

Recettes vite prêtes

Entrées, plats, desserts



Recettes vite prêtes, c'est l'art et la manière de simplifier la cuisine !

Voici de nouvelles idées pour cuisiner léger en peu de temps : **des entrées, des plats et des desserts**, cet ouvrage vous propose plus de 70 recettes prêtes en moins de 30 minutes... Vous serez étonné par le Steak au poivre vert et la Frittata au pesto ainsi que par le Gâteau au chocolat qui cuit en 6 minutes seulement !

Voici l'outil idéal pour cuisiner équilibré pour toute la famille et, ainsi, faire face au stress de la rentrée. Côté plaisir, c'est l'accord parfait des saveurs et de la légèreté...

Et le petit plus... à la fin de l'ouvrage, vous apprendrez comment réaliser vos plats, en moins de 30 minutes, pour plusieurs jours : poulet frites, pâtes carbonara, gratin de jambon et chou-fleur... Vous gagnez du temps, vous vous régalez et vous vous libérez pour d'autres activités !

Nous vous souhaitons une très belle saison et un très bon appétit !

 WeightWatchers®

Sommaire



	Page	
ENTRÉES, POTAGES		
Fleur de crudités.....	6	5
Lentilles au boulghour.....	7	4
Dips de thon, chips de tortillas.....	8	3
Salade de concombre aux crevettes.....	10	2
Tomates au roquefort.....	10	2,5
Coleslaw.....	11	1
Potage au citron.....	11	2
Crème de courgettes à la menthe.....	12	1
Méchouià de thon.....	14	1,5
Salade slave.....	15	4,5
Salade au saumon fumé et haddock.....	16	3
Sandwich au pain azyme.....	18	2,5
PLATS, ACCOMPAGNEMENTS		
Haddock poché, sauce lait au thym citronné.....	20	4,5
Aileron de raie poché au cidre.....	21	2,5
Sashimis.....	22	7,5
Lotte express à la rochelaise.....	24	2,5
Aumônières de saumon aux légumes.....	24	5,5
Filets de lieu express aux 2 vinaigres.....	25	4
Noix de St Jacques sur lit de mâche.....	26	2
Filets de sole au curry.....	28	2
Assiette marine.....	29	5
Escalopes sauce cancoillote.....	30	5
Brochettes de poulet au romarin.....	32	2,5
Curry de poulet minute.....	33	4



	Page	
Foie de veau aux carottes	35	2,5
Hachis de volaille	35	4,5
Steak au poivre vert et champignons	36	4,5
Rognons flambés à la crème	36	2,5
Grenadins de veau à la crème d'oignons	37	3,5
Gratin de jambon et chou-fleur	38	6
Steak haché au fromage	40	3,5
Mesclun au lapin	40	4
Frittata au pesto et thon	42	4,5
Purée de carottes au céleri	44	0
Purée de pommes de terre à l'huile d'olive	45	3,5
Omelette au fromage de chèvre et à la menthe	45	3,5
Tarte flambée	46	5,5
Riz au crabe	48	5,5
Papillons aux crevettes	49	3
Couronne dorée aux légumes	51	2
Fettucine au thon pimenté	52	6,5
Macaronis bonne mine	54	6
Salade d'endives au jambon	54	6
Salade complète légère	55	4,5
Salade de poires, fromage, jambon croustillant et noix	56	5,5
Vermicelles de riz aux légumes et crevettes	58	6
Salade de nouilles au jambon et piment doux	59	5,5
Croque-mademoiselle	60	3
Sandwich au céleri, volaille et ciboulette	62	3,5
Tartine de pain de campagne	64	4,5
Poulet frites	90	7

Sommaire

	Page	unités POINTS
Poulet pommes sautées	90	9
Poulet basquaise	91	6
Poulet sauté au gingembre	91	6
Pâtes sauce tomate	91	6,5
Salade de pâtes	92	8
Pâtes carbonara	92	8,5
 DESSERTS, COLLATIONS		
Pruneaux à l'orange	66	0,5
Délice de provence	66	4
Banane au four	67	2,5
Vacherin aux framboises	68	3
Gâteau au chocolat	70	3,5
Flan à la poire et spéculos	72	1
Mousse de banane à la cannelle	74	1,5
Crème de marrons	75	1,5
Pain perdu	76	4,5
Ananas surprise	78	2,5
Poire au chocolat	79	2,5
Gâteau de brioche aux cerises	80	3,5
Tarte belle Hélène	82	5
Salade de fruits secs	84	3,5
Flocons d'avoine au yaourt et banane	85	4
Lait de poule au chocolat et à l'orange	86	6
Pêche melba	88	4,5

Entrées, potages



Dips de thon, chips de tortillas

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 15 MN

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

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

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

POURQUOI PAS...

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



Par personne



ENTRÉES, POTAGES

Salade de concombre aux crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

1 concombre 120 g de crevettes roses décortiquées
2 yaourts nature à 0% 1 petit bouquet d'estragon
1 pincée de curry Sel, poivre
2 petits œufs durs

1 / Éplucher le concombre, l'émincer finement. Mélanger les yaourts avec le curry. Saler.

2 / Dans un plat de service, disposer les lamelles de concombre, les œufs durs coupés en quatre puis les crevettes. Napper de sauce au yaourt, parsemer d'estragon ciselé et réserver au frais jusqu'au moment du repas.

Par personne



Tomates au roquefort

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • RÉFRIGÉRATION : 2 H

4 grosses tomates 2 yaourts nature à 0%
1 branche de céleri 4 feuilles de laitue
1 œuf dur Sel, poivre
60 g de roquefort

1 / Laver les tomates, enlever un chapeau puis les creuser pour enlever les deux tiers de chair. Saler l'intérieur et les réserver.

2 / Hacher finement le céleri, l'œuf dur et le roquefort. Mélanger ces ingrédients, incorporer les yaourts et poivrer. Réserver au frais pendant 2 heures. Au moment du repas, farcir les tomates avec la préparation puis les déposer sur une feuille de laitue dans le plat de service.



Coleslaw

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

1/2 poireau émincé en allumettes	Vinaigrette :
2 carottes de taille moyenne, pelées, coupées en allumettes	2 cc de jus de citron
1/2 chou rouge, émincé	2 CS de yaourt nature à 0%
1 poivron rouge, divisé en deux,	2 CS de mayonnaise allégée
épépiné, coupé en fines tranches	2 CS d'eau
1/2 tasse de persil frais	Sel

1 / Mélanger le poireau, les carottes, le chou, le poivron et le persil dans un grand bol. Mélanger le jus de citron, le yaourt, la mayonnaise et l'eau dans une cruche. Goûter et assaisonner de sel. Verser la vinaigrette sur les légumes, mélanger et servir.

Potage au citron

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 10 MN

6 CS de petits pois cuits	2 citrons
1 l d'eau	Cerfeuil ciselé
1 bouillon cube de volaille	Sel, poivre
1 fenouil	

1 / Réduire les petits pois en purée. Les délayer dans l'eau, ajouter le bouillon cube émietté. Hacher finement le fenouil puis l'ajouter à la préparation précédente. Faire cuire 10 minutes sur feu doux.

