

Points Plus

Mangez ce que vous aimez... tout en perdant du poids !

Weight Watchers a aidé des millions de personnes à travers le monde à perdre du poids. Rejoignez Weight Watchers aujourd'hui et prenez un nouveau départ vers la minceur.

Points Plus est le plus flexible et le plus efficace de nos programmes. Il s'adapte facilement à votre vie de tous les jours. Vous pouvez perdre du poids avec succès sans renoncer à vos plats favoris. Vous améliorerez votre alimentation, vous aurez plus d'enthousiasme et d'énergie avec Points Plus.

■ [en savoir plus sur Points Plus](#)

Croyez-vous pouvoir manger cela quand vous êtes au régime ? :

Pizza royale, 150 g.....	4,5 Points
Pommes de terre nature à volonté.....	2 Points
1 Croissant.....	4 Points
Reblochon, 1 part 30 g.....	2,5 Points
Chocolat, 1 barre 20 g.....	2,5 Points
Saucisson, 2 tranches 20 g.....	2,5 Points
2 toasts briochés (26 g).....	1,5 Points
1 coupe de Champagne.....	1,5 Points
2 boules glaces.....	4 Points
100 g de pâtes cuites.....	2 Points
Bavette à l'échalotte, 150 g.....	5,5 Points
1 Hamburger.....	5,5 Points

Les points forts du programme

- Il est facile à suivre et ça marche.
- Vous pouvez manger ce que vous voulez sans culpabiliser.
- C'est une manière saine et efficace de perdre du poids.
- Constatez et ressentez la différence en seulement 2 semaines.
- Il s'adapte à votre style de vie

18 POINTS

Petit déjeuner 4 POINTS

1 orange
1/5 de baguette
2 cc de matière grasse à 40 %
1 bol de lait écrémé
Café ou thé

Déjeuner 6 POINTS

Poireaux
2 cc de vinaigrette allégée
1 petite tranche de pain
1 darne de cabillaud
3 CS de polenta nature
Sauce : 1 petite boîte de pulpe de tomate réchauffée avec ail et persil hachés
Nectarine ou autre fruit à 0 Point
Sauce : 1 petite boîte de pulpe de tomates réchauffée avec de l'ail et du persil hachés
Nectarine ou autre fruit à 0 Point

Dîner 7 POINTS

¼ de pintade rôtie

pommes de terre cuites autour de la pintade
Choux de Bruxelles
1 cc de matière grasse
1 yaourt 0 % à la vanille
1 fruit à 0 Point

Collation 1 POINTS

1 crêpe maison nature
Edulcorant

22 POINTS

Petit déjeuner 4 POINTS

Fraises ou poires
2 petits suisses à 0 %
Edulcorant
3 triscottes
2 cc de matière grasse à 40 %
Café ou thé

Déjeuner 10 POINTS

1 escalope de dinde
1 cc de margarine
1 boîte de petits pois/carottes (265 g)
1/5 de baguette
100 g de fromage blanc à 20 %
1 banane

Dîner 8 POINTS

Carottes râpées
2 cc de vinaigrette allégée
1 cuisse de poulet
3 CS de purée de pomme de terre
1 pomme

26 POINTS

Petit déjeuner 5 POINTS

2 kiwis
4 biscottes
2 petits St möret *Ligne & Plaisir*
1 yaourt
Café ou thé

Déjeuner 10½ POINTS

5 CS de purée de pois cassés
2 saucisses de Francfort allégée
Endives ou autres légumes
1 cc de matière grasse
1 yaourt
1 verre de vin
1 café avec 1 carré de chocolat

Dîner 10½ POINTS

1 part de pâtes fraîches (300 g)
4 cc de crème fraîche allégée 15 %
2 tranches de saumon fumé
Brocolis
1 cc de margarine
Abricots ou autre fruit à 0 Point
1 verre de vin

1. Puis-je vraiment manger autant de pommes de terre que je le désire?

Oui, mais attention, chaque fois que vous mangez des pommes de terre à un repas, vous devez le comptabiliser. Nous parlons d'une pomme de terre nature, ce que vous mettez dessus doit être comptabilisé en plus.

2. Je suis boulimique, le programme peut-il m'aider à retrouver mon équilibre alimentaire?

Le programme peut vous orienter vers une nourriture plus saine et vous aider à adopter une autre attitude face à la nourriture, mais un état boulimique ne peut-être traité que par un expert. Votre médecin pourra vous orienter vers un spécialiste qui vous aidera à retrouver un équilibre alimentaire.

3. J'ai l'habitude de goûter avec mes enfants. Comment puis-je le gérer dans le cadre du régime?

Prenez une collation que vous aurez planifiée d'avance, essayez de faire la même chose aux enfants afin de ne pas être tenté (e) (ex : semoule au lait et raisins secs: 1 point, 2 tranches de pain d'épice, un thé: 2 points, fromage blanc avec un fruit coupé dedans, etc) Vous trouverez également dans les livres Weight Watchers des collations et desserts à servir à tous.

4. Les légumes en boîte ou surgelés sont-ils aussi bons que les légumes frais?

Les légumes en boîte ou surgelés perdent un peu de leur valeur nutritionnelle lors du conditionnement, néanmoins un régime équilibré inclut la consommation de fruits et légumes. Mieux vaut consommer des légumes en boîte ou surgelés plutôt que pas de légumes du tout.

5. Lorsque je suis invité(e), si le repas tarde, je me rattrape sur les amuse-gueules. Y a-t-il une solution pour couper ma faim.

N'allez jamais à une invitation l'estomac vide. Avant de partir prenez un bol de potage ou croquez une pomme. On fait mieux face quand on n'a pas trop faim. N'oubliez pas, les jours précédents, d'économiser des " Points fête ".

6. Je n'arrive pas à consommer tous mes points, est-ce vraiment nécessaire?

Pour bien vous sentir, nous vous recommandons de consommer tous vos points. Il faut avoir une alimentation régulière afin d'éviter de trop consommer d'un coup, poussé par la faim. Vérifiez vos portions, certaines personnes pensent ne pas consommer tous leurs points tout simplement parce qu'elles ne les comptabilisent pas correctement. Si vous êtes sûr(e) de vos comptes et qu'il vous est difficile de tout manger, remplacez certains aliments allégés par des aliments normaux (ex : yaourt allégé à remplacer par yaourt au lait entier, fromage allégé par fromage normal). Cela vous permettra d'utiliser tous vos points sans augmenter les quantités.

7. J'ai du mal à respecter mon nombre de points quotidien. Comment puis-je arriver à les gérer?

Mangez des légumes à chaque repas, ils comptent peu de points et calent bien. Changez vos habitudes en consommant des aliments plus légers en points ou plus avantageux à quantité égale. Cela vous permettra de garder la quantité tout en respectant votre nombre de points.

8. Lorsque je mange à l'extérieur, comment suis-je sûr(e) de faire les bons choix?

Prenez une entrée légère (crudité, melon, soupe de légumes). Evitez les plats en sauce et demandez les assaisonnements séparés. Préférez un poisson ou une volaille, plus avantageux en points, avec une cuisson vapeur, grillée ou pochée. Complétez avec des légumes. Pour le dessert, choisissez un sorbet, une salade de fruits. Attention à l'alcool, il fait monter les points .. Ayez toujours un verre d'eau à portée de main et essayez de vous limiter à un verre de vin.

9. Que considère-t-on comme exercice? Est-ce que le jardinage, le ménage suffisent ou dois-je m'inscrire dans un club de sport?

Un jardinage ou du ménage énergiques peuvent être aussi efficaces qu'un tour au club de gymnastique. Tout ce qui augmente votre rythme cardiaque en vous essouffant légèrement peut être considéré comme exercice. Pour être vraiment bénéfique, l'activité doit durer au moins 20 minutes à raison de 3 fois par semaine. Vous pouvez y ajouter un peu de marche.

10. Je suis un régime, mais pas ma famille. Comment puis-je suivre mon régime sans les priver?

Si votre famille mange sainement, contrôlez vos portions. S'ils ont des habitudes d'alimentation plutôt grasse, il va falloir introduire progressivement des changements qui seront bénéfiques pour tous. Griller plutôt que frire, plus de légumes, des pommes de terre au four à la place des frites ou des chips. Votre famille sera autant rassasiée. Ne bannissez pas les petits dessert de votre famille. Pendant qu'ils savourent les leurs, prenez les vôtres adaptés à votre régime (salade de fruits, sorbets, ...).

Viandes et Volailles

Pintade au chou et à la bière

Lapin bistroquet

Poulet vapeur à l'anis

Poulet aux épices et ses petits légumes

Faux-Filet façon japonaise

Pintade à l'estragon et aux légumes

Grenadins de veau à l'estragon

Brochettes de dinde tandoori

Brochettes Caraïbes

Lapin en saupiquet

Rôti de porc laqué au miel

Poulet basquaise

poulet basquaise

4 grosses tomates

2 oignons

2 gousses d'ail

4 brins de persil

3 tranches de jambon de Bayonne (100 g)

2 poivrons rouges

1 poivron vert

4 cc d'huile d'olive

1 poulet fermier de 1,2 kg coupé en morceaux

1 cc de paprika

1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)

sel, poivre



POINTS par personne | 5

Pour | 6 personnes

Préparation | 30 mn

Cuisson | 1 h

Temps de repos pour les
poivrons | 15 mn

Allumer le gril du four. Laver les tomates et les inciser en croix. Les plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante, les peler, les épépiner et les couper en dés. Peler et hacher les oignons. Peler et écraser l'ail. Laver et ciseler le persil. Couper les tranches de jambon en 2. Oter la peau des morceaux de poulet. Laver les poivrons. Les faire griller sous le gril du four pendant environ 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la peau soit cloquée et noircie par endroits. Les laisser tiédir pendant 15 minutes dans un sac en plastique, puis les peler, les épépiner et les couper en lanières. Dans une sauteuse, faire chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive. Y 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 pendant environ 10 minutes sur toutes les faces. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika. Ôter le poulet et le réserver. Chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse. Y faire fondre les oignons pendant 2 à 3 minutes à feu doux. Ajouter les tomates, les poivrons, l'ail et le bouquet garni. Remettre les morceaux de poulet dans la sauteuse. Laisser cuire pendant 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 1 demi-tranche de jambon sur chaque morceaux de poulet. Parsemer de persil ciselé et servir.

rôti de porc laqué au miel

1 rôti de porc dans le filet de 500 g
1 boîte d'ananas en rondelles au jus naturel (6 tranches)
sel, poivre

Pour le glaçage :

4 CS de miel liquide
4 CS de jus de citron vert
1 cc de vinaigre balsamique
1 pincée de piment de Cayenne



POINTS par personne | 7
Préparation | 15 mn
Cuisson | 50 mn

Préchauffer le four à th. 7 (230 °C). Placer le rôti dans un plat allant au four. Saler et poivrer. Égoutter les rondelles d'ananas et les accrocher sur le dessus du rôti avec des piques en bois. Verser 12,5 cl du jus d'ananas recueilli au fond du plat. Enfourner et cuire pendant 30 minutes. Préparer le glaçage : mélanger le miel, le jus de citron vert, le vinaigre et le piment de Cayenne. Au bout de 30 minutes sortir le rôti du four. Le badigeonner ainsi que les ananas avec le glaçage. Enfourner à nouveau pendant 20 minutes. En cours de cuisson arroser à plusieurs reprises avec la sauce. Servir bien chaud avec du riz (à comptabiliser) ou des petits légumes (poivron, aubergine, tomate, courgette, ciboule).

lapin en saupiquet

1 petit lapin de 1 kg coupé en morceaux
1 oignon
2 gousses d'ail
2 ½ cc d'huile d'olive
2 brindilles de thym
2 feuilles de laurier
10 cl de vin blanc des côtes du Lubéron ou tout autre vin blanc sec
4 anchois au sel de Collioure
1 échalote
1 CS de câpres
4 olives noires
sel, poivre



POINTS par personne | 4 1/2
Pour | 4 personnes
Se prépare la veille
Préparation | 30 mn
Cuisson | 45 mn
Marinade | 12 h

La veille mettre les morceaux de lapin dans un plat. Réserver le foie à part. Peler et émincer l'oignon. Peler et effiler 1 gousse d'ail. Huiler avec 1 ½ cuillère à café les morceaux de lapin au pinceau, ajouter l'oignon, l'ail effilé, 1 brindille de thym, 1 feuille de laurier. Arroser de la moitié du vin blanc. Couvrir d'un film étirable ou d'un papier aluminium. Lever les filets d'anchois, les passer sous un filet d'eau froide pour enlever le sel superflu, ôter les arêtes et la peau autant que possible. Laisser tremper dans l'eau fraîche en la changeant de temps en temps, jusqu'au lendemain. Le lendemain, retirer les morceaux de lapin de la marinade, les égoutter et les tamponner avec du papier absorbant pour les sécher. Réserver la marinade. Égoutter et sécher les filets d'anchois. Faire chauffer le reste de l'huile d'olive dans une sauteuse et dorer les morceaux de lapin. Ajouter la marinade, 1 verre d'eau et un peu de sel. Laisser cuire pendant 45 minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce : peler et hacher l'échalote et l'ail restant. Dans un saladier, piler les filets d'anchois avec les câpres et le foie du lapin. Mettre dans une casserole l'échalote et l'ail, le thym, le laurier, le reste du vin blanc et ½ verre d'eau. Laisser cuire pendant 3 minutes. Lorsque le lapin est cuit, égoutter les morceaux et les réserver au chaud. Filtrer la sauce au chinois en pressant bien, ajouter

le jus de cuisson également filtré, puis les olives noires dénoyautées.
Servir le lapin bien chaud avec la sauce.
On peut l'accompagner d'un tian aux aubergines.

brochettes caraïbes

3 courgettes
200 g de tomates cerises
1 poivron rouge
2 oignons
1 kg de noix de veau
2 CS d'huile d'olive
2 citrons verts
1 cc de coriandre moulue
1 ananas
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 8 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 8 mn
Marinade | 10 mn

Laver les courgettes et les tomates cerises. Couper les courgettes en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur. Epépiner, peler le poivron et le tailler en carrés de 3 cm de côté. Peler les oignons, les couper en 4 et détailler les lamelles de façon à pouvoir les piquer sur les brochettes. Tailler la viande en cubes de 3 cm de côté. Placer les morceaux dans un plat creux avec les courgettes, le poivron, les oignons et les tomates cerises. Presser les citrons verts. Préparer une marinade avec l'huile d'olive, le jus des citrons, la coriandre, le sel et le poivre. Arroser la viande et les légumes. Bien mélanger et laisser mariner environ 10 minutes. Pendant ce temps, éplucher et détailler l'ananas en cubes. Enfiler sur des brochettes les morceaux de viande, de fruits et de légumes en les alternant. Faire griller au barbecue environ 6 à 8 minutes.

brochettes de dinde tandoori

3 blancs de dinde (3 x 130 g)
2 citrons
2 CS de pâte tandoor
3 yaourts nature à 0 %
1 concombre
½ bouquet de menthe
sel, poivre



POINTS par personne | 2 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 12 mn
Marinade | 2 h

Couper les blancs de dinde en cubes de 2 cm de côté. Presser les citrons. Mélanger la pâte tandoori avec un yaourt et la moitié le jus d'un citron, poivrer. Mettre les morceaux de dinde à mariner dans cette préparation pendant 2 h, en les retournant plusieurs fois.

