

# Sélection pour Hommes

**M<sup>P5</sup>**

WeightWatchers

Sélection  
pour Hommes

Très légères

Pratiques

Plateau télé

Elaborées

The menu is presented on a dark green background with a vertical line of light green circles on the left. The title 'Sélection pour Hommes' is written vertically in white. The categories are in rounded rectangular buttons: 'Très légères' (purple), 'Pratiques' (blue), 'Plateau télé' (purple), and 'Elaborées' (orange). Dotted arrows point from each category to a food image on the right. The images are: 1. A vegetable omelette with green onions and a slice of avocado. 2. A salmon fillet with broccoli and a lemon slice. 3. A meat and mushroom plate with a cinnamon stick. 4. A pasta dish with meat and a red leaf.

## Recettes « Sélection pour Hommes »

Associer plaisir, repas équilibré et bien-être, c'est la mission de **Sélection pour Hommes** : trente recettes, parmi les meilleures de Weight Watchers, pour atteindre cet objectif, quatre chapitres pour sa mise en œuvre :

- **Pratiques** : réussite assurée de votre Gratin Dauphinois ou de la Papillote de veau aux raisins ;
- **Plateau-télé** : pour une soirée entre copains, essayez le Hamburger-Frites ;
- **Elaborées** : pour sublimer vos repas de fête ;
- **Très légères** : testez-les, elles sont extraordinaires...après les excès !

A la carte, Weight Watchers vous propose de régaler les papilles des plus fins gourmets avec quelques points seulement !

Toutes ces recettes sont étudiées pour être intégrées facilement dans votre programme MP5. Elles vous étonneront par leur simplicité de réalisation et leur bon goût.

Ce livre ravira les Messieurs qui savent s'occuper d'eux !

# Sommaire

## Très légères 4

Sangria légère.....	4
Canapés concombre et mousse de saumon.....	5
Cuisses de grenouille au basilic.....	5
Pommes de terre rôties au laurier.....	6
Pommes épicées au four.....	6

## Pratiques 7

Gratin dauphinois.....	7
Saumon aux amandes.....	8
Papillote de veau aux raisins.....	8
Omelette au jambon et à l'oseille.....	9
Galette aux pépites de chocolat.....	9

## Plateau télé 10

Toasts au jambon cru et fromage blanc au miel.....	10
Pissaladière.....	11
Pizza rapide.....	11
Hamburger-Frites maison.....	12
Petits chaussons du matin.....	12
Pizza laitue-anchois.....	13

## Elaborées 13

Lapin chasseur.....	14
Fricassée de foies de volaille.....	14
Pois chiches aux herbes.....	15
Tagliatelles aux girolles.....	15
Lumaconi à la carbonara.....	16
Pâtes fraîches aux courgettes et carottes.....	16
Zarzuela.....	17
Crevettes sautées au curry.....	17
Moules au parmesan.....	18
Cabillaud à l'espagnole.....	19
Sauté de veau aux carottes.....	19
Chili con carne.....	20
Faux-filet façon japonaise.....	20
Poulet au curry.....	21

## Pour réaliser ces recettes :

CS signifie : cuillère à soupe  
cc signifie : cuillère à café  
th. signifie : thermostat

# Très légères

## Sangria légère

Préparation : 10 minutes  
Réfrigération : 2 heures

Pour 8 personnes

➤ **1 pt/personne**

- 75 cl de très bon vin rouge
- 75 cl de limonade light ou de soda light
- 8 cc de cognac
- le jus d'un citron
- 2 bâtons de cannelle
- 4 étoiles d'anis
- 2 oranges
- 2 pommes
- 2 poires

Mélanger le vin rouge, la limonade et le cognac.  
Ajouter le jus de citron, les bâtons de cannelle et les étoiles d'anis.  
Couper les fruits en morceaux et les ajouter à la préparation.  
Mettre au réfrigérateur 2 heures.  
Servir bien frais.