2 / Presser un citron, ajouter le jus au bouillon. Laver puis essuyer le deuxième citron. Le couper en rondelles puis détailler les rondelles encore en deux. Placer les demi rondelles de citron dans une soupière, verser le bouillon très chaud. Assaisonner, saupoudrer de cerfeuil et servir.





Crème de courgettes à la menthe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 10 MN

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

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

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



Méchouïa de thon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN

200 g de thon en conserve au naturel
1 bte 4/4 de tomates pelées concassées
1 grand bocal de poivrons rouges au naturel
2 cc d'huile d'olive
2 cc d'herbes de provence
1 échalote hachée
Sel, poivre

1 / Égoutter le thon, les tomates et les poivrons. Émincer les poivrons en lanières. Mettre ces ingrédients dans un saladier, ajouter l'huile, les herbes et l'échalote. Saler, poivrer. Mélanger et réserver au frais avant de déguster.

POURQUOI PAS...

Accompagner de tartines de pain grillées sur lesquelles vous aurez frotté une gousse d'ail (à comptabiliser)

Salade slave

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 15 MN • RÉFRIGÉRATION : 2 H

3 petits œufs
880 g de macédoine de légumes en conserve
190 g de thon en conserve au naturel
4 CS de crème fraîche à 4%
3 CS de mayonnaise allégée
140 g de râpé de la mer

1 / Faire cuire les œufs pendant 15 minutes dans de l'eau froide salée. Égoutter la macédoine puis la rincer légèrement.

2 / Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et la crème. Incorporer la macédoine, le thon rincé et émietté ainsi que le râpé de la mer. Mélanger délicatement.

3 / Écaler les œufs durs, les détailler en rondelles. Décorer la salade avec les rondelles d'œufs durs. Réserver au frais 2 heures minimum avant de déguster.



Salade au saumon fumé et haddock

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN • CUISSON : 2 MN

1 orange non traitée

1 concombre

150 g de haddock

150 g de saumon fumé

2 citrons verts

2 yaourts bulgares à 0%

2 CS de crème fraîche à 5%

1 bouquet de ciboulette

quelques brins d'aneth

Salade verte ou mesclun

Sel, poivre

1 / Prélever le zeste d'orange et le plonger 2 minutes dans de l'eau bouillante. Éplucher et émincer le concombre. Détailler le haddock (retirer la peau) et le saumon en morceaux. Brosser un citron sous l'eau tiède. Fouetter les yaourts avec la crème et le jus d'un citron. Saler, poivrer. Ajouter les deux tiers de la ciboulette ciselée.

2 / Répartir la salade (après l'avoir rincée) sur quatre assiettes. Intercaler rondelles de concombre et citrons. Disposer les poissons dans le centre des assiettes. Parsemer de zeste d'oranges, du reste de ciboulette et d'aneth. Ajouter quelques touches de sauce et servir le reste dans un petit bol à part.



Sandwich au pain azyme

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MN

2 petits pains azyme (25 g)
1 petit fromage frais allégé (18 g)
quelques brins de ciboulette
2 bâtonnets de surimi
6 rondelles de concombre,
Sel, poivre

1 / Tartiner chaque petit pain avec le fromage frais. Saupoudrer de ciboulette hachée, saler et poivrer. Disposer sur l'un des petits pains, le surimi coupé en deux dans la longueur, puis les rondelles de concombre. Poser le deuxième petit pain et fermer ainsi le sandwich.

Plats, accompagnements

Haddock poché, sauce lait au thym citronné

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN • CUISSON : 10 MN

400 g de haddock
1/2 l de lait écrémé
2 br de thym citronné
8 cc de beurre
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
2 brins d'aneth
Sel, poivre

1 / Couper les filets de haddock en tronçons d'environ 1,5 centimètre de large.

Les faire pocher 5 minutes dans le lait avec le thym citronné. Prélever le haddock, le réserver au chaud. Porter le lait à ébullition, incorporer le beurre en petits dés sans cesser de remuer. Saler, poivrer, réserver dans un bain marie.

2 / Couper les 2 extrémités des poivrons, enlever les graines, les couper en quatre dans le sens de la longueur, les éplucher à l'aide d'un couteau économe, les émincer en petits bâtonnets, les cuire 4 minutes à l'eau bouillante, égoutter.

3 / Dresser les tronçons de haddock sur le plat de service, napper de lait au thym citronné, parsemé de poivrons et d'aneth.

POURQUOI PAS...

Accompagner de petites pousses d'épinards sautées à cru puis ajoutées à la préparation.



Aileron de raie poché au cidre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 15 MN

2 kg de raie (400 g de chair)
1 kg de pommes granny smith
4 cc de beurre
75 cl de cidre
3 cl de vinaigre
2 cc de crème épaisse allégée à 5%
1/2 botte de cerfeuil
Sel, poivre du moulin

1 / Faire nettoyer la raie par le poissonnier. Éplucher, épéiner et couper les pommes en dés, les faire légèrement colorer au beurre. Maintenir au chaud. Couper la raie en 4 ou 8 morceaux. Les faire pocher dans le cidre sur feu doux, pendant 8 minutes. Égoutter, garder au chaud.

2 / Sur feu vif, faire réduire le cidre de moitié. Ajouter le vinaigre puis la crème, poursuivre la cuisson 5 minutes. Réserver au bain marie.

3 / Sur le plat de service, dresser un lit de dés de pommes. Disposer les ailerons de raie, napper avec la sauce au cidre, parsemer de cerfeuil haché et servir.

Sashimis

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 10 MN

- 300 g de thon rouge cru
- 300 g de saumon cru
- 8 CS de sauce soja japonaise
- 2 cc de pâte wasabi
- 160 g de riz blanc cru

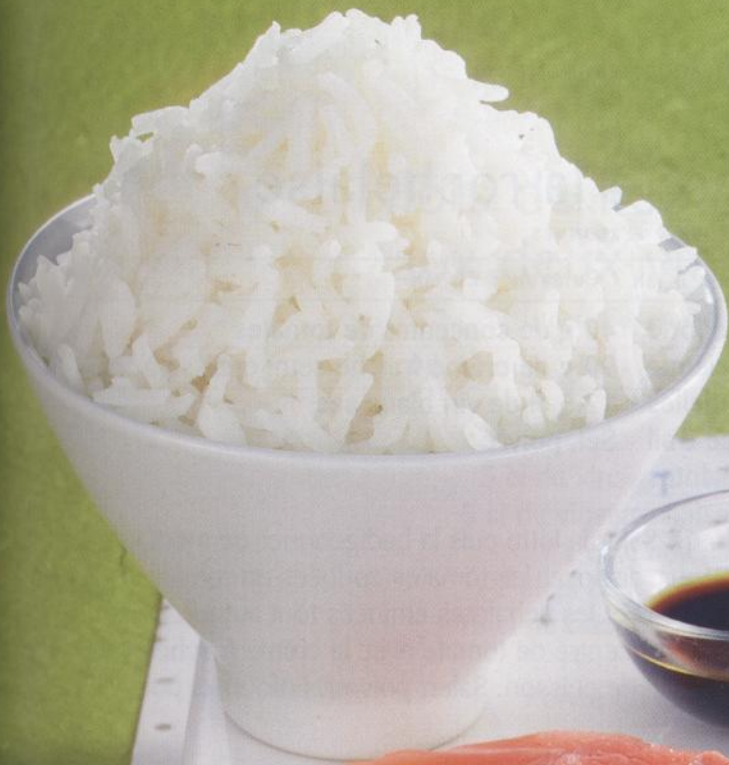
1 / A l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le thon et le saumon crus en lamelles fines. Les disposer joliment dans un plat. Servir la sauce soja dans de petites coupelles individuelles. Déposer un peu de wasabi sur le bord de chaque coupelle.