Laver et effeuiller la menthe. Laver et essuyer le concombre, le couper en 4 dans le sens de la longueur, retirer les graines du centre, puis le détailler autant de cubes et de même taille que ceux de dinde. Réserver le reste. Embrocher les morceaux de dinde, des feuilles de menthe et les cubes de concombre en les alternant.

Faire chauffer sur feu vif un gril en fonte, poser les brochettes dessus, les cuire pendant 3 minutes sur chacun des 4 côtés. Saler. Hacher les feuilles de menthe restantes, couper le reste du concombre coupé en minuscules dés, mélanger aux deux yaourts restants, ajouter le reste du jus de citron, poivrer. Servir les brochettes avec le yaourt au concombre et à la menthe.

grenadins de veau à l'estragon

1 citron
250 g de champignons
4 grenadins de veau (4 x 125 g)
5 cl de vin blanc
2 cc de crème fraîche allégée
1 CS de moutarde
2 branches d'estragon ciselées
Sel, poivre



POINTS par personne | 2
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 20 mn

Presser le citron. Nettoyer les champignons et les couper en deux. Les citronner. Dans une grande poêle recouverte d'une feuille de cuisson (26 cm de diamètre), faire dorer les grenadins de veau sur les deux faces et cuire environ 10 minutes à feu doux. Saler et poivrer. Réserver au chaud. Faire revenir les champignons quelques minutes dans la même poêle. Enlever la feuille de cuisson et verser le vin blanc. Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer. Laisser épaissir (sans jamais laisser bouillir). Incorporer la moutarde puis l'estragon. Saler et poivrer. Remettre la viande et les champignons dans la poêle quelques instants pour les réchauffer. Servir aussitôt.

pintade à l'estragon et aux légumes

1 pintade de 1,2 kg
400 g de carotte
350 g de chou-fleur surgelé
350 g de petit pois surgelé
3 échalotes
1 cc de maïzena
1 CS de vinaigre de vin
10 cl de vin blanc
1 tablette de bouillon de volaille dégraissé
4 CS d'estragon surgelé



POINTS par personne | 2
Pour | 6 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 30 mn

Préchauffer le four th. 8 (240°C). Déposer la pintade dans un plat à four. Saler et poivrer. Recouvrir d'un papier aluminium et cuire 30 minutes. Peler les carottes et les couper en rondelles. Les cuire 5 minutes à la vapeur avec le chou-fleur et les petits pois. Eplucher les échalotes et les émincer finement. Délayer la maïzena dans 10 cl d'eau. Ajouter le vinaigre, le vin, la tablette de bouillon et les échalotes. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Juste avant de servir, saupoudrer l'estragon dans la sauce. Rectifier l'assaisonnement. Découper la pintade et déposer les morceaux sur un plat de service. Entourer des légumes, arroser de sauce et servir aussitôt.

Faux-Filet façon japonaise

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



POINTS par personne | 5
Pour | 2 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 8 mn

Faire une sauce avec la sauce de soja, le vin, le gingembre, l'édulcorant. Prélever un peu de cette sauce, la verser dans une poêle antiadhésive et faire sauter les germes de soja. Dans une autre poêle garnie d'une feuille de cuisson, faire cuire le faux-filet selon votre goût. Retirer la viande de la poêle et la 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 aux épices et ses petits légumes

Poulet aux épices

600 g d'escalope de poulet
6 gousses d'ail
1 CS d'huile de maïs
1 cc d'origan, de cumin
½ cc de cannelle, de chili, de coriandre
6 CS de vin rouge
1 CS d'huile de maïs
Sel



POINTS per personne | 3

Pour | 6 personnes

Préparation | 30 min

Marinade | 3 h

Cuisson | 15 min

Marinade de petits légumes

2 cc d'huile d'olive
1 oignon émincé
3 CS de concentré de tomate
200 ml de jus de tomate
1 cc de cumin
½ cc de chili
250 ml de bouillon cube de légumes
440 g de tomate en dés
4 carottes
2 courgettes
200 g de haricot vert
300 g de chou-fleur

Couper le poulet en lanières et placer les morceaux dans une terrine. Mixer l'ail, les épices et le vin pendant 2 minutes. Verser sur les morceaux de poulet. Bien mélanger, couvrir et laisser 3 heures au réfrigérateur.

Préparer la marinade pour les légumes : faire chauffer l'huile d'olive dans un faitout ou un autocuiseur, faire revenir l'oignon. Ajouter le concentré de tomate, les épices et le jus de tomate. Ajouter le bouillon de légume, les tomates en dés. Eplucher les carottes et les couper en rondelles. Rincer les courgettes et les couper en tronçons. Faire des petits bouquets avec le chou-fleur. Mettre les petits légumes dans le faitout et faire cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres ou bien 10 minutes à la vapeur.

Dans ce même temps, faire revenir les lanières de poulet avec un cuillère à soupe d'huile de maïs, dans une autre sauteuse pendant 10 minutes.

Servi bien chaud avec les petits légumes.

lapin bistroquet

1 oignon
1 poivron
1 branche de céleri
4 cc d'huile
4 morceaux de lapin
1 verre de vin blanc
½ verre d'eau
300 g de champignons
2 saucisses de volaille
4 CS de haricots rouges
6 olives noires
Persil
Sel, poivre



POINTS par personne | 6

Pour | 4 personnes

Préparation | 15 mn

Cuisson | 35 mn

Peler et couper l'oignon en rondelle, couper le poivron en lamelles et le céleri en tronçons. Chauffer l'huile dans une cocotte, y faire dorer le lapin, ajouter l'oignon, le poivron, le céleri, mélanger, saler et poivrer.

Verser le vin blanc et le demi verre d'eau. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 35 minutes.

Laver les champignons, couper en lamelles, les ajouter dans la cocotte après 15 minutes de cuisson. Couper les saucisses en rondelles, égoutter les haricots. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les saucisses, les haricots et les olives dans la cocotte. Terminer la cuisson. Décorer avec le persil. Servir.

pintade au chou et à la bière

2 carottes
1 oignon
1 chou vert
4 cc d'huile
1 pintade d'1,2 kg
1 branche de thym
2 feuilles de laurier
Baies de genièvre
20 cl de bouillon de volaille
20 cl de bière blonde
Sel, poivre



POINTS par personne | 6
Préparation | 15 mn
Cuisson | 20 mn

Laver et éplucher les légumes. Couper les carottes et les oignons en rondelles. Faire bouillir une casserole d'eau. Couper le chou en morceaux et les plonger 5 minutes dans l'eau bouillante. Egoutter. Faire revenir la pintade, sans la couper, dans une cocotte minute. Réserver. Faire dorer les oignons puis déposer une couche de feuilles de chou et des rondelles de carottes. Poser la pintade sur les légumes. Saler et poivrer. Recouvrir avec le reste des légumes. Saupoudrer de baies de genièvre puis couvrir avec la bière et le bouillon de volaille. Fermer la cocotte. Cuire 20 minutes à partir de la rotation de la soupape. Servir avec des pommes de terre à l'eau ou du riz (à comptab

Tartes et Sandwichs

Hamburger au poisson

Sandwich au seigle et au saumon

Tarte moutardée à la tomate

Quiche fermière

Pizza rapide

Hamburger crudités

Tartelettes au camembert

Flamiche aux endive

hamburger au poisson

1 grosse tomate
4 feuilles de laitue
1 cc d'huile
4 bâtonnets de colin surgelé (35 g chacun)
4 petits pains à hamburger
8 tranchettes de Leerdammer à 32 % (15 g chacune)
Sel et poivre du moulin



POINTS par personne | 5
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 11 mn

Préchauffer le four à 210 °C (th 7).

Couper la tomate en 8 tranches et les feuilles de laitue en lanières.

Dans une poêle antiadhésive huilée, faire revenir les bâtonnets de colin encore surgelés sur feu moyen pendant 8 minutes. Retourner à mi-cuisson. Poivrer.

Ouvrir les pains. Sur chaque moitié, déposer une tranche de tomate, une tranche de fromage, un poisson pané, une autre tranche de tomate et une autre tranche de fromage. Refermer.

Mettre les hamburgers sur la lèchefrite et enfourner pour 3 minutes. Avant de servir, fourrer de lanières de **salade**.

sandwich au seigle et au saumon

50 g de saumon au naturel
2 cc de mayonnaise allégée
50 g de fromage blanc 0%
1 cc de jus de citron
1 cc d'aneth

4 belles feuilles de laitue
50 g de pain de seigle (1 petit pain ou 2 tranches)
Sel, poivre



POINTS par personne | 5
Pour | 1 personne
Préparation | 10 mn

Egoutter le saumon et l'écraser avec une fourchette. Ajouter la mayonnaise, le fromage blanc, le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Disposer 2 feuilles de laitue sur la moitié du pain puis étaler le mélange au saumon. Recouvrir des 2 feuilles de laitue restante et fermer le sandwich.

tarte moutardée à la tomate

240 g de pâte brisée
1 grosse CS de moutarde
180 g de gruyère râpé allégé
300 g de tomates peu juteuses
Thym, romarin ou herbes de Provence



POINTS par personne | 6
Pour | 6 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four th.7 (220°C).

Etaler la pâte sur le plan de travail fariné. En garnir un moule à tarte antiadhésif de 18 cm de diamètre. La tartiner de moutarde. Saupoudrer avec la moitié de fromage râpé. Recouvrir avec les tomates coupées en rondelles et ajouter le reste de gruyère. Parsemer le tout de thym et de romarin ou d'herbes de Provence. Cuire à four chaud pendant 35 minutes.

quiche fermière

400 g de bocolis
220 g de pâte feuilletée
90 g de camembert allégé
2 œufs
20 cl de lait demi-écrémé
50 g de jambon fumé ou 100 g de bacon
sel, poivre



POINTS par personne | 6
Pour | 6 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four th. 6 (200°)

Laver et séparer les brocolis en petits bouquets. Les mettre à cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Etaler la pâte dans un moule antiadhésif puis piquer le fond avec une fourchette. Bien égoutter les brocolis et en garnir le fond de tarte. Couper le camembert en fines lamelles et les disposer sur les brocolis. Battre les œufs entiers avec le lait. Saler, poivrer. Verser cette préparation sur la garniture (brocolis, fromage). Tailler le jambon ou le bacon en lanières puis les répartir sur la quiche. Enfournier et laisser cuire 25 minutes. Servir bien chaud. Accompagner d'une salade verte.

pizza rapide

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



POINTS par personne | 5
Pour | 4 personnes
Préparation | 5 mn
Cuisson | 5 mn

Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur. Recouvrir avec les cubes de tomates. Saler, poivrer. Ajouter l'ail, l'échalote et le jambon coupé en lanières. Saupoudrer avec le gruyère râpé. Répartir l'huile d'olive.

