base de fromage blanc. Répartir les oignons uniformément puis le bacon. Enfourner 8 minutes. Servir chaud.

Pourquoi pas...

Ajouter quelques lamelles de munster avant cuisson (à comptabiliser)

Recette extraite du livre "Recettes vite prêtes"

Curry d'agneau



Version "classique" | environ 10 à 12 unités **POINTS**

Revue par **Weight Watchers** | 4,5 unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 10 mn

Ingrédients

400 g d'épaule d'agneau dégraissée

300 g de pommes de terre

2 échalotes

1 gousse d'ail

1/2 pomme (100 g)

1 cc de curry en poudre

1 CS de raisins secs

7 cl de bouillon de volaille dégraissé

1 CS de coriandre ciselée

Préparation

Couper la viande en cubes de 2 centimètres. Peler et couper les pommes de terre en cubes de 3 centimètres. Peler et hacher finement les échalotes et l'ail. Peler et couper la pomme en petits dés.

Mélanger tous les ingrédients avec le curry dans une cocotte en verre culinaire. Saler et poivrer. Ajouter les raisins secs et verser le bouillon de volaille.

Couvrir et faire cuire 10 minutes au four à micro-ondes (800 W). Laisser reposer 5 minutes, à couvert. Au moment de servir, parsemer de coriandre. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

Recette extraite du livre "Les modes de cuisson"

Cookies au cœur fondant



Version "classique" | environ 6 unités
POINTS par cookie

Revue par **Weight Watchers** | 4,5
unités **POINTS** par cookie

Pour | 3 cookies

Préparation | 5 mn

Cuisson | 4 mn

Ingrédients

15 g de matière grasse à 40 %

60 g de chocolat

1 œuf

10 g de sucre

10 g de farine

Préparation

Préchauffer le four à 240°C (th. 8). Mettre la matière grasse dans un plat allant au four à micro-ondes. Casser le chocolat par-dessus et passer au four à micro-ondes pendant 40 secondes. Mélanger.

Battre l'œuf avec le sucre, ajouter le chocolat fondu, la farine et mélanger de nouveau. Verser la préparation dans de petits moules et faire cuire 4 minutes au four traditionnel.

Recette extraite du livre "Les préférées"

Cannelloni



Version "classique" | environ 10 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 6

unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 20 mn

Cuisson | 35 mn

Ingrédients

300 g de steak haché à 5%
1/2 cc de thym
1 pincée de noix de muscade râpée
8 portions de fromage fondu allégé
6 petits suisses à 0%
1 gros bocal de coulis de tomates nature
1 cc d'herbes de Provence
12 cannelloni à farcir
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (th. 6). Faire revenir les steaks sur une feuille de cuisson dans une poêle. Ajouter thym, muscade, sel et poivre. Emietter la viande à l'aide d'une fourchette. Lorsqu'elle est cuite, la retirer du feu et réserver.

Dans une assiette, mélanger à l'aide d'une fourchette, les fromages fondus et les petits suisses. Ajouter la viande et mélanger le tout. Dans une casserole, faire chauffer sur feu doux le coulis de tomates assaisonné avec les herbes de Provence, saler et poivrer.

Farcir les cannelloni crus avec la préparation à base de viande et de fromage. Les disposer au fur et à mesure dans un plat à four. Couvrir de sauce tomate. Passer au four 30 minutes en recouvrant le plat d'une feuille de cuisson four (pour éviter tout dessèchement). Servir bien chaud.

Recette extraite du livre "Indispensables féculents"

Sauté de dinde aux champignons des bois



Version "classique" | environ 6 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 3

unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 40 mn

Ingrédients

600 g de dinde (sans os)
1 gros oignon
1 gousse d'ail
400 g de champignons (girolles, trompettes, cèpes)
10 cl de vin blanc sec
1 cube de bouillon de volaille
1/2 verre d'eau
1 bouquet garni
Sel, poivre

Préparation

Couper la dinde en gros cubes, les faire dorer dans une poêle. Après cette opération, mettre les morceaux de dinde dans une sauteuse munie d'une feuille de cuisson.

Faire dorer l'oignon et l'ail émincés, les champignons coupés en gros morceaux puis, les ajouter dans la sauteuse. Ajouter le vin blanc, le cube de bouillon, le 1/2 verre d'eau, le bouquet garni, sale et poivrer selon votre goût.

Couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Vérifier l'assaisonnement et faire réduire la sauce si nécessaire. Servir chaud.

Conseil : déguster avec des pommes de terre vapeur ou des pâtes fraîches (à comptabiliser).

Recette extraite du livre "Sélection gourmande"

Riz au lait maison



Version "classique" | 5 à 7 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 3 unités **POINTS**

Pour | 6 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 40 mn

Ingrédients

160 g de riz rond
75 cl de lait demi écrémé
1 CS d'édulcorant liquide
2 pommes
1 cc de cannelle

Préparation

Jeter le riz dans de l'eau bouillante et faire cuire pendant 5 minutes. L'égoutter, le remettre dans la casserole avec le lait et l'édulcorant. Dès que le lait est chaud, baisser le feu et faire cuire tout doucement.

Peler et couper les pommes en morceaux. Les ajouter à mi cuisson.

Le riz est cuit lorsque tout le lait est absorbé. Saupoudrer le fond d'un saladier avec la moitié de la cannelle. Tasser le riz aux pommes sur le dessus. Saupoudrer du reste de cannelle et laisser refroidir.