## Canapés concombre et mousse de saumon

Préparation : 20 minutes  
Pas de cuisson

Pour 8 personnes

### ➤ 1 pt/personne

- 100 g de saumon au naturel en conserve
- 80 g de pain de mie (petits canapés ronds)
- 1 concombre
- 1 petit suisse 0 %
- 8 cl de crème fraîche allégée 8 %
- 4 CS de ciboulette hachée surgelée
- 1 grosse échalote
- Sel, poivre

Laver soigneusement le concombre sans l'éplucher. Le couper en rondelles.  
Hacher très finement le saumon égoutté et l'échalote.  
Ajouter le petit suisse, la crème fraîche, le sel, le poivre et 2 CS de ciboulette.  
Battre au fouet pour obtenir une préparation mousseuse.  
Tartiner chaque canapé de cette mousse. Poser une rondelle de concombre puis décorer le centre de mousse de saumon.  
Saupoudrer les canapés avec la ciboulette restant.  
Servir frais.

## Cuisses de grenouille au basilic

Préparation : 5 minutes  
Décongélation : 2 à 3 heures  
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 1 pt/personne

- 340 g net de cuisses de grenouilles surgelées
- 2 gousses d'ail
- 5 feuilles de basilic
- Sel et poivre noir

Laisser décongeler les cuisses de grenouille selon les indications portées sur l'emballage.

Eplucher les gousses d'ail et les émincer. Laver le basilic et l'essuyer soigneusement.

Dans une large poêle antiadhésive, dépose une feuille de cuisson et faire sauter, à feu vif, les cuisses de grenouille pendant 5 minutes en remuant.

Ajouter l'ail et la moitié du basilic. Poivrer fortement et saler.

Cuire encore 5 minutes en remuant.

Au moment de servir, ajouter le reste du basilic et servir chaud ou tiède.

## Pommes de terre rôties au laurier

Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 30 minutes

Pour 1 personne

### ➤ 1 pt/personne

- 2 pommes de terre de 50 g chacune
- 4 ou 5 feuilles de laurier
- 1 carré de bouillon cube de volaille

Préchauffer le four à 220°C (th.7).

Eplucher les pommes de terre. Dans leur longueur, faire des incisions espacées d'1 cm environ, sans détacher les tranches.

Glisser une feuille de laurier dans chaque entaille.

Mettre les pommes de terre dans un plat à four antiadhésif ou tapissé d'une feuille de cuisson.

Ajouter 15 cl de bouillon fait avec le bouillon cube.

Faire cuire 30 minutes.

*Nota : pommes de terre à satiété : 2 points par personne.*

## Pommes épicées au four

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 1 pt/personne

- 4 pommes reinettes
- 1 orange
- 4 cc de beurre allégé 41 %
- 4 cc de miel
- 4 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 4 clous de girofle
- 4 bâtons de cannelle

Préchauffer le four à 220°C (th.7).

Evider les pommes en entonnoir sans les percer.

Disposer les pommes dans un plat antiadhésif allant au four.

Au centre de chacune d'elles, déposer une noix de beurre et les épices.

Presser le jus de l'orange et prélever le zeste. Verser le jus dans un plat, napper les pommes avec le miel. Ajouter un petit verre d'eau.

Cuire pendant 30 minutes en arrosant régulièrement les pommes avec le jus de cuisson.

Servir tiède.

# Pratiques

## Gratin dauphinois

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 60 minutes

Pour 4 personnes

➤ **5 pts/personne**

- 800 g de pommes de terre
- 4 cc de margarine allégée 60 %
- 125 g de gruyère râpé allégé
- 25 cl de lait ½ écrémé
- 8 cc de crème fraîche allégée 15 %
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (th.6).

Eplucher et détailler les pommes de terre en fines rondelles.

Enduire un plat à gratin avec la margarine.

Mettre une première couche de pommes de terre, puis une couche de gruyère et ainsi de suite. Saler et poivrer.

Mélanger le lait et la crème. Verser cette préparation sur les pommes de terre.

Cuire 60 minutes au four.

## Saumon aux amandes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 4 pavés de saumon de 100 chacun
- 1 cc de beurre allégé 41 %
- 15 g d'amandes effilées
- 4 cc de crème fraîche allégée 8 %
- Sel et poivre

Faire cuire doucement les pavés de saumon dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson.

Réserver au chaud.

Essuyer la poêle, faire fondre le beurre, dorer les amandes effilées quelques minutes.

Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.

Déposer le poisson et faire réduire 5 minutes.

Présenter chaud dans un plat de service.