Passer au gril le temps de faire dorer le fromage. Ajouter les olives noires coupées en deux.

hamburger crudités

1 petit suisse à 0%
2 cc de mayonnaise allégée
1 cc de persil
1 petite tomate
1/3 de poivron
1 tranche de jambon de dinde
1 petit pain hamburger
Sel, poivre



POINTS par personne | 5
Pour | 1 personne
Préparation | 15 mn

Mélanger le petit suisse avec la mayonnaise, le persil, le sel et le poivre. Laver, épépiner et couper la tomate et le poivrons en dés. Hacher le jambon de dinde. Mélanger le tout. Enlever un peu de mie sur chaque face du hamburger afin de faire une cavité. Incorporer le mélange préparé et refermer.

tartelettes au camembert

400 g de pommes de terre
120 g de camembert à 45 %
1 œuf
40 g de gruyère râpé
Sel, poivre



POINTS par personne | 4
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 20 mn

Eplucher les pommes de terre. Les cuire 10 minutes à la vapeur. Allumer le gril du four. Ecraser les pommes de terre avec le camembert. Ajouter l'œuf. Saler et poivrer. Mélanger et verser dans des moules à tartelettes (12 cm de diamètre). Parsemer de gruyère. Passer 10 minutes sous le gril du four et servir sur un lit de salade verte.

flamiche aux endives

5 endives moyennes
1/2 cc d'huile
200 g de pâte à pain (commandée chez le boulanger)
1/2 fromage de chèvre pas trop affiné
(80g) 2 œufs
10 cl de crème fraîche allégée à 15%
sel, poivre



POINTS par personne | 3 1/2
Pour | 6 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 45 mn
Repos | 20 mn

Préchauffer le four à th. 6 (180 °C). Laver les endives. Les ouvrir en 2, couper la partie dure du talon. Les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur ou dans un couscoussier et les faire cuire à la vapeur pendant 20 à 25 minutes. Huiler au pinceau une tourtière ou un moule à tarte d'environ 25 cm de diamètre. Étaler la pâte à pain à la main en la poussant du centre vers les bords. Laisser lever la pâte, couverte d'un torchon fariné, pendant 20 minutes dans un endroit tiède. Émietter le fromage de chèvre dans un bol. Casser les œufs dans un saladier, les battre à la fourchette, ajouter la crème fraîche, saler et poivrer. Disposer les endives en étoile sur la pâte levée, les parsemer de fromage émietté, arroser du mélange d'œufs et de crème fraîche, en appuyant un peu sur la pâte pour que le mélange trouve sa place. Enfourner, cuire pendant 20 minutes. Servir.

Soupes et Potages

Potage au cresson et pommes de terre

Soupe chinoise aux vermicelles de soja

Velouté d'endives au saumon

Potage de lotte aux pommes de terre

Potage à la tomate

potage au cresson et pommes de terre

1 botte de cresson
4 petites pommes de terre
1,5 l d'eau
4 cc de beurre à 41 %
4 cc de crème fraîche à 8 %
Sel, poivre

Nettoyer la botte de cresson et la séparer en deux. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Cuire la moitié du cresson et les pommes de terre 30 minutes dans l'eau salée avec un peu de poivre si désiré. Hors du feu, ajouter l'autre moitié du cresson. Passer à la moulinette. Réchauffer doucement. Ajouter le beurre et la crème. Déguster chaud.



POINTS par personne | 1,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 40 mn

soupe chinoise aux vermicelles de soja

2 tablettes de bouillon de volaille
1 petite boîte de miettes de crabe (120 g)
1 blanc d'oeuf
1 cc d'huile
1 sachet de 100 g de vermicelle de soja
4 cc de sauce de soja claire
1 CS de coriandre ciselée



POINTS per personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 2 mn

Dans une sauteuse, porter un litre d'eau à ébullition. Y délayer les tablettes. Ajouter les miettes de crabe. Mélanger le blanc d'œuf et l'huile. Verser dans le bouillon tout en remuant afin de former des filaments blancs. Retirer du feu.

Ajouter les vermicelles de soja, mélanger, couvrir et laisser reposer 2 minutes.

Verser dans une soupière ou des bols chinois, ajouter la sauce de soja et saupoudrer de coriandre. Servir de suite.

velouté d'endives au saumon

800 g d'endives
80 g de riz
1 cc de margarine
120 g de saumon fumé
1/2 cc de safran
1 cube de bouillon de volaille dégraissé
Sel, poivre



POINTS par personne | 2 ½
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 35 mn

Laver et couper les endives en rondelles en prenant soin d'éliminer la base, dure et amère. Découper le saumon en fines lamelles. Faire fondre la margarine dans une cocotte. Ajouter les rondelles d'endives et laisser étuver à feu doux 5 minutes en remuant. Verser 1 litre d'eau bouillante, le cube de bouillon et le riz. Saler, poivrer et continuer la cuisson à feu doux pendant 30 minutes (ou 10 minutes à l'autocuiseur). Mixer le potage. Ajouter le safran et remettre sur le feu pendant 2 minutes sans laisser bouillir. Servir chaud, décoré de lamelles de saumon. Note : le riz donne tout son velouté au potage. Vous pouvez aussi, au moment de servir, lier avec 50 g de fromage blanc à 0%

potage de lotte aux pommes de terre

400 g de pomme de terre à chair ferme
1 l de fumet de poisson
1 CS de poivre vert frais
200 g de filet de lotte
2 CS de crème fraîche à 8%
1 bouquet de cerfeuil
Sel, poivre



POINTS par personne | 1 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 18 mn

Faire bouillir une casserole d'eau salée. Peler et rincer les pommes de terre, les couper en petits cubes de taille égale et les blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante. Egoutter.

Chauffer le fumet de poisson, ajouter les pommes de terre et le poivre vert. Cuire à feu doux pendant 10 minutes. Couper la lotte en petits cubes. Les ajouter au bouillon. Laisser cuire encore 3 minutes. Verser le potage dans une soupière. Ajouter un nuage de crème et les pluches de cerfeuil. Donner un tour de moulin à poivre.

Le cabillaud peut remplacer parfaitement la lotte

potage à la tomate

1 kg de tomates bien mûres
2 oignons
1 tablette de bouillon dégraissé
4 gousses d'ail
1 CS de persil ciselé
1 cc de menthe ciselée
sel, poivre



POINTS par personne | 0
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 25 mn

Couper les tomates en 4. Les épépiner. Emincer les oignons. Dans une casserole, faire fondre les oignons avec les quartiers de tomates. Ajouter la tablette de bouillon et mouiller avec 75 cl d'eau chaude. Ajouter l'ail émincé. Saler, poivrer. Laisser cuire 25 minutes puis mixer. Saupoudrer le potage avec le persil et la menthe juste avant de servir.

Salades Composée

Salade montagnarde

Salade pimentée aux patates douces

Salade au bacon et sauce au fromage blanc

Salade de haricots verts aux trois fromages

Salade alsacienne

Salade de pâtes aux noisettes

Salade de fête

Riz au trois fruits

Salade de moules à l'orange

salade montagnarde

400 g de salade mélangée sous vide
40 g de jambon cru de montagne
40 g de bacon en allumettes
2 saucisses de Strasbourg maigres
30 g de tomme de Savoie allégée
8 cerneaux de noix
20 tomates cerises
1 CS d'huile de noix
2 CS de vinaigre
1 CS de moutarde
1 CS de crème fraîche à 8 %
Ciboulette
4 œufs
Sel, poivre



POINTS per personne | 6
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 5 mn

Répartir dans chaque assiette (ou dans un saladier), la salade, le jambon coupé en lamelles, le bacon, les saucisses en rondelles, la tomme en dés, les cerneaux de noix et les tomates cerise.

Faire chauffer de l'eau vinaigrée pour pocher les œufs. Préparer la sauce en mélangeant dans un bol la moutarde, la crème et délayer peu à peu avec l'huile. Incorporer le vinaigre, le sel, le poivre et la ciboulette. Arroser la salade avec cette sauce.

Faire pocher les œufs dans l'eau frémissante pendant 5 minutes et les ajouter au moment de servir.

salade pimentée aux patates douces

4 patates douces
1 oignon rouge
1 petit piment mexicain (ou piment oiseau)
1 yaourt
2 CS d'huile
1 CS de jus de citron
1 pincée de Chili en poudre
80 g de mimolette



POINTS per personne | 6
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 min
Cuisson | 10 min

8 bâtonnets de surimi
Sel, poivre du moulin

Peler, rincer et couper en quartiers les patates douces. Cuire 10 minutes à la vapeur. Laisser tiédir. Hacher finement l'oignon et le piment. Les mettre dans un saladier avec le yaourt, l'huile, le jus de citron, le Chili, sel et poivre. Ajouter les patates douces, remuer délicatement. Verser la préparation dans un plat de service.
Former des copeaux de fromage et couper le surimi en rondelles. En parsemer les patates.

salade au bacon et sauce au fromage blanc

Pour la salade

4 petites pommes de terre
4 tomates
200 g de bacon
8 cornichons
2 œufs
1/2 salade verte



POINTS par personne | 4
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn

Pour la sauce

1 barquette de 100 g de fromage blanc 0 %
2 cc de mayonnaise allégée
Le jus d'1/2 citron
Sel, poivre

Eplucher les pommes de terre et les cuire à l'eau. Laisser refroidir. Les couper ensuite en cubes. Laver et couper les tomates en dés. Couper le bacon en allumettes et les cornichons en lamelles.
Mélanger les pommes de terre, les tomates, le bacon et les cornichons. Cuire les œufs durs.
Préparer la sauce en mélangeant ensemble le fromage blanc, la mayonnaise et le jus de citron. Saler et poivrer.
Dans chaque assiette, déposer des feuilles de salade verte, le mélange de légumes et bacon et 1/2 œuf dur.

salade de haricots verts aux trois fromages

30 g de gruyère allégé
30 g de gouda
30 g de cantal
500 g de haricots verts surgelés
120 g de bacon en dés
8 tomates cerises
4 cc de vinaigrette allégée
3 CS de persil haché
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 20 mn

1. Couper les fromages en cubes. Faire cuire les haricots verts dans une grande casserole d'eau salée (environ 15 minutes) pour qu'ils soient "al dente". Les égoutter et les laisser refroidir. Faire dorer 2 minutes les dés de bacon dans une poêle. Dans un saladier, mettre les haricots verts, ajouter les tomates coupées en 2, les dés de fromages et de bacon. Arroser de vinaigrette. Saler, poivrer. Saupoudrer de persil, mélanger et servir frais.

salade alsacienne

150 g de choucroute crue
1 cc d'huile
2 cc de vinaigre
1 cc de moutarde
30 g de gruyère allégé
1 saucisse de Strasbourg allégée
1 cc de câpres
Sel, poivre



POINTS par personne | 5
Pour 1 personne
Préparation | 10 mn
Cuisson | 3 mn

Laver la choucroute à l'eau froide puis la cuire 3 minutes à l'eau bouillante. Passer sous l'eau froide et égoutter. Mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Dans un plat, déposer la choucroute, la saucisse coupée en rondelles, le gruyère taillé en dés et les câpres. Napper avec la vinaigrette avant de déguster.

salade de pâtes aux noisettes

1 tomate
½ oignon
100 g de pâtes " papillon " cuites al dente
40 g de dés de jambon blanc dégraissé
5 g de noisettes hachées
½ cc de moutarde
1 cc de crème fraîche à 15%
1 cc d'huile d'olive
Le jus d'1/2 citron
Sel, poivre



POINTS par personne | 5
Pour | 1 personne
Préparation | 5 mn

Laver et couper la tomate en dés. Eplucher et hacher l'oignon. Mélanger les pâtes froides avec les dés de tomates, le jambon, les noisettes et l'oignon. Préparer l'assaisonnement dans un bol en mélangeant la moutarde avec la crème. Emulsionner avec l'huile versée en filet, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Incorporer à la salade et servir froid.

salade de fête

Pour la crêpe aux herbes

3 CS de farine de blé
5 CS de lait écrémé
1 œuf
30 g de parmesan râpé
3 CS d'herbes fraîches hachées (persil, thym, marjolaine et ciboulette)
Sel, poivre



POINTS par personne | 5 ½
Pour | 4 personnes
Préparation | 30 mn
Cuisson | 15 mn

Pour la salade

450 g de champignons (chanterelles, champignons de Paris)
1 cc de margarine à 60%
½ laitue
½ frisée
1 CS d'huile de noix
160 g de jambon de Parme

Préparer la crêpe : mélanger la farine et le lait dans un bol. Ajouter l'œuf entier battu, le fromage et les herbes. Faire chauffer dans une poêle à feu moyen. Lorsque la première face a bien pris, retourner la crêpe et faire cuire l'autre face. Retirer du feu et laisser refroidir. Rouler la crêpe sur elle-même et découper des rubans de 1 cm.