Suggestion : cuisson au four à micro-ondes

Mettre dans une cocotte spéciale micro-ondes de 10 centimètres de haut, 20 centilitres d'eau et 160 grammes de riz rond. Saler légèrement. Cuire à couvert 5 minutes à 850W. Ajouter 40 centilitres de lait et 1 cuillerée à soupe d'édulcorant liquide. Cuire à couvert 4 minutes à 850W. Remuer, réduire la puissance à 350W et cuire 15 minutes. Laisser refroidir et saupoudrer de cannelle. Ce mode de cuisson évite le fastidieux nettoyage de casserole...

Recette extraite du livre "Indispensables féculents"

Flammekueche



Version "classique" | 6 à 9 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 4
unité **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 20 mn

Cuisson | 15 mn

Ingrédients

160 g de farine complète
1 sachet de levure chimique
9 cl d'eau
250 g de fromage blanc (non battu) à 0%
2 CS de crème fraîche à 5%
300 g d'oignons émincés
150 g de bacon (coupé en dés)
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 220°C (th.7). Dans une terrine, verser la farine, 1 cuillerée à café de sel et la levure. Mélanger. Ajouter l'eau progressivement en travaillant la pâte à la spatule afin d'obtenir une boule. Etaler la pâte à la main et la déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de cuisson.

Mélanger le fromage blanc et la crème. Saler, poivrer.

Etaler le fromage blanc sur la pâte puis répartir les oignons et le bacon. Enfourner 15 minutes. Servir aussitôt.

Recette extraite du livre "Automne-Hiver"

Beignets de pommes



Version "classique" | environ 10 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 2

unités **POINTS**

Pour | 1 personne

Préparation | 20 mn

Cuisson | 5 mn

Ingrédients

200 g de pommes
1 petit œuf
100 g de fromage blanc à 0 %
20 g de farine
Edulcorant
1 pincée de sel

Préparation

Evider et éplucher les pommes, les couper en rondelles. Séparer le blanc du jaune d'œuf. Bien mélanger le fromage blanc avec le jaune d'œuf et la farine. Monter le blanc en neige en ajoutant une pincée de sel. L'incorporer délicatement au mélange précédent.

Disposer une feuille de cuisson dans une poêle. Plonger les rondelles de pommes dans la pâte et faire dorer chaque beignet des deux côtés sur la feuille de cuisson. Saupoudrer avec de l'édulcorant, dosé selon votre goût.

Recette extraite du livre "Sélection gourmande"

Champignons à la grecque



Version "classique" | environ 5 unités
POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 1
unité **POINTS**

Pour | 6 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 30 mn

Réfrigération | 24h

Ingrédients

1 gros oignon
3 cc d'huile d'olive
2 verres de vin blanc sec
3 gousses d'ail
Bouquet garni
500 g de champignons de Paris
1 cc de coriandre en grains
Le jus d'un citron
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
Piment de Cayenne en poudre
Sel, poivre

Préparation

Faire revenir l'oignon coupé en morceaux dans une casserole contenant l'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Mouiller avec le vin, saler et poivrer. Ajouter l'ail émincé et le bouquet garni. Ajouter les champignons, la coriandre, le jus de citron, le concentré de tomates. Rectifier l'assaisonnement, mettre un peu de piment. Laisser cuire 20 minutes à découvert.

Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur 24 heures avant de déguster.

Recette extraite du livre "Recettes classiques légères"

Choucroute de la mer



Version "classique" | 7 unités **POINTS**

Revue par **Weight Watchers** | 4

unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

400 g de pommes de terre
200 g de saumon frais
240 g de cabillaud
1 citron
600 g de choucroute cuite nature
1 CS de vin blanc sec
4 fines tranches de bacon (40 g)
4 crevettes bouquets (100 g)
Sel noir du moulin

Préparation

Peler et rincer les pommes de terre et les faire cuire 8 minutes à la vapeur dans un autocuiseur. Couper le saumon et le cabillaud en cubes puis les asperger avec le jus d'une demi-citron. Mettre l'ensemble dans un plat en verre culinaire avec un peu d'eau. Couvrir et cuire 6 minutes au four à micro-ondes. Egoutter, saler et poivrer. Réserver au chaud.

Faire réchauffer la choucroute avec la cuillerée de vin blanc pendant 5 minutes au four micro-ondes. Mélanger à mi-cuisson. Faire revenir les tranches de bacon une minute dans une poêle antiadhésive pour les faire colorer.

Décortiquer les bouquets. Sur un plat de service, étaler la choucroute, ajouter les cubes de poisson et les pommes de terre. Disposer les crevettes sur les tranches de bacon et décorer avec le citron restant coupé en tranches.

Recette extraite du livre "Sélection gourmande"

Crème caramel



Version "classique" | 4 à 5 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 1
unité **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 5 mn

Cuisson | 5 mn

Repos | 1 h

Ingrédients

1 sachet de préparation pour flan au caramel

50 cl de lait écrémé

1 cc d'édulcorant de cuisson en poudre

4 morceaux de sucre

Préparation

Dans une casserole, délayer la poudre pour flan dans le lait. Ajouter l'édulcorant. Faire bouillir 1 minute sans cesser de remuer avec une cuillère en bois.

Dans un plat en pyrex, délayer le sucre dans 1 cuillerée à soupe d'eau. Passer au four à micro-ondes 3 minutes (puissance 850 W). On obtient du caramel. Verser la crème sur le caramel puis laisser refroidir.

Au moment de la dégustation, démouler la crème sur un plat de service.