2 / Mesurer le volume de riz dans un verre doseur. Le verser dans une casserole et couvrir avec de l'eau mesurée dans le même verre doseur (compter une fois et demie le volume de riz). Faire cuire 10 minutes à partir de l'ébullition. Lorsque le riz est cuit, l'égoutter et le répartir dans quatre bols. Servir la sauce soja, le riz et les sashimis.

Chaque convive préparera lui-même sa sauce, la force est donnée en fonction de la quantité de pâte wasabi délayée dans la sauce soja.

POURQUOI PAS...

Veiller à ce que le poisson soit très frais. Pour le couper plus facilement, le passer quelques instants au congélateur avant de le détailler en lamelles.



Lotte express à la rochelaise

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 20 MN

800 g de lotte	40 g de concentré de tomates
6 CS de moutarde à l'ancienne	90 g de crème fraîche semi épaisse à 5%
4 tomates coupées en rondelles	12,5 cl de vin blanc sec
1 gousse d'ail	Sel, poivre
2 échalotes	

1 / Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Saler la lotte puis la badigeonner de moutarde à l'ancienne. Dans le fond d'un plat à four, disposer les tomates coupées en rondelles. Placer la lotte au centre du plat. Répartir l'ail et les échalotes émincés tout autour. Dans un récipient, avec un fouet, mélanger le concentré de tomate avec la crème fraîche et le vin blanc. Verser la préparation dans le plat de cuisson. Saler, poivrer. Enfourner pour 20 minutes. Servir chaud.

Aumônières de saumon aux légumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 20 MN

500 g de courgettes	Persil
2 cc d'huile d'olive	4 feuilles de brick
1 tomate épépinée coupée en dés	200 g de riz cuit
240 g de filet de saumon	120 g de mozzarella allégée
2 cubes de bouillon de volaille	Sel, poivre

1 / Préchauffer le four à 220° C (th. 6). Laver les courgettes et les couper en dés. Verser 1 cc d'huile dans une poêle et faire revenir les courgettes pendant 5 minutes puis ajouter les dés de tomate et le saumon détaillé en morceaux. Émietter les cubes de bouillon et faire cuire l'ensemble 5 minutes. Saler, poivrer, ajouter le persil.

2 / Humecter les feuilles de brick, déposer au centre, un peu de riz puis un peu de préparation au saumon puis la mozzarella. Fermer les aumonières avec un brin de ficelle de cuisine. Les placer dans un plat à four et vaporiser quelques pulvérisations d'huile à l'aide du spray. Enfourner 15 minutes.



Filets de lieu express aux deux vinaigres

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 10 MN

5 cl de vinaigre de cidre
5 cl de vinaigre balsamique
1 cc d'huile
2 filets de lieu (300 g)
15 cl de crème fraîche à 4%
Fleur de sel
Poivre du moulin

- 1 / Dans une casserole**, verser les deux vinaigres et faire réduire de moitié.
Dans un wok, verser l'huile et faire saisir les filets de lieu pendant 3 minutes de chaque côté. Ajouter la fleur de sel, poivrer.
- 2 / Incorporer la crème au vinaigre réduit**, délayer pour obtenir une sauce onctueuse. Présenter les filets de poisson nappés de sauce dans les assiettes.

Noix de Saint Jacques sur lit de mâche

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 6 MN

250 g de mâche

500 g de noix de saint jacques

2 cc de beurre

3 cc de vinaigre de framboises ou de Xérès

20 g de baies roses concassées

Sel, poivre

1 / Rincer puis égoutter la salade de mâche. Escaloper les noix de saint jacques (si elles sont épaisses). Dans une poêle avec le beurre, faire revenir les noix de Saint Jacques 3 minutes sur chaque face. Réserver. Déglacer la poêle avec le vinaigre de framboises, poivrer.

2 / Dans chaque assiette de service, répartir la salade puis les noix de saint jacques, apporter de petites touches de sauce et quelques pincées de baies roses. Servir aussitôt.



Par personne



PLATS, ACCOMPAGNEMENTS

Filets de sole au curry

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 10 MN

500 g de filets de sole
1/2 bouquet de ciboulette
1 citron vert
2 yaourts brassés à 0%
1 CS de curry doux
Sel, poivre

- 1 / Saler, poivrer les filets de sole.** Les rouler puis les piquer avec un bâtonnet et les maintenir en les entourant d'un brin de ciboulette ébouillanté. Poser les petits rouleaux dans un panier perforé et les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
- 2 / Laver, éponger le citron.** Râper la valeur d'une cuillerée à café de zestes et presser la moitié du fruit. Les mélanger avec les yaourts, le curry, le sel et le poivre.
- 3 / Faire chauffer la sauce sur feu très doux,** sans la laisser bouillir. La répartir sur les assiettes et déposer les filets de sole au centre. Servir chaud, parsemé de ciboulette restante.



Assiette Marine

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 25 MN

- 400 g de pommes de terre
- 1/2 l de soupe de poisson en brick
- 2 filets de merlu surgelés (250 g)
- 1 sachet de cocktail de fruits de mer surgelé (400 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de curry en poudre

1 / Éplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Chauffer la soupe de poisson délayée avec un verre d'eau. Mettre les pommes de terre, puis les fruits de mer et les filets de poisson.

2 / Laisser cuire pendant 20 minutes. Répartir dans 4 assiettes à soupe.

POURQUOI PAS...

Ajouter un peu de sauce rouille au moment de servir (comptabiliser 1 cc pour 1 unité **POINTS**)
A varier avec tous les fruits de mer et tous les filets de poisson, frais ou surgelés (à comptabiliser).

Par personne



PLATS, ACCOMPAGNEMENTS

Escalopes, sauce cancoillote

au curry

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 15 MN

Pommes de terre à satiété

Curry

2 escalopes de dinde (de 150 g)

30 g de cancoillote à 5%

8 cc de crème à 5%

Sel, poivre

1 / Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et les saupoudrer de curry. Dans une poêle munie d'une feuille de cuisson, faire griller les escalopes de dinde.

2 / Mettre la cancoillote dans un plat adapté au four à micro-ondes et la faire fondre 10 secondes, puissance moyenne. Ajouter la crème et mélanger. Verser cette sauce sur les escalopes, laisser mijoter 5 minutes. Saler, poivrer. Servir avec les pommes de terre.



Brochettes de poulet au romarin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 10 MN • REPOS : 10 MN

4 blancs de poulet (de 100 g)

marinade

2 CS de romarin finement haché

4 cc d'huile d'olive

2 gousses d'ail écrasées

2 CS de jus de citron

2 CS de moutarde douce

2 cc de poivre noir

Sel

1 / Placer les blancs de poulet entre deux épaisseurs de film alimentaire et les aplatir légèrement. Les détailler en fines lamelles puis les mettre dans un plat creux. Ajouter le romarin, l'huile, l'ail, le jus de citron, la moutarde, sel et poivre. Couvrir et laisser mariner 10 minutes.