Préparer la salade : laver et émincer les champignons. Faire fondre la margarine dans une poêle et y faire revenir les champignons pendant 6 à 8 minutes. Laver et essorer la salade. Ajouter l'huile de noix et mélanger. Couper le jambon de Parme en fines lanières. Présenter dans une assiette, la salade, les lanières de crêpe et de jambon au centre et recouvrir avec les champignons. Servir chaud

riz au trois fruits

4 clous de girofle
180 g de riz long
1 blanc de poulet de 140 g environ
1 orange
1 pamplemousse rose
1 petit melon
1 CS d'huile d'olive
1 salade frisée
Sel, poivre



POINTS par personne | 3 ½
Pour | 6 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 15 mn

Laver et essorer la salade. Porter à ébullition une casserole d'eau salée avec les clous de girofle. Jeter le riz dans l'eau bouillante. Pendant ce temps, cuire le blanc de poulet dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Laisser refroidir. Peler l'orange et le pamplemousse à vif au dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Prélever les quartiers sans la peau. Mêler les agrumes et leur jus avec le melon coupé en petits dés, le poulet détaillé en morceaux, la salade en chiffonade et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le riz égoutté tiède. Mélanger doucement. Déguster tiède ou froid.

salade de moules à l'orange

600 g de moules (ou 200 g décortiquées)
1 oignon d'Espagne
1 citron
4 cc d'huile d'olive
2 CS de ciboulette ciselée
2 oranges
1 sachet de mesclun (200 g)
sel, poivre



POINTS par personne | 1 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 30 mn
Cuisson | 5 mn

Laver et gratter les moules. Les faire cuire à feu vif dans une grande casserole couverte en les remuant fréquemment. Dès qu'elles s'ouvrent et se détachent facilement des coquilles, les égoutter et les décortiquer. Peler l'oignon et l'émincer. Presser le citron. Dans un bol, préparer la sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'oignon émincé, la ciboulette ciselée, saler et poivrer. En arroser les moules encore chaudes. Éplucher les oranges, les peler à vif en retirant délicatement la membrane des quartiers. Les couper en tranches. Dans les assiettes de service, répartir la salade de moules, avec leur sauce, et entourer de tranches d'oranges

Poissons

[Nage de Saint-Jacques et gambas au safran](#)

[Raie à la portugaise](#)

[Crevettes créoles](#)

[Lotte aux groseilles](#)

[Carrelet au cidre](#)

[Tagliatelles terre et mer](#)

[Sole meunière au curry](#)

[Assortiment de poissons et fruits de mer en brochettes](#)

[Escalope de sandre en choucroute](#)

[Papillote de sandre de Loire à l'oseille](#)

nage de Saint-Jacques et gambas au safran

200 g de bouquets de brocoli
300 g de carotte
100 g d'échalote
3 cl de vin blanc
60 cl de court-bouillon de poisson
1/2 cc de safran
16 noix de Saint-Jacques fraîches
12 gambas cuites (500 g)



POINTS par personne | 2,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 5 mn
Cuisson | 28 mn

Quelques brins de coriandre
Sel et poivre

Faire cuire les brocolis et les carottes coupées en fines rondelles 15 minutes dans un autocuiseur. Dans une sauteuse, faire fondre les échalotes émincées avec le vin blanc. Ajouter le court-bouillon de poisson, le safran, sel et poivre. Laisser cuire 10 minutes. Puis, ajouter les noix de Saint-Jacques et poursuivre la cuisson 2 minutes. Décortiquer les gambas. Dans des assiettes creuses, répartir les légumes et recouvrir de nage aux Saint-Jacques. Décorer de gambas et de coriandre.

raie à la portugaise

100 g d'oignon haché
400 g de tomate pelée et coupée
1 kg de raie
1 gousse d'ail
1 CS de persil haché
15 cl de vin blanc sec
60 g de riz précuit
Sel, poivre



POINTS par personne | 2,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 5 mn
Cuisson | 20 mn

Dans une cocotte, mettre les ingrédients dans l'ordre suivant : oignon, tomate, raie, ail, persil et vin blanc. Verser le riz précuit. Saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 20 minutes environ. Vers la fin de la cuisson, retirer le couvercle si nécessaire pour faire réduire la sauce.

crevettes créoles

1 kg de crevettes (500 g décortiquées)
1 citron vert
2 oignons
700 g de tomates
2 gousses d'ail
1 ciboule
2 feuilles de laurier
1/2 cc de muscade râpée
Thym
1 petit piment sec
16 cc de crème fraîche à 8 %
1 petit bouquet de persil
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 20 mn

Décortiquer les crevettes et les placer au frais. Rincer et sécher le citron. Râper le zeste. Presser le citron. Eplucher et émincer les oignons. Laver, épépiner et couper les tomates en dés. Eplucher et hacher les gousses d'ail. Emincer la ciboule. Dans une sauteuse, faire blondir les oignons. Ajouter les dés de tomates, l'ail haché, la ciboule émincée, les feuilles de laurier, la muscade, le thym, le piment et les zestes de citron. Saler, poivrer et ajouter la crème fraîche. Laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau des tomates soit évaporée puis ajouter les crevettes et le jus de citron dans la sauce. Mélanger pour bien enrober les crevettes et laisser cuire 3 minutes à feu doux. Enlever le piment et parsemer de persil ciselé. Servir sans attendre avec des pommes vapeur ou du riz (à comptabiliser).

lotte aux groseilles

600 g de lotte
12,5 cl de vin blanc sec
1 bouquet garni
250 g de groseille
2 yaourts brassés à 0 %
3 CS de crème fraîche à 8 %
Sel, poivre



POINTS par personne | 2 1/2
Préparation | 15 mn
Cuisson | 20 mn

Dans une casserole d'eau frémissante, pocher la lotte pendant 5 minutes. Egoutter. Jeter l'eau de cuisson. Remettre la lotte dans la casserole, mouiller avec le vin blanc. Ajouter le bouquet garni, saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes. Laver, égoutter et égrener les groseilles en réservant quelques grappillons pour la décoration. Dans un bol, mélanger les yaourts, la crème fraîche, les grains de groseille. Saler, poivrer. Sur un plat de service, servir la lotte découpée en morceaux, la napper de crème aux groseilles. Décorer avec les quelques grappes restantes. Suggestion : Accompagner de haricots verts et de petits bouquets de brocolis cuits à la vapeur

carrelet au cidre

100 g de champignons de Paris 2 oignons
2 échalotes
1 beau carrelet d'1,2 kg (vidé)
2 CS de ciboulette ciselée
4 cc de beurre
2 dl de cidre brut
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four th. 6/7 (210 °). Recouvrir un plat à four assez grand d'une feuille de cuisson. Nettoyer et hacher les champignons. Peler et hacher oignons et échalotes. Saler et poivrer l'intérieur du poisson. Disposer le hachis de champignons au fond du plat, puis les oignons et les échalotes. Poser le carrelet sur ce lit, faire quelques entailles sur le dos du poisson. Parsemer de ciboulette ciselée, répartir le beurre en petits morceaux. Arroser avec le cidre. Mettre au four pendant 35 minutes. Servir dans le plat accompagné de pommes vapeur (à comptabiliser).

tagliatelles terre et mer

500 g de queue de lotte
750 g de langoustines
45 g de lardons fumés
10 cl de crème fraîche allégée à 15 %
250 g de tagliatelles fraîches
8 brins de ciboulette
Sel, poivre



POINTS par personne | 6 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 15 mn

Couper la lotte en morceaux. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 15 minutes dans le panier d'un cuit-vapeur ou d'un coussoussier.

Pendant ce temps, faire cuire les langoustines à l'eau bouillante fortement salée en comptant 2 minutes si elles sont petites, 4 minutes si elles sont grosses. Les égoutter, les laisser tiédir puis les décortiquer.

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les lardons à sec pendant 4 à 5 minutes sur feu doux. Dès qu'ils commencent à rissoler, ajouter les morceaux de lotte et les langoustines. Verser la crème fraîche. Porter à ébullition. Saler, poivrer et réserver au chaud.

Faire cuire les tagliatelles « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les égoutter et les mélanger aussitôt à la préparation précédente. Laver, ciseler la ciboulette, en parsemer la préparation et servir.

sole meunière au curry

1 sole vidée (270 g environ)
1 gousse d'ail
1 cc de curry
1 cc de ciboulette hachée
1 cc de yaourt à 0 %
1 citron vert
1 cc de farine
1 cc d'huile de tournesol



POINTS par personne | 2 1/2
Pour | 1 personne
Préparation | 10 mn
Cuisson | 10 mn

Passer la sole sous l'eau fraîche, puis l'éponger dans du papier absorbant. Peler la gousse d'ail et l'émincer. Mélanger la moitié du curry, l'ail, la ciboulette et le yaourt. Farcir la sole de ce mélange et fermer l'ouverture à l'aide d'une pique en bois. Laver le citron sous l'eau chaude, le couper en fines rondelles. Mélanger la farine et le reste du curry, répartir ce mélange sur les 2 faces de la sole.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et cuire le poisson 5 minutes sur chaque face. Servir entouré des rondelles

de citron.

Accompagner d'une poêlée de carotte, ou brocolis et de riz sauvage (à comptabiliser).

assortiment de poissons et fruits de mer en brochettes

16 grosses moules
200 g de calamars
350 g de filet de lotte
350 g de filet de lieu
240 g de crevettes
1 gousse d'ail
1 citron
2 CS d'huile d'arachide
2 pincées de piment de Cayenne
Sel, poivre



POINTS par personne | 5 ½
Pour | 4 personnes
Préparation | 30 mn
Cuisson | 1 h
Marinade 1 h

Gratter et laver à plusieurs eaux les moules. Les faire ouvrir à sec dans une casserole à feu vif et les décoquiller. Rincer, sécher et couper les blancs de calamars en anneaux. Couper les filets de poissons en morceaux. Décortiquer les crevettes. Peler et écraser la gousse d'ail. Presser le citron. Mettre dans une terrine les fruits de mer et les poissons avec l'ail, les 2 cuillères à soupe d'huile, le jus de citron, le piment, le sel et le poivre. Mélanger doucement et laisser mariner 1 heure au frais. Préchauffer le grill du four. Enfiler les brochettes en alternant morceaux de poissons, crevettes, calamars et moules. Faire griller sous le grill du four pendant environ 8 minutes. Retourner les brochettes en cours de cuisson.

escalope de sandre en choucroute

400 g de choucroute crue
1 verre de vin blanc
Quelques baies de genièvre
1 cc de beurre allégé
4 escalopes de sandre (4 x 140 g)
4 tranches de bacon (160 g)
6 cc de crème fraîche
1 CS de moutarde
Sel, poivre



POINTS par personne | 4
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 1 h

Rincer la choucroute. La mettre dans une cocotte avec le vin. Ajouter les baies de genièvre. Laisser cuire 1 heure à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps (rajouter un peu de vin blanc et d'eau en cours de cuisson si besoin).

Faire fondre le beurre dans une poêle. Déposer le sandre et cuire 10 minutes côté peau contre la poêle et 5 minutes de l'autre côté. Dorer le bacon dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson.

Egoutter la choucroute en récupérant le jus de cuisson. Mélanger la crème fraîche et la moutarde au jus de cuisson afin d'obtenir une sauce homogène.

Déposer la choucroute sur des assiettes individuelles. Disposer le poisson et le bacon par-dessus. Napper de sauce et servir.

papillote de sandre de Loire à l'oseille

1 sandre de 1,5 kg
2 carottes
2 blancs de poireaux
10 feuilles d'oseille
10 feuilles d'épinards
250 g de champignons de Paris
1 cc de margarine
10 cl de blanc sec d'Anjou
10 cl de crème fraîche liquide allégée à 15 %
1/2 botte de ciboulette
1 feuille de laurier
sel, poivre



POINTS par personne | 2 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 5 mn
Cuisson | 5 mn

Faire lever les 4 filets de sandre par le poissonnier. Préchauffer le four à th. 5 (180°). Éplucher et laver les carottes et les poireaux. Laver l'oseille et les épinards. Couper le bout terreux des champignons, les passer rapidement sous l'eau froide. Couper en fine julienne poireaux, carottes et champignons. Les faire suer dans la margarine chaude pendant 5 minutes dans une sauteuse, saler légèrement. Sur une planche, étaler une grande feuille de papier sulfurisé. Déposer la moitié des feuilles d'oseille et d'épinards en 2 couches superposées. Disposer 2 filets de poisson, saler, poivrer. Étaler la moitié de la julienne de légumes sur les filets, mettre les 2 derniers filets et le reste des légumes. Saler et poivrer. Terminer par le reste des feuilles d'oseille et d'épinards. Arroser de vin blanc et disposer la crème fraîche en petites touches. Répartir la ciboulette et ajouter la feuille de laurier. Fermer la papillote hermétiquement, la glisser sur la lèche-frite, laisser cuire pendant 30 minutes. Accompagner de pommes de terre vapeur (à comptabiliser).

Plats Complets

Choucroute de la mer

Polenta de la Saint-Valentin

Galettes Party

Pommes de terre farcies aux rillettes

Zarzuela

Brochettes de Monsieur Seguin

Fajitas fourrées au bœuf

Cannellonis surprise

Blinis de pomme de terre à la truite fumée

Ananas farcis

Filet d'agneau en robe de pomme de terre

Feuilleté au thon

Courgettes en hot dog

Tajine de légumes farcis

choucroute de la mer

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



POINTS par personne | 5,5

Préparation | 15 mn

Cuisson | 20 mn

Pour 4 personnes

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'un demi-citron. Mettre l'ensemble dans un plat en verre culinaire avec un peu d'eau. Couvrir et cuire 6 minutes au four micro-ondes. Égoutter, saler et poivrer. Réserver au chaud. Faire réchauffer la choucroute avec la cuillère de vin blanc 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 poissons et les pommes de terre. Disposer les crevettes sur les tranches de bacon et décorer avec le citron restant coupé en tranches.

polenta de la saint-valentin

1 gros concombre
3 petites tomates très fermes
200 g de polenta précuite
30 g de cheddar râpé
3 CS de fromage blanc à 20 % (150g)
Piment d'Espelette en poudre
Noix de muscade
1 cc d'huile
8 oignons grelots
Sel, poivre



POINTS par personne | 4

Pour | 4 personnes

Préparation | 20 mn

Cuisson | 15 mn

Préchauffer le four à 180°C (th 5). Éplucher le concombre. Plonger les tomates 1 minute dans l'eau bouillante, les peler et les détailler en petits cubes. Dans une grande jatte, mélanger au fouet la polenta, le cheddar, le fromage blanc, ajouter un trait de piment. Saler, poivrer. Ajouter les dés de concombre et de tomates, puis la noix de muscade râpée. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte assez homogène. Huiler la tôle du four. Étaler la préparation. Enfourner et laisser cuire pendant 10 minutes. Pendant ce temps éplucher les oignons grelots, les partager en 2. Après 10 minutes de cuisson, sortir la plaque du four, mettre le thermostat en position grill. Découper la préparation cuite avec un emporte-pièce en forme de cœur (faire 2, 4 ou 8 cœurs selon la taille de l'emporte-pièce). Sur chaque sujet, répartir les petits oignons grelots. Leur faire légèrement prendre couleur en enfournant de nouveau la plaque au plus près du grill. Servir très chaud.

galettes party

130 g de farine de blé noir
30 g de farine de froment
2 œufs
200 ml de lait écrémé
100 ml d'eau
5 cc d'huile d'olive
Sel, poivre



POINTS par galette | 4
Pour | 18 galettes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 70 mn

Pâtes à galette

Dans un saladier, verser les farines en fontaine. Mélanger les œufs un à un puis le lait, l'eau, le sel et le poivre sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 2 heures minimum. Au bout de ce temps, incorporer vivement l'huile d'olive. Faire chauffer la poêle et la huiler à l'aide du spray cuisine. Déposer une louche de pâte en l'étalant rapidement. Lorsque les bords commencent à dorer, retourner la galette. Garder toutes les galettes au chaud dans un four doux avant de les garnir. La pâte sera encore meilleure si elle est faite la veille et si elle repose une nuit.