*Suggestion : ce plat peut s'accompagner de petits bouquets de brocolis et de pâtes fraîches (à comptabiliser).*

## Papillote de veau aux raisins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 4 escalopes de veau de 180 chacune
- 3 cc de beurre allégé 41 %
- 200 g de raisin noir
- 4 courgettes
- 1 branche d'estragon
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 220°C (th.7).

Préparer 4 feuilles de papier sulfurisé ou aluminium.

Au centre de chacune, dépose une escalope coupée en 2 dans le sens de la longueur.

Ajouter le beurre, quelques feuilles d'estragon et quelques grains de raisin.

Refermer la papillote et cuire dans le four 20 à 25 minutes.

Pendant ce temps, à l'aide d'un couteau économe, faire des rubans de courgette.

Les ébouillanter 8 minutes et les égoutter. Saler, poivrer et ajouter l'estragon.

Servir les papillotes en les disposant, de façon harmonieuse, les courgettes tout autour.

## Omelette au jambon et à l'oseille

Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 5 œufs
- 100 g de jambon fumé
- 4 petites tranches de pain
- 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.

## Galette aux pépites de chocolat

Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 galettes

### ➤ 5 pts/personne

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

Battre les œufs avec le sucre et la vanille.

Emietter le pain. Bien mélanger.

Ajouter le chocolat.

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

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

# Plateau télé

## Toasts au jambon cru et fromage blanc au miel

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 1 personne

➤ 10 pts/personne

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

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

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

Accompagner d'un verre de jus d'orange et de café ou de thé selon l'envie.

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

## Pissaladière

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 1 personne

### ➤ 5 pts/personne

- 50 g de pâte à pizza
- 150 g d'oignons
- 2 olives noires
- 2 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc d'ail haché lyophilisé
- ½ cc de câpre
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de laurier en poudre
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 250°C (th.8/9).

Eplucher les oignons et les faire revenir dans l'huile 10 minutes à feu doux.

Saler, poivrer. Ajouter l'ail, les câpres, le thym et le laurier. Cuire 5 minutes en tournant, puis laisser refroidir.

Étaler la pâte à pizza sur une plaque de four antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson. Garnir la pâte avec la fondue d'oignon étalée jusqu'à 1 cm des bords.

Couper les olives et les anchois en petits morceaux. Les parsemer sur la pissaladière. Rabattre le bord de la pâte jusqu'à la garniture de façon à obtenir un bord épais.

Placer au four et laisser cuire 10 à 15 minutes.

## Pizza rapide

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

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

Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur, puis en 2 dans le sens de la largeur.

Recouvrir avec les cubes de tomates. Saler, poivrer.

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

Saupoudrer du gruyère râpé.

Répartir l'huile d'olive.

Passer au grill le temps de faire dorer le fromage.

Ajouter les olives noires coupées en 2.

## Hamburger-Frites maison

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 1 personne

➤ **10 pts/personne**

### Pour les frites :

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

### Pour le hamburger :

- 1 pain à hamburger de 50 g
- 1 steak haché de 115 g à 10% MG
- 30 g de fromage fondu allégé en tranches
- 1 cc de gruyère râpé à 45% MG
- Quelques feuilles de laitue
- Rondelles de tomates
- Sel

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

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

## Petits chaussons du matin

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 1 personne

➤ **5 pts/personne**

### Pour la pâte :

- 25 g de farine
- 1 cc de margarine allégée 60 %
- 1 CS d'eau
- Sel

### Pour la garniture :

- 100 g de poire coupée en morceaux
- 12,5 g de noix grillée et concassée
- 1 cc d'édulcorant
- cannelle

Préparer la pâte. Dans une terrine, verser la farine et ajouter le sel. Ajouter la margarine puis l'eau. Mélanger le tout du bout des doigts jusqu'à formation d'une boule de pâte mais sans la pétrir trop longtemps car elle sécherait et durcirait. Préchauffer le four à 260°C (th.9). Étaler la pâte pour obtenir un carré assez fin.

Préparer la garniture. Disposer au centre de la pâte, la poire, les noix, l'édulcorant, la cannelle. Relever les 4 coins de la pâte, les souder ensemble en humectant avec un peu d'eau. Souder chaque bord pour former un coussin. Cuire au four 20 à 25 minutes à 220°C (th. 7).