2 / Répartir les lamelles sur 8 brochettes et les faire cuire sur un gril électrique (ou bien au barbecue, posé sur des braises chaudes) 5 minutes sur chaque face.

Curry de poulet minute

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 20 MN

4 blancs de poulet (600 g)
1 petit oignon
100 ml de pulpe de tomates
2 cc de curry
100 ml de lait de coco
Sel, poivre

1 / Dans une poêle antiadhésive recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les blancs de poulet pour les faire dorer avec l'oignon émincé.

2 / Ajouter la pulpe de tomates en décollant les sucs de cuisson. Retirer la feuille de cuisson et ajouter le curry et le lait de coco. Saler, poivrer et laisser mijoter 20 minutes sur feu très doux, à couvert.

POURQUOI PAS...

Utiliser une cocotte en fonte, servir avec du riz basmati (à comptabiliser)





Foie de veau aux carottes

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 12 MN

4 belles carottes 2 tr de foie de veau (de 150 g)
2 cc de matière grasse à 40% 1 cc de vinaigre de Xérès

1 / Peler puis râper les carottes. Dans une poêle, faire fondre la matière grasse et ajouter les carottes râpées. Laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le foie et faire cuire 3 à 4 minutes sur chaque face. Réserver.

2 / Déglacer la poêle avec le vinaigre et déposer le jus de cuisson sur les tranches de foie. Saler, poivrer.

Photo ci-contre

POURQUOI PAS...

Accompagner de pâtes à satiété (à comptabiliser)

Hachis de volaille

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 20 MN

500 g de champignons 400 g de chair de poulet rôti
5 échalotes 1 verre de vin blanc
2 gousses d'ail Sel, poivre
2 CS de chapelure

1 / Préchauffer le four à 180° C (th. 6). éplucher, laver et émincer les champignons de Paris. Hacher les échalotes et l'ail et les mélanger avec la chapelure. Disposer les champignons dans un plat à four avec la moitié de la préparation aux échalotes. Saler, poivrer. Ajouter le poulet détaillé en morceaux puis terminer par le reste d'échalotes et un verre de vin blanc. Faire gratiner au four pendant 20 minutes.



Par personne



PLATS, ACCOMPAGNEMENTS

Steak au poivre vert et champignons

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 10 MN

1 cc de poivre vert 1 steak (100g)
5 CS de crème fluide légère à 4% Sel
100 g de champignons de Paris

1 / Concasser le poivre vert et le réhydrater en le couvrant de crème. Émincer les champignons. Cuire le steak sur une feuille de cuisson. Saler.

2 / A mi-cuisson, ajouter les champignons. Lorsqu'ils ont rendu leur eau, verser dessus la crème au poivre et servir aussitôt.

POURQUOI PAS...

Accompagner de pommes de terre vapeur à satiété (à comptabiliser)

Par personne



Rognons flambés à la crème

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 12 MN

200 g de champignons de Paris 3 brins de ciboulette
600 g de rognons d'agneau 2 CS d'armagnac
coupés en morceaux 2 CS de crème fraîche à 5%
Cumin Sel, poivre

1 / Laver les champignons puis les émincer. Dans une sauteuse munie d'une feuille de cuisson, faire revenir les rognons, sur feu vif, pendant 5 minutes. Saupoudrer de cumin et de poivre. Ajouter les champignons puis la ciboulette ciselée. Faire revenir pendant 5 minutes. Verser ensuite l'armagnac, faire flamber. Ajouter la crème fraîche, chauffer vivement 2 minutes et servir aussitôt.

POURQUOI PAS...

Les rognons d'agneau peuvent être remplacés par des rognons de lapin qui ont un goût très fin.



Grenadins de veau à la crème d'oignons

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 15 MN

250 g d'oignons
1^{1/2} cc de beurre
2,5 cl de vinaigre de vin
2 CS de crème fraîche épaisse à 5%
1 cc de farine
2 grenadins de veau (de 150 g)
2 CS de ciboulette
Sel, poivre

1 / Éplucher et hacher finement les oignons. Dans une poêle, les faire blondir avec le beurre, déglacer avec le vinaigre. Mouiller avec de l'eau à double hauteur des oignons et faire réduire de moitié.

2 / Passer cette purée au mixeur puis la réchauffer avec la crème fraîche pour obtenir une sauce onctueuse. Saler, poivrer, réserver au chaud.

3 / Faire chauffer une poêle munie d'une feuille de cuisson. Saler, poivrer et fariner les grenadins et les faire cuire 5 minutes sur chaque face. Napper la viande avec la sauce préparée au préalable et parsemer de ciboulette avant de servir chaud.

POURQUOI PAS...

Si vous utilisez des oignons surgelés, il faut les faire cuire 10 secondes au micro-ondes avant de les faire revenir.

Gratin de jambon et chou-fleur

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 10 MN

- 200 g de bouquets de chou-fleur surgelés
- 2 CS de crème fraîche à 5%
- 1 CS de parmesan
- 1 tr de jambon dégraissé, découenné
- 50 g de pain de mie rassis
- 1 cc de crème liquide à 5%
- 1 CS de gruyère râpé allégé
- Sel, poivre, muscade

1 / Préchauffer le four à 200° C (th 6-7). Faire cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur en suivant les indications portées sur le sachet. Les verser dans un récipient puis les écraser légèrement à l'aide d'une fourchette, ajouter 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe de parmesan, sel, poivre et muscade. Mélanger. Disposer cette préparation dans un petit plat à gratin antiadhésif.

2 / Mixer le pain et le jambon avec la crème liquide, verser cette préparation sur le chou-fleur. Parsemer le gruyère puis enfourner 10 minutes en surveillant régulièrement la cuisson. Sortir du four lorsque le gratin est bien doré. Servir chaud.





Steak haché au fromage

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 10 MN

2 portions de fromage fondu allégé · 1 boîte de cœurs de céleri (265 g)
 2 cc de moutarde forte · Sel, poivre
 2 steaks hachés à 5% (de 120 g)

1 / Mélanger le fromage et la moutarde dans un bol. Dans une poêle munie d'une feuille de cuisson, cuire les steaks 2 minutes de chaque côté puis tartiner les steaks avec le mélange précédent. Les passer 2 minutes au four à micro-ondes.

2 / Pendant ce temps, égoutter les cœurs de céleri, les couper dans la longueur et les faire revenir dans le jus de cuisson de la viande. Dresser les assiettes en disposant, au centre, un steak puis répartir les céleris autour.

Photo ci-contre



Mesclun au lapin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 5 MN • REPOS 10 MN

350 g d'émincé de lapin (rayon volailles) · 1 cc de vinaigre de Xérès
 Le jus d'un citron · 125 g de tomates cerises
 1 cc de margarine · 8 feuilles de basilic ciselées
 200 g de mesclun (petite salade) · 30 g de parmesan
 4 cc d'huile d'olive · Sel, poivre

1 / Mettre l'émincé de lapin dans un plat creux. L'arroser de jus de citron et laisser mariner 10 minutes. Éponger la viande sur un papier absorbant. Faire chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les morceaux de lapin pendant 5 minutes tout en remuant. Saler, poivrer, laisser refroidir.