Garniture au bacon

Cuire 400 g de champignon dans une casserole pendant 10 minutes. Pendant ce temps, dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, faire dorer 1 oignon émincé. Ajouter 12 tranches de bacon coupées en lamelles, et les champignons lorsqu'ils sont prêts. Assaisonner de sel, poivre et saupoudrer de persil haché. Disposer les galettes sur les assiettes, remplir de la préparation, plier les galettes, saupoudrer avec 60 g de gruyère râpé et servir aussitôt.

pommes de terre farcies aux rillettes

8 petites pommes de terre
100 g de rillettes
12 feuilles de laitue



POINTS per personne | 4,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 24 mn

Préchauffer le four à 240°C (th. 8).

Rincer et essuyer les pommes de terre. Les disposer sur une plaque antiadhésive. Enfourner pour 20 minutes. Lorsqu'elles sont cuites et qu'elles ne sont plus brûlantes, fendre le haut dans le sens de la longueur puis les creuser légèrement à l'aide d'une petite cuillère.

Dans un bol, travailler les rillettes à l'aide d'une fourchette pour les détendre.

Farcir les pommes de terre de la préparation. Enfourner à nouveau 3 à 4 minutes afin de les faire dorer.

Servir sur des feuilles de laitue.

zarzuela

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



POINTS per personne | 10
Pour | 6 personnes
Préparation | 15 min
Cuisson | 30 min

Laver les coquillages. Oter le byssus des moules. Eplucher l'oignon et l'ail. Les hacher et les mettre à suer dans une grande 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 le 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 deux.

brochettes de monsieur seguin

1 beau poivron
150 g de fromage de chèvre Sainte-Maure
12 tranches de bacon
250 g de tomate cerise
100 g de champignon de Paris
Herbes de Provence
Poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 5 mn
Cuisson | 10 mn

Allumer le gril du four ou préparer le barbecue.

Couper le poivron en gros morceaux et le jeter 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Couper le chèvre en 12 morceaux. Placer chaque morceau au milieu d'une tranche de bacon. Constituer les brochettes en alternant les légumes et les petits paniers au chèvre. Saupoudrer d'herbes de Provence et poivre.

Passer au gril ou au barbecue en surveillant bien la cuisson. Servir dès que le fromage est fondu.

Astuce : Penser à ébouillanter quelques minutes tous les légumes à cuisson lente (poivron, courgette,...) avant de les piquer sur la brochette.

fajitas fourrées au bœuf

1 oignon
1 gousse d'ail
2 cc d'huile d'olive
1/2 poivron
1 courgette
3 tomates
240 g de bœuf haché à 5 %
4 CS de haricots rouges cuits au naturel (conserve)
8 cc de sauce mexicaine
4 fajitas (crêpes mexicaines)
Sel, poivre



POINTS par personne | 5
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 minutes
Cuisson | 30 minutes

Eplucher l'oignon et l'ail. Emincer l'oignon et hacher l'ail. Les faire fondre doucement dans l'huile d'olive à la poêle. Nettoyer le demi-poivron, l'épépiner puis l'émincer finement. Laver la courgette et la détailler en petits cubes. Ajouter le poivron et la courgette dans la poêle puis laisser cuire 5 minutes à feu doux.

Laver les tomates, les éplucher et les concasser. Les incorporer à la préparation, ainsi que la viande, les haricots rouges et la sauce mexicaine. Saler et poivrer.

Poursuivre la cuisson 15 minutes. Préchauffer le four th. 6 (200° C). Plier la base des fajitas, puis les deux côtés afin d'obtenir des cornets. Les farcir avec la préparation à base de viande.

Mettre au four pendant 10 minutes pour rendre les fajitas croustillantes. Servir avec des crudités ou une salade verte

cannellonis surprise

2 oignons
2 gousses d'ail
4 gros champignons
800 g d'épinards hachés surgelés
8 cc de crème fraîche à 8 %
1 jaune d'œuf
16 cannellonis ronds précuits
8 tranches de jambon de dinde
2 grosses boîtes de tomates concassées
60 g de gruyère allégé râpé
Sel, poivre



POINTS par personne | 11,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 40 mn

Préparer la farce. Peler les oignons et l'ail. Nettoyer les champignons. Hacher au mixeur les oignons, l'ail et les champignons. Les faire revenir dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce que les champignons perdent leur eau. Ajouter les épinards et la crème fraîche. Saler, poivrer et laisser cuire quelques minutes. Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf et mélanger. Préchauffer le four th. 6 (200°C). Farcir les cannellonis. Les enrouler avec une tranche de jambon deux par deux. Les ranger dans un plat à gratin. Mixer les tomates concassées et en recouvrir les cannellonis. Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner pendant 30 minutes. Servir chaud dans un plat de service.

ananas farci

2 petits ananas
2 feuilles de citronnelle
2 piments rouges frais
120 g de rôti de porc cuit conditionné sous vide (ou 2 tranches épaisses de jambon blanc)
1 CS de pâte de curry
20 cl de lait de coco (1 briquette)
4 CS de sauce de poisson (nuoc mam)
1 CS de miel
240 g de crevettes décortiquées
360 g de riz blanc cuit



POINTS par personne | 6 ½
pour 4 personne
Préparation | 40 mn
Cuisson | 20 mn

Couper les ananas en 2 dans le sens de la longueur, en conservant le plumet.

Les évider en prenant soin de ne pas percer l'écorce. Hacher la chair et la réserver. Laver et hacher la citronnelle. Émincer les piments. Couper le porc en petits morceaux.

Préchauffer le four à th. 7-8 (230°C).

Dans un wok antiadhésif, saisir la pâte de curry sur feu vif. Verser immédiatement le lait de coco. Mélanger avec une spatule en bois. Ajouter la chair de l'ananas, la sauce de poisson, le miel, les crevettes, le porc coupé en petits morceaux, la citronnelle hachée et les piments émincés. Laisser cuire pendant 10 minutes à feu doux. Hors du feu, ajouter le riz cuit et mélanger. Répartir cette farce dans les demi-ananas. Au moment de servir, faire rôtir les ananas à four chaud pendant 10 minutes.

filet d'agneau en robe de pomme de terre

1,5 kg de pommes de terre
480 g de filet d'agneau
2 œufs
1 petit bouquet de persil
3 cc chapelure
10 cl de vin blanc
½ tablette de bouillon de volaille dégraissé
Sel, poivre



POINTS par personne | 4 ½
pour 6 personnes
Préparation | 30 mn
Cuisson | 40 mn

Préchauffer le four Th.5 (180°C).

Eplucher les pommes de terre et les rincer. Les râper à la râpe à gros trous. Les faire blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter.

Saler et poivrer les filets d'agneau. Les faire dorer dans une poêle, recouverte d'une feuille de cuisson, des deux côtés.

Retirer les filets et laisser tiédir.

Eponger les pommes de terre dans un linge pour les sécher. Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter les pommes de terre, saler et poivrer.

Cuire sur une feuille de cuisson, dans une poêle, deux galettes de pommes de terre pendant 15 minutes environ. Laisser dorer sur une face et couvrir pour que les pommes de terre cuisent en surface. Laisser tiédir les galettes.

Hacher finement le persil et le mélanger à la chapelure. Y rouler les filets d'agneau et presser pour faire adhérer le mélange persil-chapelure.

Entourer les filets avec les galettes de pommes de terre. Les poser dans un plat et cuire 15 minutes à four chaud.

Entre temps, déglacer les sucs de la viande avec le vin blanc et 10 cl de bouillon préparé avec la ½ tablette. Laisser réduire 5 minutes.

Servir le filet bien chaud avec la sauce à part.

feuilleté au thon

240 g de thon en conserve au naturel
1 oignon
1 jaune d'œuf
Persil

Ciboulette
2 CS de moutarde
1 CS de graines de cumin
140 g de pâte feuilletée
90 g de gruyère râpé allégé
Sel, poivre



POINTS par personne | 4 1/2
Pour | 6 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 30 mn
Repos | 30 mn

Rincer et égoutter le thon. Eplucher l'oignon. Mixer ensemble : thon, oignon, jaune d'œuf, moutarde, sel, poivre, et herbes. Passer rapidement à la poêle sur une feuille de cuisson. Laisser refroidir. Recouvrir le plan de travail de graines de cumin. Étaler la pâte feuilletée dessus en formant un grand rectangle de 30 cm sur 20 cm. Recouvrir avec la préparation et le gruyère. Rouler la pâte pour obtenir un cylindre. Mettre au frais 30 minutes dans une feuille d'aluminium. Préchauffer le four th. 8 (240°). Sortir le rouleau de la feuille d'aluminium et le couper en tranches de 5 cm d'épaisseur. Déposer sur la lèchefrite recouverte d'une feuille de cuisson. Enfourner 20 minutes. Servir sur un lit de salades mêlées ou accompagné d'une purée de légumes.

courgettes en hot dog

4 courgettes
4 saucisses allégées de 30 g
2 CS de moutarde
40 g de gruyère râpé
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 15 mn

Préchauffer le four th. 6 (200°). Laver les courgettes et couper les extrémités. Les éplucher en laissant une bande de peau verte tous les deux centimètres. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les épéiner avec une petite cuillère. Les faire cuire à la vapeur 3 à 4 minutes. Pocher les saucisses allégées dans l'eau bouillante 2 à 3 minutes puis les égoutter et les piquer avec une fourchette. Déposer 4 demi-courgettes dans un plat à gratin. Mettre une saucisse dans chacune, la badigeonner de moutarde puis recouvrir de l'autre moitié. Saupoudrer de fromage râpé, saler, poivrer et enfourner 10 minutes. Servir bien chaud. On peut parfumer ces "hot-dog" de ketchup.

tajines de légumes farcis

2 aubergines
1 courgette
2 poivrons
1 bouquet de menthe fraîche (décoration)

Pour la farce :

2 gousses d'ail
1 oignon
400 g de viande hachée à 5 %
1/2 cc de quatre-épices
200 g de riz cuit
sel, poivre

Pour la sauce :

1 oignon
1 boîte de 400 g de tomates concassées
sel, poivre



POINTS par personne | 2
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four à th. 8-9 (250 °C). Laver les légumes, les équeuter et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Évider les aubergines et les courgettes, épéiner les poivrons. Préparer la farce : peler les gousses d'ail et l'oignon, les hacher finement, les incorporer à la viande avec le quatre-épices, saler et poivrer. Malaxer cette préparation avec le riz cuit. Remplir les moitiés de légumes de farce. Les ranger dans une tajine ou un plat allant au four. Préparer la sauce : peler l'oignon, le hacher et le faire suer pendant 5 minutes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau. Ajouter les tomates concassées ainsi que la chair des légumes évidés. Saler et poivrer. Verser cette sauce dans le plat autour des légumes. Mettre à cuire à four chaud pendant 30 minutes. Arroser de sauce en cours de cuisson. Si besoin, ajouter un peu d'eau. Laver la menthe. Servir chaud, nappé de sauce. Décorer de menthe fraîche.

Entrees

Tartines au surimi

Rouleaux impériaux
Surprise au chèvre
Terrine de légumes
Œuf cocotte en Parmentier
Tomates soufflées à la ricotta
Tagliatelles de crêpes à la méridionale
Gambas veloutées
Coquilles grillées
Parfait d'artichaut au saumon fumé
Œuf en meurette
Œuf en gelée aux herbes
Barquettes d'endives aux pétoncles

tartines au surimi

150 g de julienne de légumes surgelés
1 CS de crème fraîche à 8 %
½ cc de colombo
2 tranches de pain
2 tranches de surimi
Sel



POINTS par personne | 3,5
Pour | 1 personne
Préparation | 10 mn
Cuisson | 10 mn

Dans une poêle et sur une feuille de cuisson, faire cuire la julienne de légumes avec la crème fraîche, le colombo et le sel. Faire légèrement griller les tartines. Etaler sur chacune la julienne de légumes, recouvrir avec la tranche de surimi. Déguster dans l'instant.

Variante : Mettre les légumes sur la tranche de surimi, rouler et présenter sur une feuille de salade.

Points : 1,5

rouleaux impériaux

1 sachet de champignon noir
100 g de filet mignon de porc
200 g d'escalope de poulet
6 cc d'huile
2 échalotes
1 petite boîte de crabe (120 g)
1 petite boîte de germe de soja
6 galettes de riz
1 branche de persil
1 jaune d'œuf
Quelques feuilles de laitue
1 bouquet de menthe fraîche
Sel et poivre



POINTS per personne | 4 pour 1 rouleau
Pour | 6 personnes
Préparation | 25 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Faire gonfler les champignons noirs dans un peu d'eau tiède pendant 20 minutes.