Recette extraite du livre "Recettes classiques légères"

Gâteau marbré



Version "classique" | 10 unités

POINTS

Revue par Weight Watchers | 3,5
unités **POINTS**

Pour | 8 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 35 mn

Ingrédients

60 g de beurre allégé à 41 %

3 œufs

6 CS d'édulcorant

200 g de farine

12,5 cl de lait écrémé

1 sachet de levure chimique

1 cc de vanille liquide

3 CS de cacao non sucré

1 cc de sel

Préparation

Préchauffer le four à 150°C (th.3). Beurrer un moule à cake. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Dans une terrine, bien mélanger le beurre et l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les jaunes et la farine ainsi que le lait et la levure. Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse. Battre les blancs en neige avec le sel, les incorporer délicatement à la préparation précédente.

Diviser la pâte en deux parties. Dans la première, ajouter la vanille et dans la deuxième, le cacao. Verser les préparations dans le moule en alternant les couleurs. Faire cuire au four pendant 35 minutes. Démouler et laisser refroidir avant de servir.

Recette extraite du livre "Chocolat, morceaux choisis".

Hachis parmentier



Version "classique" | 9 unités **POINTS**

Revue par **Weight Watchers** | 5,5 unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 25 mn

Ingrédients

Pommes de terre à satiété
1 tablette de bouillon de boeuf dégraissé
1 oignon
400 g de steak haché à 5 %
1 CS de persil ciselé
1 cc de beurre allégé
1 CS de gruyère râpé allégé
Poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Eplucher les pommes de terre et les faire cuire 10 minutes dans l'autocuiseur, avec un peu d'eau, une tablette de bouillon de boeuf dégraissé et du poivre.

Pendant ce temps, faire revenir dans la poêle avec la feuille de cuisson, l'oignon coupé en lamelles, le steak haché et le persil. Ecraser les pommes de terre à la fourchette en incorporant un peu de bouillon de cuisson.

Dans le fond du plat à four, mettre la moitié de la purée, une couche de hachis puis le reste de la purée. Déposer sur le dessus le beurre allégé et le gruyère râpé. Faire gratiner au four pendant 15 minutes.

Recette extraite du livre "Recettes classiques légères"

Ile flottante



Version "classique" | environ 8 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 3 unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 20 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

2 CS de miel
Jus de citron
1/2 litre de lait écrémé
1 sachet de sucre vanillé
3 œufs
2 CS de crème fraîche à 4 %
1 CS de sucre glace

Préparation

Préparer un caramel avec un verre d'eau et 1 CS de miel. Dès que le caramel commence à roussir, ajouter un peu de jus de citron et le verser dans des coupelles individuelles. Laisser refroidir. Faire bouillir le lait avec un sachet de sucre vanillé.

Pendant ce temps casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Batta les jaunes d'œufs dans un saladier avec 1 CS de miel. Verser le lait chaud sur le mélange puis remettre le tout dans la casserole et faire cuire à feu très doux jusqu'à épaississement, sans faire bouillir. Laisser refroidir avant de verser dans les coupelles caramélisées.

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau avec la crème fraîche. Batta les blancs d'œufs en neige avec une à deux gouttes de jus de citron. Lorsqu'ils sont fermes, incorporer petit à petit le sucre glace sans cesser de battre. A l'aide d'une cuillerée à soupe, former des "boules" de blanc en neige et les faire cuire dans le mélange eau et crème pendant 2 minutes. Recommencer cette opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de blancs en neige. Les recueillir avec une écumoire et les placer sur la crème anglaise.

Réserver au frais couvert d'un film étirable jusqu'au moment de servir.

Recette extraite du livre "Automne-Hiver"

Paëlla



Version "classique" | environ 12 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 7 unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 30 mn

Cuisson | 30 mn

Ingrédients

300 g de lotte
180 g de seiche ou encornets
100 g de haddock
400 g de moules
2 poivrons rouges
4 cc d'huile d'olive
2 oignons
4 gousses d'ail
2 sachets de bouquet garni
1/2 l de vin blanc sec
180 g de riz
100 g de petits pois écossés (frais ou surgelés)
2 pincées de safran
4 gambas
1/2 l de lait écrémé
Sel et poivre

Préparation

Laver et nettoyer les poissons, les sécher sur du papier absorbant. Couper la lotte en quatre portions, découper les seiches et le haddock en lanières. Gratter et laver les moules, les réserver. Enlever les pédoncules et les pépins des poivrons, les découper en lanières. Les placer dans l'huile d'olive et les laisser mariner 30 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire les seiches dans de l'eau salée, avec un demi oignon, une gousse d'ail et un sachet de bouquet garni pendant 20 minutes. Garder au chaud et réserver le fumet. Faire pocher la lotte dans ce fumet pendant 5 minutes puis la réserver au chaud.

Dans un faitout, mettre le vin blanc, un demi oignon, plonger les moules puis les faire ouvrir sur feu vif. Dès qu'elles sont ouvertes, les sortir à l'aide d'une écumoire et les réserver au chaud. Garder le jus de cuisson. Hacher le deuxième oignon et l'ail restants.

Dans un plat à paëlla, verser l'huile d'olive des poivrons, y faire revenir l'ail et l'oignon hachés pendant 2 minutes. Ajouter le riz et les petits pois, mélanger à la spatule en bois. Mouiller avec le jus des moules, ajouter le safran, rectifier l'assaisonnement, amener à ébullition et laisser cuire 15 minutes à feu doux, à couvert. Pendant ce temps, faire pocher les gambas 5 minutes dans de l'eau bouillante salée avec un bouquet garni, réserver. Pocher également le haddock 2 minutes dans le lait frémissant, égoutter.

Incorporer au riz, les petits pois, la lotte, les seiches et le haddock. Garnir avec les gambas, les moules et le poivron. Faire réchauffer si nécessaire sur feu doux en recouvrant la paëlla de papier aluminium. Servir aussitôt.