## Pizza laitue-anchois

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 200 g de pâte à pizza
- 60 g de filet d'anchois à l'huile
- 1 laitue
- 3 gousses d'ail
- 50 g de câpres
- 8 olives noires dénoyautées
- 2 cc d'huile d'olive
- Sel et poivre

Laver la salade. Faire bouillir une casserole d'eau salée. Plonger la laitue quelques secondes. L'égoutter et bien la presser.

Peler l'ail et le couper en fines rondelles.

Préchauffer le four à 240°C (th.8). Étaler la pâte à pizza. En recouvrir un moule antiadhésif de 26 cm de diamètre. Garnir la pâte avec les feuilles de laitue.

Saler et poivrer. Parsemer avec les lamelles d'ail.

Décorer avec les anchois, les câpres et les olives. Arroser avec l'huile.

Baisser le thermostat à 7 (220°C) et cuire 30 minutes.

Servir chaud.

# Elaborées

## Lapin chasseur

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 1 lapin de 1 kg 100 coupé en morceaux
- 5 cc de margarine allégée 60 %
- 1 échalote
- 12,5 cl de jus de citron
- 1 bouillon cube de pot au feu dégraissé
- 12,5 cl d'eau
- 200 g de champignons émincés surgelés
- 400 g de tomate pelée concassée
- 2 CS de persil haché
- Sel et poivre

Dans une cocotte, faire dorer les morceaux de lapin avec la margarine. Éplucher et émincer finement l'échalote. Ajouter à la viande et cuire 5 minutes.

Déglacer avec le jus de citron. Faire réduire légèrement. Ajouter le bouillon cube fondu dans l'eau chaude. Couvrir et cuire à feu doux-moyen 25 minutes. Surveiller la sauce. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Lorsque le lapin est cuit, réserver au chaud dans un plat de service.

Dans une cocotte, cuire les champignons à feu vif 5 minutes. Ajouter les tomates. Faire cuire 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le persil. Napper les morceaux de lapin avec la sauce.

Servir très chaud avec des pâtes fraîches ou des haricots verts (à comptabiliser).

## Fricassée de foies de volaille

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

### ➤ 5 pts/personne

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

### Sauce :

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

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

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

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

Faire chauffer l'huile dans une poêle moyenne et dorer les foies de volaille. Saler et poivrer. Ajouter les échalotes puis laisser cuire 5 minutes à feu moyen. Préparer la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

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

## Pois chiches aux herbes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 1 personne

### ➤ 5 pts/personne

- 150 g de pois chiches en conserve au naturel
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 CS de vin blanc
- ½ boîte de pulpe de tomate
- ½ cc de romarin
- ½ cc de sauge
- ½ cc de basilic
- ½ cc d'aneth
- Sel et poivre

Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans une sauteuse avec l'huile.

Ajouter la pulpe de tomate, le sel, le poivrer et le romarin. Laisser cuire 5 minutes.

Rincer et égoutter les pois chiches. Les verser dans une sauteuse avec le vin et la sauge. Laisser cuire 15 minutes à feu doux et à découvert.

Parsemer de basilic et d'aneth juste au moment de servir.

## Tagliatelles aux girolles

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 10 pts/personne

- 350 g de pois girolles en bocal au naturel
- 5 tranches de jambon de Parme (200 g)
- 300 g de tagliatelles crues
- 16 cc de crème fraîche allégée 15 %
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Eplucher, laver et égoutter les champignons. Mettre à sécher sur un torchon.

Verser l'huile dans une cocotte, faire blondir l'ail écrasé. Ajouter les girolles, faire sauter à feu vif pour leur faire rendre l'eau, puis à feu doux 10 minutes.

Pendant ce temps, couper le jambon en tranches fines et le faire revenir dans une poêle antiadhésive (ou recouverte d'une feuille de cuisson) et en même temps, mettre les pâtes à cuire 10 minutes dans de l'eau salée.

Mélanger la crème et les champignons. Saler, poivrer. Laisse mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps.

Égoutter les pâtes et les mettre dans un plat chaud.

Disposer le jambon de Parme sur le dessus, puis verser la sauce.

Servir aussitôt.

## Lumaconi à la carbonara

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 10 pts/personne

- 120 g de jambon de parme
- 2 œufs
- 240 g de pâtes Lumaconi
- 18 cc de crème fraîche allégée 15 %
- 30 g de parmesan râpé
- 4 cc d'huile d'olive
- Une pincée de muscade
- Sel et poivre

Couper le jambon en petits morceaux. Poêler-les sans matière grasse.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Prendre les jaunes et ajouter la crème, le parmesan, la muscade, puis saler légèrement.