2 / Rincer les feuilles de salade. Les essorer et les égoutter. Les mettre dans un plat creux. Arroser d'huile et de vinaigre, saler, poivrer et remuer. Rincer et équeuter les tomates cerise, les couper en quartiers puis les disposer dans le plat avec l'émincé de lapin. Parsemer de basilic et remuer délicatement. Décorer de copeaux de parmesan.



Frittata au pesto et thon

POUR 4 PERSONNES

 PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 20 MN • REPOS 5 MN

- 1 petit poivron rouge, divisé en deux, épépiné, coupé en tranches
- 3 œufs moyens + 1 blanc
- 60 ml de lait écrémé
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 1 CS de pesto au basilic
- 2 cc d'huile
- 1 petit bocal d'asperges
- 1 boîte de thon au naturel, égoutté, émietté (95 g)
- 2 CS de gruyère râpé allégé
- Sel, poivre

1 / Allumer le four, position gril, à très forte température. Mettre le poivron, droit, sur une plaque de cuisson sous le gril pendant 5-7 minutes ou jusqu'à ce que la peau noircisse. Le mettre ensuite dans un sachet plastique fermé (cela aidera à soulever la peau). Réserver pendant 5 minutes. Retirer la peau puis détailler la chair en tranches fines. Dans un récipient, battre ensemble les oeufs, le blanc d'oeuf, le lait, l'ail, le pesto, sel et poivre.

2 / Faire chauffer un poêle antiadhésive (pouvant aller au four) sur feu moyen. Mettre 1 cuillerée à café d'huile, ajouter les asperges coupées en trois et faire revenir 2 minutes. Les réserver dans un récipient. Remettre 1 cuillerée à café d'huile dans la poêle et verser le mélange à base d'oeufs. Ajouter le thon, les asperges et le poivron puis le fromage et laisser cuire pendant 3-4 minutes

3 / Mettre la poêle sous le gril et poursuivre la cuisson pendant 3-5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré. Mettre dans un grand plat pour servir. Réserver pendant 5 minutes avant de la couper en morceaux.

POURQUOI PAS...

Servir avec une salade de pousses d'épinards (à comptabiliser)





Purée de carottes au céleri

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 25 MN

480 g de carottes
240 g de céleri rave
Sel

1 / Peler les carottes puis les couper en grosses rondelles. Éplucher le céleri rave et le détailler en cubes d'environ 2 centimètres.

2 / Disposer les légumes dans un cuit-vapeur, les saler légèrement et les faire cuire à la vapeur pendant 25 minutes environ (la lame d'un couteau doit pouvoir les transpercer facilement). Les passer au moulin à légumes muni de la grille à gros trous et servir aussitôt. Servir en accompagnement de poisson fumé tiède ou froid ou bien de volaille (à comptabiliser)

POURQUOI PAS...

Nous recommandons de ne pas mixer cette purée.
Toute la saveur réside dans sa consistance « non liée ».



Purée de carottes au céleri

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 25 MN

480 g de carottes
240 g de céleri rave
Sel

1 / Peler les carottes puis les couper en grosses rondelles. Éplucher le céleri rave et le détailler en cubes d'environ 2 centimètres.

2 / Disposer les légumes dans un cuit-vapeur, les saler légèrement et les faire cuire à la vapeur pendant 25 minutes environ (la lame d'un couteau doit pouvoir les transpercer facilement). Les passer au moulin à légumes muni de la grille à gros trous et servir aussitôt. Servir en accompagnement de poisson fumé tiède ou froid ou bien de volaille (à comptabiliser)

POURQUOI PAS...

Nous recommandons de ne pas mixer cette purée.
Toute la saveur réside dans sa consistance « non liée ».



Purée de pommes de terre à l'huile d'olive

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 20 MN

Pommes de terre à satiété (pour purée) 4 cc d'huile d'olive
90 g de lait concentré demi-écrémé Sel

1 / Peler puis couper les pommes de terre en gros cubes. Les rincer et les mettre dans une casserole. Couvrir d'eau et poser la casserole sur feu modéré. Porter à ébullition et laisser cuire 18 minutes environ, en les salant en cours de cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres et que la lame d'un couteau les transperce facilement.

2 / Égoutter les pommes de terre et les mettre aussitôt dans le bol d'un robot. Ajouter le lait, l'huile et 1 CS d'eau. Mixer 30 secondes environ, jusqu'à ce que la purée soit floconneuse, légère et délicieusement parfumée. Servir aussitôt.

Omelette de chèvre à la menthe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 4 MN

4 œufs moyens 90 g de fromage de chèvre frais
4 CS de crème fraîche à 5% 2 CS de menthe hachée
100 ml de lait écrémé Sel, poivre

1 / Casser les œufs dans un récipient. Battre les œufs en omelette, ajouter la crème et le lait, sel, poivre et battre de nouveau.

2 / Ajouter le fromage de chèvre détaillé en gros cubes puis la menthe. Faire cuire sur la feuille de cuisson pendant 4 minutes. Servir chaud.

POURQUOI PAS...

Accompagner d'une salade de mâche (à comptabiliser)



Par personne



PLATS, ACCOMPAGNEMENTS

Tarte flambée

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 8 MN

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

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

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

POURQUOI PAS...

Ajouter quelques lamelles de munster avant cuisson (à comptabiliser)



Riz au crabe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 15 MN

250 g de riz blanc long grain
1 dosette de safran
1 boîte de miettes de crabe (120 g)
20 g de beurre allégé
Sel, poivre

1 / Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée avec le safran pendant 10 minutes. Égoutter le crabe, bien extraire l'eau et l'émietter.

2 / Lorsque le riz est cuit, ajouter le crabe émietté. Remuer délicatement. Faire cuire 5 minutes et ajouter le beurre au dernier moment. Saler, poivrer, selon votre goût.

POURQUOI PAS...

Accompagner de salade de concombre et de haricots verts (à comptabiliser).
Vous pouvez aussi utiliser du riz à cuisson 2 mn au micro-ondes. Dans ce cas, faire chauffer le riz 2 minutes puis mélanger avec le crabe émietté et le safran. Ajouter le beurre et servir.



Papillons aux crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 10 MN

140 g de pâtes papillons (farfalles)
4 CS de crème fraîche liquide à 5%
1 CS de ketchup
1 cc de whisky
120 g de crevettes décortiquées
Persil
Sel, poivre

- 1 / Faire bouillir de l'eau dans une grande marmite.** Saler en cours de cuisson. Plonger les pâtes papillons et les faire cuire « al dente ».
- 2 / Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant la crème,** le ketchup, le whisky. Saler, poivrer. Chauffer doucement 5 minutes. Prélever 1 louche d'eau de cuisson des pâtes et ajouter les crevettes pour les réchauffer. Égoutter les pâtes et les crevettes.
- 3 / Dresser les pâtes papillons dans un plat ou dans les assiettes.** Mettre les crevettes au centre et les napper de sauce. Parsemer d'un peu de persil haché. Servir aussitôt.