Recette extraite du livre "FlexiPoints au fil des jours"

Riz cantonnais



Version "classique" | environ 8 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 3,5

unités **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

120 g de riz parfumé
65 g de jambon cuit dégraissé et découenné
2 ciboules coupées en petits morceaux
4 CS de sauce soja
60 g de crevettes décortiquées
Un peu de vert de ciboulette haché
1 boîte de petits pois (140 g)
1 œuf
Sel, poivre

Préparation

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée et, dès la fin de la cuisson, l'égoutter aussitôt.

Couper le jambon et les ciboules en petits morceaux, faire revenir le tout dans une poêle sur une feuille de cuisson avec la sauce soja.

Au bout de quelques minutes, verser le riz cuit et le faire rissoler légèrement. En dernier lieu, ajouter les crevettes, le vert de ciboulette, les petits pois. Saler et poivrer. Battre les œufs avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide, du sel et poivre.

Dans une petite poêle, très chaude, faire cuire l'omelette aussi fine qu'une crêpe. La rouler en cigarette pour la découper ensuite facilement en lanières. Déposer sur le riz bien chaud et servir aussitôt.

Astuce : on peut incorporer, au dernier moment, dans le riz bien chaud les œufs crus battus plutôt que de l'omelette.

Recette extraite du livre "Recettes classiques légères"

Soupe à l'oignon à l'ancienne



Version "classique" | 4 à 5 unités

POINTS

Revue par **Weight Watchers** | 1,5

unité **POINTS**

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 19 mn

Ingrédients

2 bouillon-cubes de bœuf
4 oignons jaunes
2 cc de margarine
1 cc de farine complète
4 tranches de pain complet (de 25 g)
Poivre du moulin

Préparation

Faire chauffer 10 centilitres d'eau, y diluer les cubes de bouillon. Compléter avec 90 centilitres d'eau froide et mélanger. Peler et émincer les oignons en fines lamelles.

Faire chauffer la margarine dans un autocuiseur, y faire colorer les oignons 3 à 4 minutes tout en remuant, saupoudrer de farine et continuer de remuer pour les oignons brunissent un peu. Verser le bouillon de bœuf peu à peu tout en mélangeant pour décoller le fond de cuisson.

Dès les premiers bouillons, fermer hermétiquement, baisser le feu et laisser cuire 15 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Passer les tranches de pain au grille-pain 2 minutes. Les mettre dans les assiettes creuses. Verser la soupe et déguster.

Recette extraite du livre "Automne-Hiver"

Chou-fleur sauce crevettes



unité **POINTS** par personne | 2

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

1 chou-fleur
2 cc de margarine à 60 %
20 cl de lait 1/2 écrémé
1/2 CS de farine (10 g)
1 pincée de muscade
240 g de petites crevettes roses
Sel, poivre blanc

Préparation

Couper la base du chou-fleur et les feuilles. Détacher les bouquets et les rincer. Les mettre dans le panier d'un autocuiseur avec de l'eau, saler et faire cuire 15 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans une petite casserole, faire fondre la margarine à feu doux, ajouter la farine et mélanger sans arrêt 5 ou 6 secondes avec une spatule en bois. Ajouter la moitié du lait peu à peu et sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser le reste de lait, mélanger et faire épaissir 3 minutes, toujours sur feu doux et sans cesser de remuer. Saler, poivrer et muscader

Décortiquer les crevettes, les ajouter dans la sauce. Sortir les bouquets de chou-fleur de l'autocuiseur, les disposer dans un plat creux, recouvrir de sauce aux crevettes.

Servir bien chaud en accompagnement d'un poisson poché (à comptabiliser).

Recette extraite du livre "Recettes vite prêtes"

Gratin de courgette à la cancoillotte



unités POINTS® par personne | 1

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 40 mn

Ingrédients

1 kg de jeunes courgettes
500 g de tomates
6 CS de cancoillotte à 5% (120 g)
1 gousse d'ail
2 cc d'huile d'olive
1 cc de basilic séché
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 210° C (th. 7). Peler les courgettes partiellement de façon à former des rayures, les couper en rondelles d'un centimètre d'épaisseur. Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition, les faire blanchir 5 minutes. Égoutter. Ébouillanter les tomates, les peler et les couper en tranches épaisses. Mettre la cancoillotte à température ambiante pour la liquéfier.

Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail écrasée. L'enduire d'huile. Le remplir de tranches de tomate et de courgette en les alternant. Saler, poivrer et saupoudrer de basilic. Enfourner pour 30 minutes.

Mettre le four sur position gril. Verser la cancoillotte sur les légumes. Enfourner pour 5 minutes. Servir bien chaud.

Recette extraite du livre "La cuisine avec FlexiPoints"

Guacamole d'artichaut



Unité POINTS® par personne | 1

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 10 mn

Réfrigération | 1h

Ingrédients

300 g de fonds d'artichauts surgelés

1 jus de citron

1 orange sanguine

1 gousse d'ail

1/2 cc de coriandre en poudre

1 CS de ciboulette surgelée

4 cc d'huile de noix

Sel, poivre

Préparation

Mettre les fonds d'artichauts surgelés dans une cocotte en verre culinaire, ajouter une tasse à café d'eau et le jus de citron, couvrir et faire 10 minutes au four à micro-ondes (800 W). Laisser reposer 2 minutes, égoutter et couper en morceaux, les mettre dans un récipient.

Presser le jus d'orange, le verser sur les artichauts. Ajouter la gousse d'ail pressée et la coriandre en poudre. Mixer avec un mixeur plongeant, incorporer la ciboulette et l'huile de noix. Saler et poivrer, bien mélanger.

Verser le "guacamole" dans une coupelle, filmer et réserver 1 heure au réfrigérateur.