Cuire les pâtes 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mettre dans une grande poêle garnie de 4 cc d'huile.

Ajouter le jambon et mélanger.

Hors du feu, verser la préparation (œufs, crème fromage) et tourner. Remettre la poêle sur le feu en mélangeant sans cesse.

Verser les pâtes dans un plat chaud. Servir aussitôt.

## Pâtes fraîches aux courgettes et carottes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 12 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

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

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

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

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

Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau.

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

Saupoudrer d'emmental et de basilic.

## Zarzuela

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

### ➤ 10 pts/personne

- 1,4 kg de moules
- 1,4 kg de coques ou de pétoncles
- 280 g de poisson à chair blanche (lieu noir par exemple)
- 210 g de riz complet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 poivrons verts
- 12,5 cl de vin blanc sec
- 2 verres d'eau
- 4 tomates
- 1 dose de safran
- 14 amandes émondées
- 1 citron
- Sel, poivre en grains

Laver les coquillages. Oter le byssus des moules.

Eplucher l'oignon et l'ail. Les hacher et les mettre à suer dans une poêle antiadhésive.

Laver et épépiner les poivrons. Les couper en lanières et les ajouter dans la poêle.

Assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter le riz et laisser dorer 5 minutes. Mouiller avec le vin blanc et 2 verres d'eau. Laisser cuire à couvert 15 minutes.

Laver les tomates. Les couper en quartiers et les ajouter dans la poêle : laisser cuire sans couvercle.

Ajouter le safran ainsi que les amandes. Ajouter le poisson et les moules et couvrir. Laisser cuire 10 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et servir avec le citron coupé en quartiers.

## Crevettes sautées au curry

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 200 g de reinettes du Canada
- 120 g d'oignons
- 5 g d'ail
- 240 g de tomate mûre
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 kg de crevettes non décortiquées
- 1 gousse de cardamome
- 3 cc de curry en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de muscade râpée

- 20 cl de lait de coco (ou 2 cc de noix de coco râpée)
- 2 cc de jus de citron
- 2 dl d'eau
- Sel et poivre

Eplucher les pommes, l'oignon et l'ail.

Peler les tomates, enlever les pépins et l'eau de végétation.

Mixer séparément l'oignon, la pomme et la tomate.

Hacher l'ail.

Faire chauffer 1 cc d'huile dans une cocotte.

Laisser dorer les crevettes 5 minutes à feu vif dans cette huile. Les poivrer et les enlever.

Remettre 1 cc d'huile et faire dorer l'oignon 5 minutes.

Ajouter l'ail et la pomme mixée. Laisser cuire 5 minutes, puis ajouter la purée de tomates. Saler légèrement.

Parfumer la sauce avec les graines de cardamome enlevées de leur gousse, 2.5 cc de curry, la cannelle, la muscade et le lait de coco.

Ajouter 1 cc de jus de citron et l'eau.

Laisser cuire à découvert et petite ébullition pendant 25 minutes.

Remettre les crevettes dans la sauce 5 minutes.

Au moment de servir, ajouter ½ cc de curry et 1 cc de jus de citron.

La consistance de la sauce doit être celle d'une purée de couleur brun chaud.

Servir ce plat avec du riz parfumé (à comptabiliser).

## Moules au parmesan

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 1,5 kg de moules
- 25 cl de lait écrémé
- 4 CS de maïzena
- 1 sachet de parmesan râpé (80g)
- 7 cc de chapelure
- 1 oignon émincé
- Persil haché

Allumer le four en position gril.

Faire ouvrir les moules dans une marmite avec le persil et l'oignon.

Dès que les moules sont ouvertes, les retirer de leur coquille.

Préparer la béchamel en délayant 2 CS de lait froid avec la maïzena, puis verser sur le lait chaud. Faire bouillir sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter le parmesan.

Disposer les moules une à une dans leur coquille, sur un plat à gratin.

A l'aide d'une petite cuillère, les recouvrir de béchamel.

Saupoudrer de chapelure. Passer au gril 5 minutes.