Couronne dorée aux légumes

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 6 MN • REPOS 1 H

- 2 sachets de riz blanc à cuisson express au micro-ondes (de 250 g)
- 1 dosette de safran
- 4 carottes
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 tomates
- 2 CS de vinaigrette allégée
- 100 g d'olives noires farcies aux anchois
- Feuilles de roquette
- Sel

1 / Répartir le safran dans les paquets de riz et les faire cuire au four à micro-ondes, 2 minutes chacun. Le riz prend ainsi une belle couleur dorée. Pendant la cuisson, râper les carottes, couper les autres légumes en dés.

2 / Égrener le riz, le mélanger avec les légumes et la vinaigrette. Tapisser un moule à savarin de film étirable puis verser la préparation. La tasser à l'aide d'une cuillère et réserver au frais 1 heure minimum.

3 / Au moment du repas, retourner le moule sur un plat rond, décorer la couronne avec des rondelles d'olives farcies et garnir le centre avec de la roquette.

Fettuccine au thon pimenté

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 10 MN

Pâtes fraîches (fettuccine) à satiété
2 cc d'huile d'olive
3 gousses d'ail écrasées
un peu de piment épépiné et coupé finement
5 tomates moyennes mûres coupées en morceaux
(ou 800 g de tomates pelées et épépinées)
2 boîtes (de 95 g) de thon au naturel égoutté et émietté
45 g d'olives noires dénoyautées, coupées en deux
les feuilles d'une branche de basilic frais, hachées

1 / Cuire les fettuccine dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions sur le paquet ou jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ». Égoutter. Les remettre dans la casserole.

2 / Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen. Ajouter l'ail et cuire pendant 30 secondes. Incorporer le piment et les tomates et cuire 4-5 minutes.

3 / Ajouter le thon et les olives et cuire pendant 2 minutes. Incorporer le basilic et assaisonner à votre goût. Ajouter les pâtes et mélanger légèrement. Répartir dans des bols individuels et servir aussitôt.

POURQUOI PAS...

Le préparer juste au moment du repas, il sera meilleur...



Par personne



PLATS, ACCOMPAGNEMENTS

Macaronis bonne mine

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 25 MN

1 oignon	200 g de macaronis
300 g de tomates	30 g de parmesan râpé
80 g de chair à saucisse	Sel, poivre
1/2 verre de vin rouge	

1 / Dans un faitout, mettre 2 litres d'eau à chauffer. Éplucher puis hacher l'oignon. Dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir l'oignon et ajouter les tomates coupées en petits dés. Faire rissoler 5 minutes. Ajouter la chair à saucisse en l'écrasant bien avec une fourchette pour que les morceaux se détachent. Ajouter le vin, laisser cuire 15 minutes sans couvrir et en remuant régulièrement.

2 / Dès que l'eau bout, ajouter les pâtes. Laisser cuire 10 minutes puis les égoutter. Ajouter la sauce et bien mélanger. Parsemer de parmesan râpé et servir.

Par personne



Salade d'endives au jambon

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MN

3 cc d'huile	2 tranches de jambon blanc
2 cc de vinaigre balsamique	2 endives
1/2 cc de curry	Sel, poivre

1 / Dans un saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le curry, sel et poivre. Découper le jambon en lanières puis les recouper pour obtenir des carrés.

2 / Nettoyer les endives, les couper en tronçons directement au-dessus du saladier. Ajouter les morceaux de jambon et mélanger délicatement.

Salade complète légère

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 20 MN

- 140 g de grandes pâtes en spirale crues
- 4 CS de mayonnaise allégée
- 3 échalotes émincées
- 1 poivron rouge, divisé en deux, épépiné et coupé finement
- 1 branche de céleri, coupée en morceaux
- 1 petit concombre, pelé, coupé en deux, épépiné et coupé en tranches
- 4 tr de jambon de volaille à 4%
- 40 g de germes de soja
- 8 tomates cerise, coupées en quartiers
- 1/4 de tasse de feuilles de basilic frais ciselées

1 / Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions sur le paquet jusqu'à ce qu'elles soient "al dente". Égoutter. Les passer sous l'eau froide pour les faire refroidir. Les mettre dans un saladier.

2 / Ajouter la mayonnaise, les échalotes, le poivron, le céleri, le concombre, le jambon, germes de soja et les tomates. Mélanger doucement. Goûter et saler. Ajouter le basilic avant de servir.

POURQUOI PAS...

Cette salade peut être préparée la veille.
Conserver au réfrigérateur dans un plat hermétique.

Salade de poires, fromage, jambon croustillant et noix

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 5 MN

- 1 cc d'huile
- 150 g de jambon cru dégraissé coupé en tranches
- 100 g de salade (mêlée)
- 2 poires mûres, pelées, coupées en tranches
- 100 g de tomme allégée coupée en tranches
- 40 g de cerneaux de noix concassés grossièrement
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de jus de citron frais

1 / Mettre un peu d'huile dans une petite poêle antiadhésive. Mettre sur feu moyen. Ajouter le jambon et cuire pendant 1 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur du papier absorbant puis le couper grossièrement. Mettre la salade dans un grand saladier.

2 / Ajouter le jambon croustillant et les tranches de poires, le fromage et les noix.

3 / Verser l'huile et le jus de citron. Servir immédiatement.



Vermicelles de riz aux légumes et crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN • CUISSON : 7 MN • REPOS : 1 H

120 g de vermicelles de riz crus
50 g de cacahuètes (facultatif)
2 courgettes
4 carottes
600 g de grosses crevettes
30 g de gingembre frais (en poudre, 2 pincées)
4 cc d'huile
8 bouquets de brocolis
1 CS de curry
Sel, poivre

1 / Réhydrater les vermicelles de riz recouverts d'eau pendant 1 heure. Concasser les cacahuètes. Peler puis couper les courgettes et les carottes en rondelles. Décortiquer les crevettes, peler et râper le gingembre frais. Faire revenir dans l'huile, le gingembre, les courgettes et les carottes pendant 10 minutes.

2 / Ajouter les brocolis, curry, et laisser cuire 7 minutes. Ajouter les vermicelles, quelques crevettes décortiquées, un demi verre d'eau, saler, poivrer et bien mélanger. Poser le reste de crevettes sur le dessus, couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes. Parsemer de cacahuètes.

POURQUOI PAS...

Ajouter un peu de sauce soja (à comptabiliser)

Salade de nouilles au jambon et piment doux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

- nouilles cuites à satiété
- 200 g de haricots verts (en conserve) coupés
- 1 concombre, divisé en deux puis épépiné, coupé en fines tranches
- 2 échalotes émincées
- coriandre fraîche ciselée
- 200 g de jambon dégraissé, découenné, coupé
- 6 cl de sauce chili
- 2 CS de jus de citron
- 2 cc de sauce de soja

1 / Verser les nouilles dans un saladier, ajouter les haricots verts puis le concombre, les échalotes, la coriandre et le jambon. Mélanger doucement.

2 / Mélanger la sauce chili avec le jus de citron et la sauce de soja dans un bol. Verser un filet de ce mélange sur les pâtes et mélanger.

POURQUOI PAS...

Cette salade peut être préparée la veille mais dans ce cas préparer la sauce et la salade, les mettre séparément dans 2 récipients hermétiques et les conserver au frigo.
Verser la sauce sur la salade au moment du repas.