Recette extraite du livre "Les modes de cuisson"

Tapas de la mer



unités *POINTS*® par tapas et par
personne | 0.5
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn

Ingrédients et Préparation

50 g de fromage frais à 0%
1 cc de basilic haché

Quelques gouttes de jus de citron
10 crevettes cuites
8 rondelles de concombre
Poivre

Mélanger avec une fourchette le fromage frais et le basilic, le citron et le poivre. Couper 6 crevettes en petits bouts et les ajouter. Tartiner les 8 rondelles de concombre avec ce mélange. Décorer en déposant une crevette sur le dessus.

Ingrédients et Préparation

40 g de thon au naturel
25 g de fromage frais nature

1 cc de câpres
2 cc de coulis de tomate
Jus de citron
6 tomates cerise

Mélanger les ingrédients suivant à l'aide d'une fourchette: thon, fromage frais, câpres, coulis et jus de citron. Couper les tomates cerise en 2, les creuser et les farcir. On obtient 12 bouchées.

Ingrédients et Préparation

1/2 bocal de moules au naturel (100 g)
1/2 bocal de pickles (ou variantes)

Sur des petites piques en bois, alterner les moules égouttées avec les différents pickles. Jouer avec les couleurs des légumes.

Recette extraite du livre "La Cuisine avec FlexiPoints"

Mixfrais pamplemousse-raisin



unités POINTS par personne | 0,5

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Ingrédients

3 pamplemousses roses
200 g de raisin blanc (chasselas)
4 CS de glace pilée
1/2 citron vert

Préparation

Couper les pamplemousses en deux, presser le jus. Rincer puis égrener le raisin, le mixer dans un mixeur puis tamiser le jus pour enlever la peau et les pépins.

Mélanger le jus de pamplemousse et le jus de raisin avec la glace pilée dans un shaker. Verser dans les verres. Décorer d'une rondelle de citron vert : l'inciser jusqu'au centre et la déposer sur le rebord du verre.

Pourquoi pas... choisir des pamplemousses bien juteux, il suffit de les soupeser : ils doivent être lourds en main et avoir une peau lisse et non rugueuse. Pour un cocktail de fête, prélever un long ruban de zeste sur le pamplemousse et l'accrocher à la tranche de citron.

Recette extraite du livre "La cuisine avec FlexiPoints"

Milk glacé à la pêche



Unités POINTS® par personne | 1

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Ingrédients

400 g de pêches jaunes
1 petite banane (100 g)
30 cl de lait 1/2 écrémé
1 CS de jus de citron
4 CS d'édulcorant en poudre
4 CS de glace pilée

Préparation

Peler et dénoyauter les pêches, peler la banane. Couper grossièrement les fruits, les mixer avec le lait, le jus de citron et l'édulcorant.

Incorporer la glace pilée dans le bol du mixeur et émulsionner quelques secondes. Servir dans 4 grands verres préalablement refroidis.

Recette extraite du livre "La cuisine avec FlexiPoints"

Flan à la poire et aux spéculos



unité POINTS par personne | 1

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 5 mn

Réfrigération | 1 h

Ingrédients

- 2 poires
- 1 sachet de flan non sucré au chocolat
- 40 cl de lait écrémé
- 1/2 cc d'édulcorant de cuisson liquide
- 1 cc de noix de coco en poudre
- 2 spéculos

Préparation

Eplucher et couper les poires en fines lamelles, les faire cuire avec 1 cuillerée à soupe d'eau, 3 minutes au four à micro-ondes puis les répartir dans quatre coupes.

Préparer le flan au chocolat en suivant les indications du fabricant, sucrer avec l'édulcorant et ajouter la noix de coco. Lorsqu'il est encore chaud, le verser sur les poires et répartir sur le dessus, les brisures de spéculos émiettés. Réserver au frais avant de déguster.

Pourquoi pas...

Pour corser le goût du chocolat, ajouter 2 cc de cacao en poudre non sucré au flan (à comptabiliser)

Recette extraite du livre "Recettes vite prêtes"

Far aux fruits d'été



unités *POINTS* par personne | 2

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 30 mn

Réfrigération | 2h

Ingrédients

300 g de nectarines
200 g de grosses prunes rouges
60 g de farine de blé complète
7 CS d'édulcorant de cuisson en poudre
2 œufs
10 cl de lait écrémé
1 cc de matière grasse à 40 %
Sel

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Peler et dénoyauter les fruits, les couper en morceaux, les mettre à égoutter dans une passoire.

Dans un saladier, tamiser la farine avec 6 cuillerées à soupe d'édulcorant et une pincée de sel. Creuser un puits, verser les œufs, battre à la fourchette puis délayer peu à peu avec le lait.

Enduire de matière grasse un plat à gratin d'une contenance de 50 cl. Y étaler les fruits, recouvrir de la préparation aux œufs et à la farine. Enfourner pour 30 minutes. Laisser tiédir dans le four éteint pendant une quinzaine de minutes puis saupoudrer d'une cuillerée à soupe d'édulcorant. Réserver au frais avant de servir.

Pourquoi pas... le servir avec une crème anglaise (à comptabiliser).