Hacher ensemble la viande de porc et le poulet. Saler, poivrer et faire revenir ce hachis dans une sauteuse avec 6 cuillères à café d'huile. Egoutter les champignons noirs, éplucher les échalotes, hacher grossièrement ces ingrédients et les ajouter à la viande. Laisser cuire le tout quelques minutes en remuant.

Ouvrir les boîtes de crabe et de germes de soja. Passer leur contenu sous l'eau et laisser égoutter soigneusement. Lorsque le contenu de la sauteuse est coloré, ôter la sauteuse du feu. Incorporer le crabe, les germes de soja, le jaune d'œuf et un peu de persil haché. Remuer pour obtenir une farce homogène.

Disposer les galettes de riz sur un torchon préalablement plongé dans l'eau bouillante et laisser ainsi quelques minutes le temps que les galettes soient ramollies. Garnir les galettes de la farce et les rouler de manière à obtenir des boudins d'environ 15 centimètres de long sur 3 centimètres de diamètre.

Disposer les rouleaux sur une feuille de cuisson et enfourner pour 7 minutes.

surprise au chèvre

2 pommes
120 g de chèvres à 45 %
8 tranches de bacon (80 g)



POINTS par personne | 3 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 10 mn

Préchauffer le four th. 5 (180°C). Eplucher les pommes et enlever le cœur. Les couper en 8 grosses lamelles. Couper le chèvre en 4 et entourer chaque morceau de 2 lamelles de pommes, puis de 2 tranches de bacon disposées en croix. Cuire 10 minutes au four pour que la pomme soit fondante.

terrine de légumes

500 g d'épinard haché surgelé en galets
500 g de purée de carotte surgelée en galets
500 g de purée de céleri surgelée en galets
3 œufs
4 CS de crème fraîche à 8 %
Sel, poivre
Ciboulette



POINTS par personne | 1,5
Pour | 6 personnes
Préparation | 10 minutes
Cuisson | 30 minutes
Réfrigération | 4 h

Préchauffer le four th. 8 (240° C). Faire cuire les épinards et les purées séparément au four à micro-ondes. Dans chaque saladier, incorporer un œuf, saler et poivrer. Verser dans un moule à cake en pyrex la purée de céleri, bien étaler. Ensuite verser la purée de carottes sur la couche de céleri et terminer par une couche d'épinards. Faire cuire au four au bain-marie 30 minutes. Mettre au réfrigérateur 4 heures. Démouler au moment de servir. Préparer la sauce avec la crème fraîche, la ciboulette, le sel et le poivre, pour accompagner la terrine froide.

œuf cocotte en parmentier

200 g de pomme de terre
100 d'épinard en branche surgelé
4 CS de crème fraîche à 8 %
2 œufs
Sel, poivre



POINTS par personne | 3 1/2
Pour | 2 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 15 mn

Peler, rincer et couper en rondelles les pommes de terre. Les mettre dans un plat en verre culinaire avec 4 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Couvrir et cuire 6 minutes au four à micro-ondes. Cuire les épinards 4 minutes au micro-ondes. Egoutter, ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.

Tapisser le fond des parois de 2 ramequins avec des tranches de pomme de terre. Farcir l'intérieur avec les épinards en laissant un petit creux.

Dans chaque ramequin, verser un blanc d'œuf. Mélanger légèrement et cuire 1 minute au four à micro-ondes, puissance maximale. Déposer ensuite le jaune d'œuf, le piquer deux fois avec une épingle, couvrir avec un film étirable et cuire 1 minute 30 secondes, puissance 2 (616 watts).

Tout aussi délicieux en remplaçant les épinards par de l'oseille

tomates soufflées à la ricotta

2 belles tomates à farcir
2 cc d'huile d'olive
1 œuf
120 g de ricotta
1 cc de ciboulette hachée
Sel, poivre

Préchauffer le four th. 7 (220°C).

Laver les tomates. Les couper en deux, puis les évider en récupérant la pulpe. Saler l'intérieur et laisser dégorger en les retournant sur une grille.

Faire revenir la pulpe de tomates 5 minutes dans une poêle avec la moitié de l'huile. Saler, poivrer. Verser dans un plat à four (assez large pour contenir les 4 demi-tomates).

Séparer le blanc du jaune d'œuf. Monter le blanc en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel. Mélanger le jaune avec la ricotta, l'huile restante, le sel, le poivre et la ciboulette. Incorporer délicatement le blanc en neige.

Farcir les demi-tomates avec la préparation. Les déposer dans le plat à four. Cuire 25 minutes au four et servir.

tagliatelles de crêpes à la méridionale

10 cl de lait écrémé
60 g de farine
1 œuf
1 pincée de sel
500 g de piment doux
800 g de tomates fermes
2 oignons
1 gousse d'ail
1 CS d'huile d'olive
12 olives niçoises
2 CS de câpres
2 CS de fines herbes
Sel, poivre



POINTS par personne | 2
Pour | 6 personnes
Préparation | 25 mn
Cuisson | 25 mn

Verser le lait dans un saladier. Incorporer la farine et l'œuf peu à peu. Ajouter la pincée de sel. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène (au besoin, utiliser le mixeur). Cuire 6 petites crêpes ou 3 plus grandes selon la taille de la crêpière. Les réserver au chaud.

Laver les piments et les couper en tronçons d'1 cm environ. Laver les tomates et les détailler en dés. Peler et émincer l'oignon et l'ail.

Faire revenir l'oignon dans une grande poêle avec l'huile. Ajouter les piments et l'ail. Saler et poivrer. Laisser cuire 7 à 8 minutes. Ajouter les tomates et les olives. Cuire encore 5 minutes. Couper les crêpes en lanières d'environ 1 cm. Les incorporer à la préparation, ainsi que les câpres et les herbes. Remuer délicatement et laisser mijoter encore 2 minutes. Servir chaud.

gambas veloutées

1 carotte
1 oignon
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 branche de céleri
1 blanc de poireau
4 cc d'huile d'olive
2 citrons
20 cl de vin blanc sec
20 cl d'eau
1 bouquet garni
480 g de gambas décortiquées
1 bouquet de basilic
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 30 mn

Peler la carotte, l'oignon, les échalotes et l'ail. Laver le céleri et le poireau. Emincer très finement tous ces ingrédients. Les verser dans une petite casserole avec la moitié de l'huile. Cuire 5 minutes à feu moyen sans cesser de remuer.

Laver 1 citron et le couper en fines lamelles. L'ajouter dans la casserole, ainsi que le vin blanc, l'eau, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laisser frémir 20 minutes sans couvrir.

Retirer les lamelles de citron et verser la préparation dans le bol du mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Rectifier l'assaisonnement (si la sauce est trop citronnée, rajouter un peu d'eau).

Faire revenir les gambas dans une poêle avec l'huile restante jusqu'à leur coloration en rose.

Laver le citron restant et le détailler en quartiers. Laver le basilic. Disposer les gambas dans un plat de service. Décorer avec les quartiers de citron. Réchauffer la sauce. Napper les gambas d'un peu de sauce et verser le reste en saucière. Saupoudrer de basilic et servir.

coquilles grillées

20 coquilles Saint-Jacques
20 cl de vin blanc sec
2 cc de fumet de crustacés
20 g de chapelure
4 cc de parmesan
Sel, poivre

Nettoyer les coquilles Saint-Jacques et réserver les coquilles. Couper les Saint-Jacques en deux dans l'épaisseur. Faire chauffer le vin avec le fumet. Ajouter les Saint-Jacques. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes à couvert.

Egoutter en récupérant le jus de cuisson. Déposer 5 Saint-Jacques par coquille. Allumer le gril du four. Incorporer la chapelure et le parmesan dans le jus de cuisson. Saler, poivrer et remuer. Verser sur les Saint-Jacques et passer 5 à 7 minutes sous le gril du four.



POINTS par personne | 1 ½
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 15 mn

parfait d'artichaut au saumon fumé

1 citron
4 fonds d'artichauts cuits surgelés
100 g de fromage blanc à 0%
1 brique de coulis de tomate (cl)
1/2 botte d'aneth ciselée
2 cl de vinaigre de Xérès
2 tranches de saumon fumé (100 g)
Sel, poivre



POINTS par personne | 1
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn

Presser le citron. Couper les fonds d'artichauts et les mettre dans le bol du mixeur. Ajouter le fromage blanc, le jus de citron, le sel et le poivre. Hacher finement. Réserver au frais. Mélanger le coulis de tomate, l'aneth et le vinaigre. Fouetter vigoureusement et réserver au frais. Couper les tranches de saumon en 2. Déposer au milieu de chaque tranche une grosse cuillère de préparation aux artichauts. Rabattre les bords en triangle.

Déposer chaque triangle (fermeture en dessous) sur une assiette. Verser le coulis de tomate tout autour et servir bien frais.

œufs en meurette

2 oignons
1 gousse d'ail
1 échalote
1/2 cube de bouillon de volaille dégraissé
2 cc de margarine allégée à 60 %
10 cl de vin rouge (bourgogne ou beaujolais)
1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
4 petites tranches de baguette de pain (25 g en tout)
1/2 verre de vinaigre de vin
4 œufs extra-frais
Sel, poivre



POINTS par personne | 2 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 40 mn

Peler et émincer les oignons. Peler et hacher l'ail et l'échalote. Dissoudre le ½ cube de bouillon dans 30 cl d'eau chaude. Dans une casserole, faire chauffer la margarine. Y faire fondre quelques instants les oignons, l'ail et l'échalote. Verser le vin, couvrir et laisser réduire presque à sec. Ajouter le bouillon de volaille, le bouquet garni, laisser mijoter pendant 5 minutes, puis réduire de moitié. Saler très légèrement et poivrer. Retirer le bouquet garni, maintenir la sauce à chaud. Faire griller les tranches de baguette. Si la quantité de sauce au vin est insuffisante pour pocher les œufs, faire bouillir de l'eau avec un ½ verre de vinaigre dans une casserole. Casser les œufs un par un dans une petite tasse, les faire glisser dans la casserole et les faire cuire pendant 3 minutes dans l'eau frémissante. Egoutter sur du papier absorbant et parer - c'est-à-dire supprimer au couteau - les filaments de blanc d'œufs dispersés à la cuisson. Faire réchauffer les œufs quelques instants dans la sauce au vin. Les servir dans des ramequins ou des petites assiettes accompagnés du pain grillé.

œuf en gelée aux herbes

1 feuille de gélatine
50 cl d'eau
1 CS de vinaigre de vin blanc
1 œuf
1 branche d'estragon
1 branche de cerfeuil
4 brins de ciboulette
quelques gouttes de Tabasco
sel, poivre



POINTS par personne | 2
Pour | 1 personne
Préparation | 15 mn
Cuisson | 5 mn
Réfrigération | 1 h

Faire tremper la gélatine dans un peu d'eau froide. Verser 50 cl d'eau dans une casserole, ajouter le vinaigre, amener à ébullition, baisser le feu de façon à garder l'eau légèrement frémissante. Casser l'œuf et le faire glisser dans l'eau en prenant garde de ne pas le casser. Le faire cuire à couvert pendant environ 4 minutes. Le sortir avec une écumoire en faisant

attention de ne pas crever le jaune et le déposer sur un linge, le laisser tiédir. Égoutter et presser la gélatine, la dissoudre dans 1/2 verre d'eau bouillante. Saler, poivrer. Ajouter quelques gouttes de Tabasco. Laver l'estragon, le cerfeuil et la ciboulette. Ciseler la ciboulette. Verser un peu de gelée au fond d'un moule à œuf, la faire prendre au réfrigérateur. Déposer dessus quelques feuilles d'estragon et l'œuf poché, parsemer avec des feuilles de cerfeuil et de ciboulette ciselée, couvrir de gelée. Mettre 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, plonger le moule 10 secondes dans de l'eau bouillante et démouler l'œuf.

barquettes d'endives aux pétoncles

600 g de pétoncles décortiquées (fraîches ou surgelées)
3 cc de fumet de poisson déshydraté
1 CS de jus de citron
2 cc de cognac
2 CS d'huile d'olive
12 brins de ciboulette
3 endives
sel, poivre du moulin



POINTS par personne | 2
Pour | 6 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 2 mn

Délayer le fumet de poisson dans 50 cl d'eau bouillante. Y faire pocher les pétoncles pendant 2 minutes à petits frémissements, les égoutter. Dans une terrine, mélanger le jus de citron, le cognac, l'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de fumet de poisson. Saler, poivrer. Ajouter les pétoncles tiédies dans cette sauce. Les mélanger délicatement. Laver la ciboulette. Laver, essuyer, puis effeuiller les endives. Disposer les feuilles en étoiles sur 6 petites assiettes. Les garnir des pétoncles. Poivrer au moulin. Parsemer de ciboulette ciselée. Servir aussitôt.

Desserts

[Flan de Potiron aux noix](#)

[Crème à la lavande de Provence](#)

[Charlotte glacée aux framboises](#)

[Pommes épicées au four](#)

[Tiramisù](#)

[Bananes flambées au citron vert](#)

[Melon surprise au sorbet à la menthe](#)

[Chaud-froid de mangues à la cannelle](#)

[Crème brûlée au jasmin](#)

[Pommes au pain d'épices](#)

[Gratin de poires aux cassis](#)

[Gâteau au chocolat au coulis de poires](#)

flan de potiron aux noix

1 kg de potiron
1 verre d'eau salée
3 œufs
4 CS de cassonade
1 cc de cannelle en poudre
1 pincée de noix muscade
20 cl de lait écrémé
8 noix
Sel



POINTS per personne | 2
Pour | 8 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 50 mn

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Eplucher le potiron et le faire cuire coupé en dés avec un verre d'eau salée, pendant 15 minutes. Bien égoutter.