Croque mademoiselle

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MN

- 2 tr de pain de mie (40 g)
- 25 g de fromage frais à 0% type demi-sel
- 1 cc de ciboulette ciselée
- 6 rondelles de concombre
- 1/2 tranche de jambon blanc (25 g)
- 1 feuille de laitue

1 / Toaster les tranches de pain de mie pendant une minute, au grille pain. Étaler le fromage frais sur les tranches de pain de mie toastées. Saupoudrer de ciboulette.

2 / Garnir l'une des deux tranches avec les rondelles de concombre puis avec le jambon. Recouvrir avec la feuille de laitue et refermer le sandwich.



Sandwich au céleri, volaille et ciboulette

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

- 4 tranches de jambon de volaille coupées en petits morceaux
- 8 cc de mayonnaise allégée
- 1 branche de céleri, découpée en rondelles
- 1 CS d'aneth frais finement ciselé
- 8 tranches de pain de mie complet, sans la croûte
- 1 tasse de laitue coupée en chiffonnade

- 1 / Mélanger le jambon**, la mayonnaise, le céleri et l'aneth dans un grand bol.
- 2 / Mettre la moitié du pain** sur une surface de travail propre. Mettre dessus le mélange à base de jambon et la laitue. Mettre le pain restant pour fermer les sandwiches.
- 3 / Couper chaque sandwich** en 3 parties égales et les emballer dans un film alimentaire pour conserver la fraîcheur.

POURQUOI PAS...

Ces sandwiches sont meilleurs lorsqu'ils sont préparés au moment du repas
mais la préparation peut être faite la veille.

A déguster avec un jus de fruit et une orange (à comptabiliser)



Tartine de pain de campagne

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 10 MN

- 1 tr de pain de campagne (50 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 cc de crème fraîche à 4%
- 2 cc de moutarde
- 3 tr de bacon
- 1 tomate coupée en rondelles
- 30 g de mozzarella allégée coupée en dés
- 2 filets d'anchois au sel

1 / Préchauffer le gril du four. Faire griller le pain au grille-pain et le frotter avec l'ail pendant qu'il est encore chaud.

2 / Mélanger la crème et la moutarde. Répartir cette préparation sur le pain grillé. Ajouter dans l'ordre : le bacon, les rondelles de tomate, la mozzarella et les anchois préalablement rincés sous l'eau froide. Enfournier pendant 4 à 5 minutes pour que le fromage soit fondu et doré.

POURQUOI PAS...

Accompagner d'une salade (à comptabiliser)

Desserts, collations

Par personne



DESSERTS, COLLATIONS

Pruneaux à l'orange

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 10 MN • REPOS : 12 H

12 pruneaux 1 cc de gingembre en poudre
2 oranges non traitées (à doser selon votre goût)

1 / La veille, faire tremper les pruneaux dans un bol d'eau tiède. Bien laver les oranges. Les couper en tranches puis les épépiner. Les faire cuire dans de l'eau avec le gingembre. Lorsque la peau est tendre, ajouter les pruneaux après les avoir égouttés et poursuivre la cuisson 10 minutes.

2 / En fin de cuisson, le jus doit avoir réduit. Laisser refroidir et réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation.

Desserts, collations

Par personne



Délice de provence

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 25 MN

4 petit œufs 1 citron non traité
2 sachets de sucre vanillé 2 cc d'eau de fleurs d'oranger
5 CS d'édulcorant en poudre 1 l de lait écrémé
(à doser selon votre goût) 1 CS de sucre glace
1 orange non traitée

1 / Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Mélanger les œufs, le sucre, l'édulcorant, les zestes de fruits, l'eau de fleurs d'oranger et le lait. Verser cette préparation dans des ramequins individuels et enfourner 20 minutes environ. Pendant ce temps, éplucher les fruits.

2 / Au terme de la cuisson, sortir les flans du four. Déposer les quartiers de fruits en intercalant orange et citron. Allumer le gril du four. Saupoudrer les flans avec le sucre glace et les passer sous le gril 4 minutes.

Bananes au four

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 18 MN

4 bananes de 100 g
4 cc de sucre de canne
2 cc de cannelle
4 cc de beurre
4 cc de rhum ambré

1 / Préchauffer le four à 210° C (th. 7). Disposer les bananes non pelées dans un plat de cuisson et enfourner. Faire cuire en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau soit noire.

2 / Sortir les bananes du four et les peler à moitié dans la longueur. Mélanger le sucre de canne avec la cannelle. Sur chaque banane, répartir le beurre, le sucre et cannelle et le rhum. Enfourner de nouveau 2 minutes.

POURQUOI PAS...

Accompagner d'une boule de glace à la vanille (à comptabiliser)

Vacherin aux framboises

 POUR 6 PERSONNES

 PRÉPARATION : 15 MN • REPOS : 4 H

2 petit œufs
 25 g de sucre semoule
 1 cc d'extrait de vanille
 100 g de crème fraîche à 15%
 25 g de sucre glace
 80 g de meringues
 400 g de framboises surgelées

1 / Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter l'extrait de vanille et la crème fraîche. Battre les blancs en neige en incorporant à mi-parcours, le sucre glace. Mélanger délicatement à la préparation précédente.

2 / Filmer un moule à cake (bien déborder sur les bords pour permettre de le recouvrir en final). Verser la moitié de la préparation, ajouter la meringue grossièrement écrasée, mettre les framboises encore surgelées et verser le reste de la préparation. Réserver au congélateur pendant 4 heures avant de déguster.

POURQUOI PAS...

Accompagner d'un coulis de fruits (à comptabiliser)



Gâteau au chocolat

POUR 10 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 6 MN

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

- 1 / Faire fondre chocolat avec le beurre au four à micro-ondes**, 2 minutes, puissance 750 W.
- 2 / Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure.** Ajouter la crème liquide, les œufs puis le chocolat et le beurre fondu. Bien mélanger cette pâte.
- 3 / Verser la préparation dans un moule adapté au four à micro-ondes** et faire cuire 4 minutes, puissance 750 W.





Flan à la poire et aux spéculos

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 5 MN • RÉFRIGÉRATION : 1 H

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

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

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

POURQUOI PAS...

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



Par personne



DESSERTS, COLLATIONS

Mousse de banane à la cannelle

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

2 bananes (de 160 g)
4 cc de sucre
1 pincée de cannelle
le jus d'un demi citron
40 g de crème fleurette à 4%

1 / Peler les bananes, les mettre dans le bol d'un mixeur avec le sucre, la cannelle et le jus du citron. Mixer pour obtenir une purée.

2 / Monter la crème fleurette en chantilly, l'incorporer délicatement à la purée de bananes. Répartir la mousse dans 4 coupes individuelles. Réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation. Servir très frais.

Crème de marrons

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN

150 g de purée de marrons au naturel
100 g de fromage blanc à 0%
3 CS d'édulcorant en poudre
2 cc de vanille liquide

1 / Dans le bol d'un mixeur, verser la purée de marrons et mixer pour bien l'aérer. Ajouter le fromage blanc, l'édulcorant et la vanille. Battre de nouveau et réserver au frais avant de déguster.