Recette extraite du livre "La cuisine avec FlexiPoints"

Dips de thon, chips de tortillas



unités POINTS par personne | 3

Pour | 6 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 15 mn

Ingrédients

4 tortillas (galettes de maïs) coupées pour obtenir 12 triangles
1 CS d'épices cajun
1 cc d'huile (spray)
285 g de thon au naturel égoutté
150 g de fromage frais allégé
75 g de crème allégée à 4%
1 gousse d'ail écrasée
2 cc de jus de citron frais
1/2 branche de céleri coupée en morceaux
2 CS de concombre coupé en morceaux
2 CS de poivron rouge coupé en morceaux
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Mettre les galettes de maïs dans un grand bol et ajouter les épices cajun. Sur 2 plaques de cuisson, mettre du papier sulfurisé. Arranger les morceaux en une seule couche sur chaque plaque. Vaporiser un peu d'huile à l'aide du spray. Cuire au four pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pendant ce temps, mettre le thon, le fromage frais, la crème et l'ail dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à ce que ce soit lisse. Transférer dans un grand bol en verre et incorporer le jus de citron, le céleri, le concombre, le poivron rouge. Goûter et assaisonner avec sel et poivre.

Pourquoi pas...

Peut être préparé la veille. Stocker les chips dans un plat hermétique à l'abri de la lumière. Stocker la crème de thon dans un plat hermétique au frais.

Recette extraite du livre "Recettes vite prêtes"

Brick au thon



unités *POINTS* par personne | 2,5

Pour | 8 bricks

Préparation | 10 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

300 g de thon au naturel
100 g de cottage cheese à 25%
100 g de fromage blanc à 0%
6 cc de graines de cumin
150 g de carottes râpées
5 cc de margarine allégée à 60%
8 feuilles de brick
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C(th.5). Egoutter le thon et l'écraser à la fourchette. Incorporer le cottage cheese puis le fromage blanc. Saler et poivrer. Mélanger le cumin et les carottes râpées.

Faire fondre la matière grasse et badigeonner au pinceau les feuilles de brick. Répartir la préparation sur les 8 feuilles de brick et refermer en paquet. Placer au four pendant 20 minutes. Servir sans attendre.

Pourquoi pas... les déguster avec quelques gouttes de jus de citron et les accompagner de salade (à comptabiliser).

Recette extraite du livre "Les Prférées"

Pasta alla Norma



Unités POINTS® par personne | 6

Pour | 1 personne

Préparation | 15 mn

Cuisson | 22 mn

Ingrédients

100 g de pâtes (macaroni)
1 aubergine
1 cc d'huile d'olive
2 tomates
1 gousse d'ail
10 cl de bouillon de volaille
4 CS de vin rouge
1 CS de gruyère râpé allégé (15 g)
1 cc de basilic ciselé
Gros sel, sel fin et poivre

Préparation

Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition, y faire cuire les pâtes 8 minutes. Egoutter et réserver au chaud.

Couper l'aubergine en tranches, les saupoudrer de gros sel et les laisser dégorger 10 minutes. Enlever l'excédent de sel, les éponger dans un papier absorbant, les faire dorer dans une poêle antiadhésive avec une cuillerée à café d'huile pendant 4 minutes. Réserver au chaud.

Couper les tomates en morceaux, émincer l'ail, faire étuver le tout dans une petite sauteuse. Mouiller avec le bouillon et le vin, poivrer. Porter à ébullition et faire cuire à feu doux 10 minutes.

Dans un plat creux, mélanger les pâtes, les aubergines et la sauce. Parsemer de fromage râpé et de basilic. Déguster de suite.

Recette extraite du livre "Cuisine de France et d'ailleurs"

Tajine de dorade aux raisins blonds



unité **POINTS** par personne | 2,5

Pour | 6 personnes

Préparation | 20 mn

Cuisson | 40 mn

Ingrédients

1 dorade de 1,5 kg (écaillée et vidée)
3 cc d'huile d'olive
1 cc de cannelle
1/2 cc de piment fort en poudre / > 1/2 cc de ras-el-
3 oignons
1/2 bouquet de persil plat
2 CS de miel liquide
4 CS de jus de citron
3 CS de raisins blonds
Sel, poivre

Préparation

Rincer et essuyer la dorade. La couper en 6 tranches épaisses. Dans un plat creux, mélanger 2 cuillerées à café d'huile, 2 cuillerées à soupe d'eau, 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1/4 de cuillerée à café de piment fort, le ras-el-hanout et une forte pincée de poivre. Tourner les tranches de poisson dans cette marinade. Couvrir. Laisser macérer 2 heures au réfrigérateur.

Egoutter les tranches de dorade. Les faire dorer à la poêle dans une cuillerée à café d'huile 2 à 3 minutes sur chaque face. Les retirer et les remplacer par les oignons émincés. Les faire revenir 5 minutes. Les saupoudrer du reste de cannelle et de piment. Ajouter le persil ciselé, le miel, le jus de citron et les raisins blonds. Laisser cuire 15 minutes sur feu doux. Saler.

Mettre les darnes de poisson dans un plat à tajine (ou dans une cocotte). Recouvrir de la sauce aux raisins. Terminer la cuisson 10 minutes à feu très doux.

Pourquoi pas...

servir accompagné d'un riz blanc ou de semoule à couscous (à comptabiliser)

Recette extraite du livre "Recettes vite prêtes"

Brochette de lotte à la choucroute d'été



unités *POINTS* par personne | 3,5

Pour | 4 personnes

Préparation | 20 mn

Marinade | 15 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

420 g de lotte
1/2 yaourt nature à 0%
1 cc d'huile d'olive
4 cc de jus de citron
1 cc de thym frais
6 fines tranches de bacon (60 g)
8 pommes de terre (800 g)
500 g de choucroute nouvelle cuite nature
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four, position grill. Couper la lotte en 12 cubes. Les mettre dans un plat. Mélanger le yaourt, l'huile et le jus de citron. Saler, poivrer, ajouter le thym et verser sur les cubes de lotte. Laisser mariner 15 minutes. Egoutter.