Battre les œufs dans un saladier. Ajouter la cassonade, la cannelle, la muscade, le lait. Ecraser à la fourchette le potiron cuit et le mêler à la préparation. Bien mélanger et disposer dans un moule anti-adhésif de 26 centimètres de diamètre. Disposer les cerneaux de noix sur le dessus et enfourner pour 40 minutes. Servir chaud ou tiède.

crème à la lavande de provence

2 CS de custard
50 cl de lait écrémé
6 brins de lavande
2 cc d'édulcorant de cuisson



POINTS per personne | 1,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 min
Cuisson | 15 min

Mélanger le custard et l'édulcorant. Les délayer dans 2 cuillères à soupe de lait jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Porter à ébullition le reste du lait puis placer 2 brins de lavande dans la casserole et laisser infuser à couvert 5 à 10 minutes. Retirer les brins de lavande, verser le custard dans la casserole et faire épaissir en remuant à feu doux. Verser le mélange en coupelle puis laisser refroidir. Placer au réfrigérateur. Décorer avant de servir avec un brin de lavande.

charlotte glacée aux framboises

400 g de sorbet à la framboise 100% fruits (environ 8 boules)
18 biscuits à la cuiller
500 g de framboise
10 g de copeaux de chocolat



POINTS par personne | 3 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn

Prendre un moule à cake de 26 centimètres de long. Le chemiser de film étirable. Couper les biscuits à la hauteur du moule (8 centimètres) et tapisser les parois en prenant soin de déposer le côté rond du biscuit dans le fond. Recouvrir de sorbet, tasser, puis disposer quelques framboises. Continuer ainsi en alternant sorbet, fruits jusqu'en haut du moule. Bien tasser, rabattre le film étirable et placer au congélateur.

Retourner le moule sur un plat de service. Retirer le film. Décorer avec les framboises restantes et les copeaux de chocolat.

pommes épiciées au four

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



POINTS par personne | 1
Préparation | 20 mn
Cuisson | 30 mn

Préchauffer le four à 220°C (th. 7). Evider les pommes, les creuser en entonnoir sans les percer. Disposer les pommes dans un plat 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 le 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.

tiramisù

10 cl de café très fort (non sucré)
1 cc d'amaretto (liqueur italienne au goût d'amande amère) ou de rhum
8 biscuits à la cuillère
2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
80 g de mascarpone (fromage frais italien triple crème)
1 CS d'édulcorant en poudre traditionnel
2 cc de cacao non sucré



POINTS par personne | 5,5
Pour | 2 personnes
Préparation | 15 mn
Réfrigération | 1 h

Dans une assiette creuse, mélanger le café et l'amaretto (ou le rhum). Emitter grossièrement les biscuits à la cuillère, les incorporer et laisser s'imbiber pendant 10 minutes. Pendant ce temps, monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Fouetter le mascarpone avec l'édulcorant. Incorporer délicatement les blancs en neige. Répartir dans des coupes les biscuits imbibés de liqueur d'amaretto et de café. Les recouvrir avec la préparation au mascarpone. Réserver 4 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrer de cacao en le tamisant à travers une passoire fine.

bananes flambées au citron vert

2 citrons verts
 1 citron jaune
 1 gousse de vanille
 2 CS rases de fructose
 4 bananes
 4 cc de margarine
 1 CS de rhum blanc



POINTS par personne | 2 1/2
 Pour | 4 personnes
 Préparation | 10 mn
 Cuisson | 8 mn
 Marinade | 30 mn

Presser les citrons. Fendre la gousse de vanille en 2 dans la longueur. Peler les bananes, les couper en 2 dans le sens de la longueur, les arroser du jus du citron jaune et des citrons verts, les saupoudrer de fructose. Les laisser mariner pendant 30 minutes avec la gousse de vanille fendue.

Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, mettre les bananes, les cuire pendant 5 minutes, les retourner, les cuire encore pendant 3 minutes. Arroser de rhum, flamber. Servir aussitôt.

melon surprise au sorbet à la menthe

3 melons
 ½ pastèque
 Pour le sorbet
 1 bouquet de menthe
 6 CS d'édulcorant en poudre
 1 CS de sirop de menthe



POINTS par personne | 0
 Pour | 6 personnes
 Préparation | 20 mn
 Attente 3 heures

Préparer le sorbet : faire bouillir 40 cl d'eau puis, hors du feu, jeter une poignée de menthe ciselée et couvrir. Laisser la menthe infuser et refroidir. Ajouter l'édulcorant et le sirop de menthe. Filtrer l'infusion. Verser dans une sorbetière et laisser prendre (20 minutes dans une sorbetière ou 3 heures au congélateur). Réserver jusqu'au repas. Couper les melons en deux, retirer les pépins. A l'aide d'une cuillère spéciale, former des billes avec la chair. Préparer la pastèque de la même façon. Avant de servir, remplir les coques de melon avec des billes de fruits et des billes de sorbet à la menthe Décorer avec quelques feuilles de menthe et servir sans attendre.

chaud-froid de mangues à la cannelle

Pour la glace à la noix de coco :

12,5 cl de lait de coco non sucré
 4 yaourts nature
 4 CS d'édulcorant

Pour la garniture :

3 mangues
 2 cc de beurre
 2 citrons verts non traités
 1 CS de fructose
 2 bâtons de cannelle
 2 cc de cannelle en poudre



POINTS par personne | 3 ½
 Pour | 6 personnes
 Préparation | 30 mn
 Cuisson | 10 mn
 Congélation 5 h

Préparer la glace : mettre le lait de coco, les yaourts et l'édulcorant dans un saladier, en inox de préférence (matière conductrice du froid). Battre au fouet électrique pendant 5 minutes. Placer la préparation au congélateur positionné sur le froid maximum (- 24 °C). Au bout de 2 heures, fouetter la glace qui commence à prendre. Laisser encore 3 heures en recommençant à fouetter la glace au moins 2 fois jusqu'à ce qu'elle soit complètement prise. La glace peut également être réalisée dans une sorbetière.

Préparer la garniture : couper les mangues en 2 de part et d'autre du noyau. Éplucher chaque moitié puis la détailler en cubes. Les faire revenir à la poêle dans le beurre chaud sur feu vif pendant 2 à 3 minutes.

Laver les citrons verts. Prélever les zestes à l'aide d'un couteau économe et les râper. Presser les citrons. Ajouter le zeste râpé, le jus des citrons verts, le fructose et les bâtons de cannelle aux dés de mangues. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Égoutter les dés de mangues. Les répartir dans des assiettes creuses. Faire bouillir et réduire le jus de cuisson pendant encore 2 minutes, puis le verser bouillant sur les fruits. Saupoudrer de cannelle et garnir de boules de glace à la noix de coco. Servir aussitôt.

crème brûlée au jasmin

10 cl de crème fraîche liquide à 8 %
2 cc de thé au jasmin
1 œuf
30 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé



POINTS par personne | 6 ½
Pour | 1 personne
Préparation | 10 mn
Cuisson | 50 mn

Préchauffer le four Th.4 (150°C).

Dans une petite casserole, faire bouillir la crème fraîche. Hors du feu, ajouter le thé. Couvrir, laisser infuser et refroidir. Battre le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce qu'il blanchisse. Filtrer la préparation au thé et l'incorporer au mélange œuf-sucre. Verser dans un petit ramequin. Le déposer dans un plat à four rempli d'eau chaude. Enfourner et cuire au bain-marie 45 minutes. Retirer le ramequin du bain-marie et laisser refroidir. Saupoudrer le sucre vanillé et faire caraméliser 5 minutes sous le gril du four.

pommes au pain d'épices

1 pomme fondante (Melrose, Boskoop, Canada)
3 CS de lait écrémé (5 cl)
1 jaune d'œuf
1 pincée de cannelle en poudre
2 tranches de pain d'épice (40 g)
édulcorant en poudre (facultatif)



POINTS par personne | 4 1/2
Pour | 1 personne
Préparation | 15 mn
Cuisson | 20 mn

Préchauffer le four à th. 5 (180°C).

Éplucher la pomme et la couper en fines tranches. Ranger les tranches dans un plat à gratin individuel. Battre le lait avec le jaune d'œuf. Ajouter une pincée de cannelle. Émietter le pain d'épice sur les tranches de pomme, puis verser le mélange œuf-lait. Cuire au four pendant 20 minutes. Servir tiède, saupoudré d'édulcorant selon le goût.

gratin de poires aux cassis

200 g de cassis (ou de groseilles)
2 poires williams ou doyné du comice
1 œuf
50 g d'édulcorant de cuisson en poudre
1 pincée de sel
20 g de beurre allégé
1 CS de farine
20 cl de lait écrémé
1 pincée de cannelle
1 pincée de muscade



POINTS par personne | 1 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 25 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four à th. 3-4 (150°C).

Laver et égrener les cassis (ou les groseilles). Éplucher les poires, les couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever le cœur et ses pépins. Couper chaque demi-poire en 2 et les disposer dans 4 plats à four individuels avec les cassis égrenés. Dans un saladier battre l'œuf avec l'édulcorant et le sel, ajouter le beurre ramolli au préalable à l'aide d'une fourchette, puis la farine. Bien mélanger. Ajouter doucement le lait, en fouettant. Verser le mélange sur les fruits, saupoudrer de cannelle et de muscade, enfourner et laisser cuire pendant 35 minutes. Servir tiède.

gâteau au chocolat au coulis de poires

80 g de chocolat noir à dessert
2 oranges
2 œufs

Edulcorant de cuisson
3 CS de Maïzena
4 CS de farine
4 cc de cacao en poudre non sucré
1 sachet de levure chimique
100 g de fromage blanc battu à 0 %
5 poires



POINTS par personne | 4 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four th. 7 (220°). Faire fondre le chocolat en morceaux avec le jus d'une orange (1 minute au four à micro-ondes, puissance maximale). Mettre dans le bol du mixeur, l'un après l'autre : les œufs entiers, l'édulcorant (doser selon le goût), la Maïzena, la farine, le cacao en poudre, la levure, le fromage blanc et le chocolat fondu. Laisser tourner le mixeur 2 minutes. Verser la préparation dans un moule anti-adhésif. Cuire 25 à 35 minutes à four chaud. Laisser refroidir avant de démouler. Pendant ce temps, éplucher les poires. Couper 4 poires en lamelles et les cuire 10 minutes avec le jus de la deuxième orange. Les réduire en coulis. Mettre au frais. Répartir le coulis de poires sur chaque assiette et poser une part de gâteau dessus. Au dernier moment, décorer le gâteau avec la poire restante coupée en lamelles.

Boissons

Le "pinton" du Cotentin

Cocktail melon et pamplemousse

Lily rose

Cidria

Tijuca

le "pinton" du cotentin

10 cl de jus d'orange
50 cl de cidre doux ou de jus de pomme
8 CS de glace pilée
1 cc de calvados
1 citron
4 demi-tranches de pommes



POINTS par personne | 1
Pour | 4 personnes (4 verres)
Préparation | 5 mn

Dans un pichet, mélanger le jus d'orange avec le cidre ou le jus de pomme. Dans chaque verre, mettre 2 cuillères à soupe de glace pilée, arroser avec le calvados.

Presser le citron. Eplucher la pomme, la couper en tranches et les arroser du jus du citron.

Répartir le contenu du pichet dans chaque verre. Décorer d'une tranche de pomme. Servir aussitôt.

cocktail melon et pamplemousse

1 melon bien mûr
20 cl de jus de pamplemousse rose
Glace pilée
20 cl de lait écrémé
4 CS de sirop de grenadine
4 feuilles de menthe fraîche



POINTS par personne | 1
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn

Prélever la pulpe du melon. La mixer en gardant 4 petits cubes pour la décoration. Réserver 25 cl de jus.

Mélanger le jus de pamplemousse et le jus de melon.

Répartir 2 cuillères à soupe de glace pilée dans 4 verres à cocktail. Répartir le jus de fruits puis le lait bien froid. Ajouter une cuillère à soupe de sirop.

Servir frappé avec une cuillère à cocktail.

Décorer les verres avec un morceau de melon et une tranche de pamplemousse plantés sur une pique en bois.

lily rose

1 grappe de raisins noirs
200 g de fraises
4 abricots
4 kiwis
¼ de pastèque
20 g de gingembre
4 feuille de menthe fraîche
eau gazeuse (facultatif)



POINTS par personne | 1 1/2
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Pas de cuisson
Réfrigération | 1 h

Laver la grappe de raisins, les fraises et les abricots. Égrapper les raisins, équeuter les fraises, partager les abricots en 4 et jeter les noyaux. Éplucher les kiwis et les couper en grosses tranches. Débiter la pastèque en gros morceaux, ôter les pépins. Éplucher et hacher le gingembre. Réserver des fraises pour la décoration.

Mettre tous les fruits dans le bol du mixeur. Mixer très finement le tout. Passer au chinois. Mettre au frais dans une carafe. Laver la menthe. Verser la préparation dans des verres à jus de fruits. Décorer avec une brochette de fraises et de feuilles de menthe.

Allonger avec un trait d'eau gazeuse selon le goût.

cidria

1 citron
2 oranges
3 pommes
2 poires
2 bouteilles de cidre brut (75 cl x2)
40 g de cassonade
1 bâton de cannelle



POINTS par personne | 1
Pour | 8 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 10 mn

Laver les fruits. Couper le citron et l'orange en fines lamelles. Eplucher les autres fruits et les couper en lamelles. Porter à ébullition 75 cl de cidre brut avec la cassonade, la cannelle, les oranges et le citron. Cuire pendant 5 minutes. Laisser refroidir et mettre au frais.