## Cabillaud à l'espagnole

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 1 personne

### ➤ 5 pts/personne

- 1 darne de cabillaud (280 g)
- 1 tomate
- 1 cc d'huile
- 2 cc de jus de citron
- Safran en poudre
- Paprika doux
- Sel, poivre de Cayenne

Préchauffer le four à 200°C (th.6).

Laver et éponger la darne de cabillaud. La déposer sur un carré de feuille d'aluminium.

Peler la tomate, la trancher et la répartir autour du poisson.

Mélanger l'huile, le jus de citron, le safran, le paprika, le sel et le poivre.

Verser sur le poisson.

Fermer la feuille en papillote. Mettre au four pendant 15 minutes.

Servir avec du riz créole ou bien des pommes de terre vapeur (à comptabiliser).

## Sauté de veau aux carottes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 60 minutes

Pour 2 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 320 g de veau cru maigre coupé en morceaux
- 1 bouillon cube de volaille
- ¼ litre d'eau
- 2 cc d'huile
- 2 cc de farine
- 3 cc de crème fraîche allégée 8 %
- 300 g de carottes
- 120 g d'oignon émincé
- Bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre

Délayer le bouillon cuve dans un quart de litre d'eau.

Faire revenir les morceaux de viande dans une sauteuse avec l'huile.

Saupoudrer avec la farine puis mouiller avec le bouillon préparé.

Ajouter les carottes, les oignons émincés, le bouquet garni, le sel et le poivre.

Cuire environ 1 heure à feu doux et à couvert. En cours de cuisson, ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Au moment de servir, ajouter la crème fraîche.

## Chili con carne

Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 1 heure 10 minutes

Pour 4 personnes

### ➤ 10 pts/personne

- 475 g de macreuse coupée en morceaux
- 400 g de joue de bœuf
- 200 g d'oignons
- 4 cc d'huile
- 2 bouillons cubes de bœuf
- 600 g de haricots rouges cuits
- 2 gousses d'ail
- 1 CS de persil haché
- 1 pincée de chili en poudre
- 1 pincée de cannelle

Dans une sauteuse, faire dorer les oignons dans l'huile à feu vif.  
Les retirer et faire roussir la viande à leur place.  
Recouvrir de 20 cl de bouillon et ajouter les haricots, les épices et les aromates. Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser frémir pendant 1 heure.  
Servir brûlant.

## Faux-filet façon japonaise

Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 8 minutes

Pour 2 personnes

### ➤ 5 pts/personne

- 1 tranche de faux-filet de 160 g
- 350 g de riz cuit
- 200 g de germe de soja
- 4 CS de sauce soja
- 7 cl de vin blanc
- 2 CS d'édulcorant de cuisson
- 1 pincée de gingembre

Faire une sauce avec la sauce soja, le vin, le gingembre et l'édulcorant.  
Prélever un peu de cette sauce, la verser dans une poêle garnie d'une feuille de cuisson, faire cuire le faux-filet selon votre goût.  
Retirer la viande de la poêle et réserver au chaud.  
Déglacer la poêle avec le restant de sauce préparé et faire réduire de moitié sur feu vif.  
Trancher la viande en bandes (façon japonaise) et servir accompagné de la sauce, du riz réchauffé et des germes de soja sautés.

## Poulet au curry

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes

### ➤ 10 pts/personne

- 1 poulet de 1,8 kg
- 600 g de riz cuit
- 4 cc d'huile
- 6 clous de girofle
- 6 languettes de cannelle
- 1 gousse d'ail
- 5 petites échalotes
- 2 grosses tomates
- 2 petits piments verts
- 1 pouce de gingembre frais
- 6 cc de beurre de cacahuète
- 2 cc de curry
- ½ litre d'eau
- 20 cl de lait de coco
- ½ citron

Découper le poulet en petits morceaux après avoir ôté la peau et tout le gras visible.

Le faire revenir à feu doux dans 4 cc d'huile avec les clous de girofle et la cannelle.

Réduire au robot la gousse d'ail avec les échalotes, les tomates épépinées, les piments verts, le gingembre, le beurre de cacahuète et la poudre de curry.

Verser la pâte ainsi obtenue sur le poulet bien doré.

Saler. Laisser cuire encore 5 minutes à feu doux.

Ajouter un demi-litre d'eau. Couvrir 10 à 15 minutes.

Ajouter le lait de coco et le jus de citron.

Servir avec le riz que vous aurez préalablement réchauffé.