Couper les tranches de bacon en deux, en entourer chaque morceau de lotte et les enfiler sur des brochettes. Enfourner sous le grill pendant 10 minutes en arrosant de marinade et en les retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, rincer les pommes de terre, les mettre dans un plat en verre culinaire avec 2 cuillerées à soupe d'eau, couvrir et faire cuire 8 minutes au four à micro-ondes, puissance 800 W. Réserver dans le plat.

Étaler la choucroute dans un autre plat en verre culinaire, couvrir et cuire 2 minutes au four à micro-ondes, puissance 800 W.

Sur chaque assiette de service, déposer un lit de choucroute, 2 pommes de terre et une brochette de lotte.

Recette extraite du livre "Les Prémédées"

Sauce béarnaise



Unité **POINTS®** par personne | 1
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 10 mn

Ingrédients

1 échalote
3 CS de vinaigre de vin
1 cc d'estragon haché
1 jaune d'œuf
1 cc de moutarde
100 g de fromage blanc à 20%
1 CS d'estragon frais
Sel, poivre

Préparation

Hacher l'échalote. Ajouter le vinaigre, l'estragon séché et 2 cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole. Poivrer. Laisser réduire à feu doux.

Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf avec la moutarde, le fromage blanc, l'estragon frais. Saler. Ajouter l'échalote au vinaigre et mélanger le tout.

Sauce aux morilles



Unité **POINTS** par personne | 1
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 10 mn

Ingrédients

100 g de morilles surgelées
1 cc d'huile d'olive
20 cl de bouillon de volaille
1 CS de maïzena (10 g)
80 g de lait 1/2 écrémé concentré non sucré à 4 %
1 cc de persil surgelé
Sel, poivre du moulin

Préparation

Porter une petite sauteuse antiadhésive sur feu vif, y faire suer les morilles pendant 2 minutes pour qu'elles rendent leur eau puis les égoutter et les couper en petits morceaux.

Essuyer la sauteuse, faire chauffer l'huile et cuire à nouveau les morilles pendant 2 minutes à feu moyen tout en remuant. Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser frémir 4 minutes, à feu doux.

Délayer la maïzena dans le lait concentré froid, le verser dans la sauteuse et laisser cuire 2 minutes tout en remuant pour que la sauce épaississe. Hors du feu, ajouter le persil, saler (très légèrement), poivrer et mélanger.

Recette extraite du livre "Les Pâtes"

Tartinade aux deux saumons



unités *POINTS* par personne | 3,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn

Ingrédients

50 g de saumon cuit
25 g de saumon fumé
3 portions de fromage frais allégé (de 17 g)
Quelques brins d'estragon
2 tranches de pain complet (100 g)
Cruautés (tomates, salade)

Préparation

Emietter le saumon cuit et couper le saumon fumé en dés. Les regrouper dans une assiette. Ajouter le fromage frais, l'estragon ciselé et, à l'aide d'une fourchette, mêler les différents ingrédients.

Faire griller le pain puis tartiner généreusement chaque tranche. Servir avec des crudités.

Pourquoi pas... la servir en apéritif avec de petits toasts (à comptabiliser). Remplacer le fromage frais par de la ricotta allégée et l'estragon par de l'aneth.

Recette extraite du livre "La cuisine avec FlexiPoints"

Crème de courgettes à la menthe



unité *POINTS* par personne | 1

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 10 mn

Ingrédients

400 g de courgettes
100 g de pommes de terre
1 bouillon cube de volaille
10 feuilles de menthe
Sel, poivre

Préparation

Laver les courgettes, les couper en rondelles sans les éplucher.
Éplucher et laver la pomme de terre, la couper en dés.

Faire chauffer 50 centilitres d'eau dans un autocuiseur, ajouter le bouillon cube et 5 feuilles de menthe. Porter à ébullition puis ajouter les légumes. Couvrir et faire cuire 7 minutes (ou 20 minutes en cuisson traditionnelle). Poivrer et saler. Mixer le potage avec le reste de menthe ciselée.

Potage de fèves à la menthe



unités POINTS® par personne | 2

Pour | 2 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 15 mn

Ingrédients

300 g de fèves surgelées
1 pomme de terre (100 g)
35 cl de bouillon de volaille dégraissé
2 CS de crème fraîche à 4 ou 5%
1/2 cc de menthe surgelée
Sel, poivre

Préparation

Mettre les fèves surgelées avec 20 centilitres d'eau et une pincée de sel dans une cocotte en verre culinaire. Couvrir et cuire au four à micro-ondes 7 minutes (800 W). Egoutter les fèves dans une passoire, les rafraîchir sous l'eau froide et enlever la peau blanche.

Réserver 2 cuillerées à soupe de fèves, mettre les autres à nouveau dans la cocotte avec la pomme de terre coupée en petits dés et le bouillon de volaille. Couvrir et cuire 8 minutes (800 W).

Mixer la préparation jusqu'à obtenir un potage bien homogène, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Verser dans 2 bols, ajouter 1 cuillerée de crème, 1 cuillerée de fèves réservées et une pincée de menthe. Déguster chaud ou glacé.

Pourquoi pas : consommer ce potage chaud avec quelques copeaux de parmesan ou de lanières de bacon grillées à sec dans une poêle (à comptabiliser)

Recette extraite du livre "Les modes de cuisson"

Pizza à la feta



Unités *POINTS* par personne | 5

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 15 mn

Repos | 20 mn

Ingrédients

250 g de farine complète
1 sachet de levure du boulanger
12 cl d'eau tiède
400 g de coulis de tomate
Herbes de Provence
230 g de champignons émincés (1/2 boîte)
6 tranches de bacon (65 g)
100 g de feta allégée
1 brin de basilic frais (ou surgelé : 2 cc)
1 cc de sel
Poivre

Préparation

Préchauffer le four à 100°C (th.1) pendant 5 minutes. Dans une terrine, mélanger la farine complète, la levure et le sel. Verser l'eau tiède et mélanger. Pétrir la pâte et former une boule. La laisser gonfler dans le four éteint pendant 20 minutes (ou sinon 1 heure à l'air libre).