Ajouter 75 cl de cidre, les pommes et les poires. Servir glacé.

tijuca

2 tomates mûres
2 petits concombres
4 carottes
4 branches de céleri
1 citron vert
4 rondelles de radis noir
4 feuilles de persil plat
sel de céleri, poivre



POINTS par personne | 0
Pour | 4 personnes
Préparation | 20 mn
Pas de cuisson
Réfrigération | 1 h

Piquer les tomates à l'aide d'une aiguille. Les plonger pendant 1 minute dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en 4. Éplucher les concombres et les carottes. Laver les branches de céleri et les carottes. Couper tous ces légumes en tronçons. Les mettre avec les tomates dans le bol d'un mixeur, réduire en purée très fine. Presser le citron vert, ajouter le jus à la purée de légumes. Donner un tour de mixeur. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec du sel de céleri et du poivre selon le goût. Mettre au frais.

Laver le persil. Verser la préparation dans des verres à jus de fruits, ajouter des glaçons, décorer d'une rondelle de radis noir et d'une feuille de persil plat et d'une paille.

Amuse-bouches et Collations

Gaufres légères

Cookies nature

Canapés concombre et mousse de saumon

Biscuits au parmesan

Toasts au chèvre

Délices de l'écureuil



POINTS par gâteau | 1/2

Pour | 48 gâteau

Préparation | 5 mn

Cuisson | 15 mn

gaufres légères

300 g de farine

10 g levure chimique

3 CS de margarine à 41%

3 CS de fructose cristallisé

2 œufs

50 cl de lait écrémé

1 pincée de sel



POINTS per gaufre | 1

Pour | 24 gaufres

Préparation | 15 mn

Cuisson | 35 mn

Repos | 1 h

Faire fondre la margarine à feu doux. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Faire un puits et ajouter le sel, le fructose, la margarine fondue et les œufs. Délayer peu à peu avec le lait. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure. Faire chauffer le gaufrier et confectionner les gaufres 4 par 4, en les faisant cuire 3 à 4 minutes au thermostat 3. Garder les gaufres au chaud et les déguster tièdes.

Astuce : les gaufres peuvent être dégusté avec de la crème chantilly allégée ou un peu de sucre glace (à comptabiliser en plus).

P
O
I
N
T
S
p
e
r
p
e
r
s
o
n
n
e
|
3
,
5
P
o
u
r
|
3
c
o
o
k
i
e
s
P
r
é
p
a
r
a
t
i
o
n
|
5
m
n
C
u
i
s
s
o
n
|
4
m
n
15
g
de
m
ati
èr
e
gr
as
se
à
40

canapés concombre et mousse de saumon

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



POINTS par personne | 1
Pour | 8 personnes
Préparation | 20 mn

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 cuillères à soupe 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 restante. Servir frais.

biscuits au parmesan

40 g de parmesan râpé frais
Poivre
Préchauffer le four th 6/7 (200°C).
Mélanger le parmesan et le poivre. Sur une plaque à four recouverte d'une feuille de cuisson, répartir 16 petits tas. Mettre au four pendant 8 minutes et laisser refroidir avant de déguster.



POINTS pour 2 galettes | 1/2
Pour | 16 galettes
Préparation | 5 mn
Cuisson | 5 mn

toast au chèvre

60 g de fromage de chèvre léger
1 cc de ciboulette hachée
5 tranches de pain de mie canapé



POINTS par personne | 1
Pour | 6 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 5 mn

Mélanger dans un ramequin le fromage et la ciboulette. Tartiner les toasts avec ce mélange. Quelques minutes avant de servir, allumer le gril du four. Faire gratiner 2 à 3 minutes et servir aussitôt.

délices de l'écureuil

2 blancs d'œufs
80 g d'amandes hachées
80 g de noisettes hachées
60 g de sucre roux

Préchauffer le four Th.5 (180°C). Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer délicatement le mélange amandes, noisettes et sucre. Dans la lèche-frite, disposer une feuille de cuisson et étaler le mélange. Cuire au four 15 minutes. Au sortir du four, encore chaud, portionner en 48 gâteaux. Laisser refroidir.

Accompagnements

Gratin de pommes de terre au camembert

Frites de polenta à la tomate

Gratin d'aubergines

La Tarte aux légumes

Lentilles Potagères

Courgettes à l'auvergnate

Gratin de pommes fruits et de céleri-rave

Semoule aux légumes

Tarte aux légumes

Poêlée de courgettes aux olives

gratin de pommes de terre au camembert

800 g de pommes de terre
20 cl de lait écrémé
1/2 camembert léger (120 g)
1 cc de margarine
1/4 cc de noix de muscade
Sel, poivre



POINTS par personne | 4
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 40 mn

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Peler et rincer les pommes de terre. Les couper en minces rondelles avec un robot.

Porter le lait à ébullition. Détailler le camembert en tranchettes.

Margariner un plat à gratin antiadhésif. Étaler la moitié des pommes de terre, saler, poivrer et muscader. Recouvrir de la moitié du camembert. Disposer le reste de pommes de terre puis le reste de camembert.

Donner un tour de moulin à poivre. Recouvrir de lait. Enfourner pour 40 minutes en surveillant la cuisson.

frites de polenta à la tomate

50 cl d'eau
1 cube d'arôme huile/basilic
120 g de polenta
2 cc d'huile d'olive
1 cc de paprika
1 brick de purée de tomates au basilic (200 g)
8 cc de parmesan (30 g)



POINTS par personne | 3
Pour | 4 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 9 mn
Réservation | 30 mn

Porter l'eau à ébullition, y délayer le cube d'arôme. Verser la polenta en pluie et fouetter jusqu'à épaississement pendant 3 minutes : la pâte doit se détacher des bords. Étaler la polenta dans un plat rectangulaire (sur 1 à 2 cm de hauteur) en lissant bien la surface avec une spatule. Laisser refroidir 30 minutes.

Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Couper la polenta en bâtonnets. Mélanger l'huile et le paprika. Avec un pinceau, badigeonner les frites de polenta avec l'huile. Les déposer sur une plaque de cuisson antiadhésive et enfourner 6 minutes. Retourner à mi-cuisson.

Sur les assiettes de service, déposer une portion de frites de polenta et un peu de purée de tomate froide ou chaude saupoudrée de 2 cuillères à café de parmesan.

gratin d'aubergines

400 g d'aubergine
6 gousses d'ail épluchées et sans germe
300 g de courgette
50 g de poivron rouge
45 g de mozzarella
2 cc d'herbes de Provence
2 cc d'huile d'olive
Sel, poivre



POINTS par personne | 1,5
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 25 mn

Laver les aubergines, ôter le pédoncule sans les éplucher. Mettre dans le panier de l'autocuiseur avec un peu d'eau et 2 gousses d'ail. Couvrir et laisser cuire 4 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Laver les courgettes et les couper en tronçons. Rincer le poivron, ôter pédoncule, graines et filaments. Couper en morceaux. Ajouter aux aubergines et laisser cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Préchauffer le four th. 4 (160° C). Lorsque les légumes sont cuits, fendre les aubergines en deux, prélever la chair à l'aide d'une cuillère et mixer avec l'ail restant, les légumes, les herbes de Provence et l'huile. Verser dans un plat à gratin. Saler, poivrer, mélanger. Répartir des tranches de mozzarella sur la purée. Enfourner 10 minutes puis laisser 2 ou 3 minutes sous le gril. Servir chaud dans le plat de cuisson.

la tarte aux légumes

1 petit poivron
1 courgette
4 gros champignons
1 carotte
1 petit oignon
150 g de petit pois
3 œufs
5 verres de lait écrémé
1 sachet de levure
Sel, poivre



POINTS par personne | 3
Pour | 5 personnes
Préparation | 15 mn
Cuisson | 40 mn

Préchauffer le four à 230°C (th. 7/8).

Laver et couper le poivron, la courgette, les champignons, la carotte et l'oignon en très petits morceaux. Ecosser les petits pois.

Mélanger dans un saladier les œufs, le lait et la levure. Saler et poivrer.

Ajouter tous les légumes à la préparation.

Mettre dans un moule anti-adhésif et cuire environ 40 minutes.

lentilles potagères

160 g de lentille verte du Puy (crue)
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



POINTS par personne | 2
Pour | 4 personnes
Préparation | 30 mn
Cuisson | 45 mn

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

courgettes à l'auvergnate

2 belles courgettes
 40 g de bleu des Causses 45 % MG
 1 jaune d'œuf
 Herbes de Provence
 2 cc de chapelure
 Poivre

Préchauffer le four Th.8 (240°C). Laver les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur sans les éplucher. Les cuire 10 minutes à la vapeur. Enlever la pulpe des courgettes avec une petite cuillère. Ecraser le fromage avec le jaune d'œuf, la pulpe de courgette et les aromates. Surtout ne pas saler. Regarnir les courgettes avec la préparation. Les mettre dans un plat à four. Saupoudrer de chapelure et faire gratiner 10 minutes.



POINTS par personne | 3
Pour | 2 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 20 mn

gratin de pommes fruits et de céleri-rave

½ céleri-rave
 2 pommes
 1 cc de margarine
 12,5 cl d'eau
 3 CS de crème fraîche liquide allégée à 15 %
 1 CS de cerfeuil haché
 Sel, poivre



POINTS par personne | 1
Pour | 4 personnes
Préparation | 10 mn
Cuisson | 35 mn

Préchauffer le four à th. 7-8 (230°).
 Éplucher le céleri-rave, le faire cuire entier à l'autocuiseur dans l'eau salée pendant 10 minutes. Le sortir, le laisser tiédir et le couper en lamelles. Éplucher et évider les pommes, les couper en lamelles.
 Graisser un petit plat allant au four avec la margarine, y déposer les lamelles de céleri-rave et de pommes en les intercalant. Verser l'eau et répartir la crème fraîche, saler légèrement et poivrer. Recouvrir d'une feuille d'aluminium. Mettre au four et laisser cuire pendant 25 minutes.
 Saupoudrer de cerfeuil haché avant de servir.

semoule aux légumes

1 cube de bouillon de poule
 1 cc de ras el hanout (épice à couscous)
 2 carottes
 1 navet
 1 courgette
 1 oignon
 1 gousse d'ail 60 g de semoule de couscous précuite
 20 g de beurre allégé
 Harissa
 Sel



POINTS par personne | 4
Pour | 1 personne
Préparation | 20 mn
Cuisson | 50 mn

Verser 1 litre d'eau dans un couscoussier, ajouter le cube de bouillon de poule, le ras el hanout et du sel. Porter à ébullition. Pendant ce temps, éplucher les carottes, le navet, la courgette. Les laver et les couper en morceaux réguliers. Peler l'oignon et le couper en rondelles. Peler la gousse d'ail et l'écraser. Verser l'oignon, l'ail et les morceaux de carottes et de navet dans le couscoussier et faire cuire pendant 30 minutes. Ajouter les morceaux de courgette et poursuivre la cuisson encore 15 minutes.
 Préparer la semoule comme indiqué sur le paquet. La verser dans le panier du couscoussier, ajouter le beurre, égrener la semoule avec une fourchette et faire encore cuire 5 minutes. Servir les légumes et le bouillon et l'harissa à part.

tarte aux légumes

200 g de carottes
 200 g d'oignons
 1 poireau
 1 fenouil
 100 g de haricots verts
 4 œufs
 2 CS de crème fraîche à 8%
 2 cc de persil haché
 2 cc de ciboulette hachée
 ½ boîte de tomates pelées mixées
 2 cc d'origan
 Sel, poivre



POINTS par personne | 1 ½
Pour | 6 personnes
Préparation | 30 mn
Cuisson | 35 mn + 15 mn

Préchauffer le four Th.5 (180°C).

Peler, laver et râper grossièrement les carottes. Peler et émincer l'oignon. Nettoyer et couper le poireau et le fenouil en julienne. Laver effiler les haricots verts. Les hacher grossièrement. Faire blanchir 10 minutes les légumes dans 1,5 litres d'eau. Egoutter et laisser tiédir. Battre les œufs. Ajouter la crème fraîche, la ciboulette, le persil, le sel et le poivre. Déposer les légumes dans un moule à manqué garni d'une feuille de cuisson verser la préparation précédente et mettre au four 35 minutes. Préparer un coulis. Mixer les tomates pelées, l'origan et le sel. Démouler la tarte sur un plat et servir accompagné du coulis de tomate.

poêlée de courgettes aux olives

1 kg de courgettes (fraîches ou surgelées en tranches)
4 cc d'huile d'olive
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
2 CS de vin blanc sec
10 olives vertes dénoyautées
4 olives noires dénoyautées
2 CS d'herbes de Provence
Sel, poivre



POINTS par personne | 1 1/2
Pour | 4 personne
Préparation | 10 minutes
Cuisson | 15 minutes

Si les courgettes sont fraîches, les laver et les couper en tranches fines sans les éplucher. Les mettre dans un saladier possédant un couvercle, y ajouter l'huile d'olive, l'oignon et l'ail hachés. Saler et poivrer. Fermer et secouer vivement pour bien répartir la matière grasse. Faire cuire dans une sauteuse recouverte d'une feuille de cuisson. Remuer de temps en temps. Dès que les courgettes sont bien dorées, incorporer le vin blanc, les olives et les herbes de Provence. Laisser cuire 10 à 15 minutes environ. Servir aussitôt ou laisser tiédir. Ces courgettes accompagnent parfaitement un rôti de veau ou de

porc.