Lorsque la pâte a doublé de volume, la sortir du four, la pétrir de nouveau puis l'étaler. Positionner le four à 180°C (th.5).

Sur la plaque du four recouverte de la feuille de cuisson, déposer la pâte, répartir le coulis de tomate, ajouter les herbes de Provence. Déposer les champignons, le bacon coupé en lamelles et la feta émiettée. Saler, poivrer, saupoudrer de basilic et enfourner 15 minutes.

Recette extraite du livre "Indispensables féculents"

Tarte mexicaine



unités POINTS® par personne | 5,5

Pour | 6 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 20 mn

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée allégée (230 g)
- 1 boîte de tomates pelées et concassées (400 g)
- 2 CS de concentré de tomates
- 140 g de haricots rouges
- 100 g de maïs surgelé
- 1 cc de piment en poudre
- 1 oignon rouge
- 90 g de cheddar allégé râpé
- 1 petit piment vert

Préparation

Préchauffer le four à 220°C (th. 7) après avoir retiré la lèchefrite.
Disposer le fond de pâte feuilletée sur la plaque du four recouverte d'une feuille de cuisson.

Dans un saladier, mélanger les tomates, le concentré de tomates, les haricots rouges égouttés et rincés puis les grains de maïs.
Ajouter la poudre de piment dosée selon votre goût.

Étaler ce mélange sur le fond de tarte, en une couche régulière.
Garnir avec l'oignon coupé en rondelles, saupoudrer de fromage râpé et parsemer de quelques anneaux de piment vert. Laisser cuire environ 20 minutes au four, le fromage doit être fondu et la pâte, craquante et dorée.

Recette extraite du livre "Les Prférées"

Porc à la cannelle



unité POINTS par personne | 2,5

Pour | 4 personnes

Préparation | 10 mn

Cuisson | 17 mn

Ingrédients

4 tranches de rôti de porc dans le filet (320 g)

1 cc de cannelle en poudre

20 cl de lait 1/2 écrémé

Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Saler et poivrer les tranches de porc. Les faire dorer à sec dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, 1 minute de chaque côté. Les retirer de la poêle et les saupoudrer de cannelle.

Faire chauffer le lait. Mettre les tranches de porc dans un plat allant au four, arroser de lait et enfourner pour 15 minutes. Retourner à mi-cuisson.

Pourquoi pas...

l'accompagner de carottes ou pommes de terre (à comptabiliser)

Recette extraite du livre "La cuisine avec FlexiPoints"

Poulet laotien



unités *POINTS* par personne | 2,5

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 30 mn

Ingrédients

2 courgettes
2 carottes
1/2 boule de céleri
1 oignon
1 poivron
4 escalopes de poulet (100 g chacune)
4 cc d'huile d'olive
1 boîte 4/4 de tomates pelées
1 bocal de pousses de soja
50 cl d'eau
3 CS de sauce soja
3 CS de sauce nuoc mam
Poivre

Préparation

Laver les courgettes. Eplucher les carottes, le céleri et l'oignon. Rincer et épépiner le poivron. Couper les escalopes en lamelles. Couper le poivron en lanières. Couper les courgettes, les carottes, le céleri en bâtonnets.

Dans un wok, verser l'huile d'olive et faire revenir l'oignon après l'avoir émincé. Au bout de 2 minutes, ajouter la viande. Lorsque le tout est bien revenu, ajouter tous les légumes ainsi que les tomates pelées, le soja égoutté, l'eau, la sauce soja et le nuoc-mam. Poivrer et laisser cuire pendant 3 minutes. Baisser le feu et laisser mijoter 30 minutes sur feu doux.

Recette extraite du livre "Les Prémédées"

Souvlaki accompagné de salade aigre



Unités **POINTS®** par personne | 6
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 15 mn
Marinade | 30 mn

Ingrédients

500 g de viande de porc maigre (filet mignon)
1 gousse d'ail
1 cc d'huile d'olive
Le jus d'un citron
1 cc de paprika
1 cc d'origan en poudre
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 oignons blancs
Sel, poivre

Salade

8 tomates
1 concombre
1 oignon blanc
10 olives vertes dénoyautées
2 cc d'huile d'olive
2 CS de vinaigre de vin blanc
3 CS de bouillon de légumes
120 g de fêta allégée
1 CS de persil haché
Sel, poivre

Préparation

Couper la viande de porc en cubes, écraser la gousse d'ail. Mélanger la cuillère à café d'huile avec le jus de citron et l'ail. Mettre les cubes de viande dans un plat, les asperger du mélange au jus de citron, saler, poivrer, saupoudrer de paprika et d'origan. Laisser mariner la viande environ 30 minutes.

Préchauffer le grill du four. Couper les poivrons en carrés et l'oignon en quartiers, les enfiler sur 8 brochettes en alternant avec les cubes de viande. Enfourner sous le grill (au milieu du four) pour environ 10 minutes, retourner et laisser cuire encore 5 minutes.

Rincer et essuyer les tomates et le concombre, les détailler en quartiers et en dés. Emincer l'oignon en rondelles et trancher les olives. Les mettre dans un saladier, asperger d'huile, de vinaigre et de bouillon, saupoudrer de fêta émiettée et de persil. Saler, poivrer et bien mélanger. Servir la salade avec les brochettes.

Recette extraite du livre "Cuisine de France et d'ailleurs"