Par personne



DESSERTS, COLLATIONS

Pain perdu

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 5 MN

- 1 petit œuf
- 2 tr de pain de mie rassis
- 3 CS de lait écrémé
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 cc de sucre vanillé

1 / Dans une assiette creuse, battre l'œuf en omelette. Faire chauffer une poêle anti-adhésive munie d'une feuille de cuisson.

2 / Tremper les tranches de pain dans le lait puis dans l'œuf. Déposer le pain trempé dans la poêle, saupoudrer de cannelle et de sucre vanillé, faire cuire quelques minutes sur une face puis sur l'autre.



Par personne



DESSERTS, COLLATIONS

Ananas surprise

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • RÉFRIGÉRATION : 1 H

2 ananas victoria
2 cc de sucre
4 boules de sorbet
4 carrés de chocolat noir (40 g) râpé

1 / Couper les ananas en deux dans le sens de la longueur. Prélever la chair à l'aide d'une cuillère à soupe puis la couper en petits dés et la mettre dans un récipient avec le sucre. Mélanger, laisser macérer une heure au frais.

2 / Au moment de servir, remplir chaque moitié d'ananas avec une boule de sorbet, des petits dés de chair d'ananas et de chocolat noir râpé.



Poire au chocolat

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN • CUISSON : 3 MN

1 poire williams
40 g de chocolat noir amer

1 / Couper la poire en quartiers, la peler et retirer le cœur. Couper chaque quartier en lamelles de 0.5 centimètre. Poser les lamelles de poire dans un plat adapté au four à micro-ondes sans qu'elles se chevauchent. Glisser le plat au four et laisser cuire 2 minutes, puissance maximale.

2 / Pendant ce temps, casser le chocolat en petits morceaux. Lorsque les lamelles de poires sont cuites, les égoutter et les répartir dans deux assiettes. Ajouter le chocolat dans le jus de cuisson et glisser le plat au four, mettre en fonctionnement, puissance maximale, 1 minute.

3 / Sortir le plat, mélanger et napper les poires avec la sauce au chocolat. Servir aussitôt.

Gâteau de brioche aux cerises

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 10 MN

- 400 g de cerises dénoyautées au sirop léger
- 4 sachets de sucre vanillé
- 2 œufs moyens
- 40 g de sucre en poudre
- 150 ml de lait écrémé
- 8 tranches de brioche de 20 g chacune
- 2 CS de kirsh ou liqueur de framboises
- 1 CS de sucre glace

- 1 / Choisir un plat adapté au four à micro-ondes.** Verser les cerises et le sucre vanillé, mélanger et faire cuire 4 minutes, puissance maximum. Réserver.
- 2 / Dans un saladier, à l'aide d'un fouet,** faire mousser les œufs avec le sucre en poudre puis verser le lait et l'alcool. Choisir un plat antiadhésif adapté au four à micro-ondes. Tremper rapidement 5 tranches de brioche dans cette préparation et les déposer au fur et à mesure dans le fond du moule. Ajouter les cerises puis recouvrir avec le reste de brioche. Verser le reste de pâte. Couvrir avec un papier sulfurisé et mettre à cuire au four à micro-ondes, 3 minutes. Laisser reposer 3 minutes sans ouvrir la porte puis cuire de nouveau 3 minutes.
- 3 / Laisser refroidir puis démouler** et saupoudrer de sucre glace juste avant de servir.



Par personne



DESSERTS, COLLATIONS

Tarte belle Hélène

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN • CUISSON : 10 MN

20 biscuits à la cuillère
50 g de beurre à 41%
1 bte 4/4 de poires au sirop léger
2 CS d'eau de vie de poire
120 g de chocolat noir
40 g de crème chantilly
4 œufs

1 / Dans un moule à tarte de 26 centimètres de diamètre, déposer une feuille de cuisson. Broyer une dizaine de biscuits au mixeur, ajouter le beurre fondu et mixer pour obtenir une pâte homogène. Étaler cette pâte dans le fond du moule. Garnir le tour avec la moitié des biscuits à la cuillère trempés très rapidement dans le jus de poires mélangé à la moitié de l'eau de vie. Réserver au réfrigérateur.

2 / Préparer la mousse au chocolat, faire ramollir le chocolat au four à micro-ondes avec 1 cuillerée à soupe d'eau et 1 cuillerée à soupe d'eau de vie. Incorporer les jaunes d'œufs au chocolat fondu et mélanger. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, les incorporer très délicatement à la préparation précédente. Laisser reposer 10 minutes environ.

3 / Au bout de ce temps, mettre la mousse dans le plat à tarte puis garnir avec les demi poires. Décorer avec la crème chantilly déposée en petits dômes.



Salade de fruits secs

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 15 MN • RÉFRIGÉRATION : 24 H

- 2 sachets de thé à la bergamote
- 4 tr d'ananas frais
- 20 g de raisins secs
- 8 pruneaux dénoyautés
- 4 figues sèches
- 8 abricots secs
- 2 CS de jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 cc de gingembre en poudre
- 8 cerneaux de noix
- 4 CS de miel

1 / Faire chauffer 50 cl d'eau dans une casserole et, à ébullition, plonger 2 sachets de thé à la bergamote. Laisser infuser.

2 / Dans une casserole, couper l'ananas en morceaux puis ajouter les raisins, les pruneaux, les figues et les abricots secs. Couvrir avec le thé à mi-hauteur. Ajouter le jus de citron, la cannelle et le gingembre. Porter à ébullition 10 minutes. Laisser refroidir dans le jus de cuisson.

3 / Égoutter soigneusement puis les mettre dans un saladier, ajouter les noix. Faire fondre le miel dans le reste de jus de citron et verser sur les fruits. Réserver au frais pendant 24 heures.

POURQUOI PAS...

Accompagner de fromage blanc (à comptabiliser)



Flocons d'avoine au yaourt et fruits

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN

80 g de flocons d'avoine
2 yaourts nature à 0%
4 gouttes d'extrait d'amandes amères
2 cc de sucre vanillé
1 fruit (à 0 unité *POINTS*)

1 / La veille, mélanger les flocons d'avoine avec les yaourts, l'extrait d'amandes amères et le sucre vanillé. Réserver au frais.

2 / Au moment du repas, éplucher le fruit, le couper en lamelles ou en dés. Mélanger rapidement au yaourt et servir aussitôt.

Lait de poule au chocolat et à l'orange

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MN • CUISSON : 10 MN

25 cl de lait écrémé
Le zeste d'une orange non traitée
20 g de chocolat au lait
1 petit œuf
1 cc de sucre vanillé

- 1 / Faire bouillir le lait avec le zeste d'orange.** Ajouter le chocolat et le laisser fondre en remuant.
- 2 / Séparer le blanc du jaune d'œuf.** Battre le jaune avec le sucre puis verser, petit à petit, le lait chaud, tout en continuant de mélanger.
- 3 / Monter le blanc en neige ferme** et le mélanger au chocolat chaud. Déguster aussitôt.



Par personne



DESSERTS, COLLATIONS

Pêche melba

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

250 g de framboises fraîches ou surgelées
5 cl de triple sec ou liqueur d'oranges
4 demi pêches jaunes au sirop léger (220 g)
4 boules de glace vanille
8 CS de crème chantilly
Quelques tranches de fruits frais de saison

1 / A l'aide d'un mixeur, réduire les framboises en purée. Ajouter l'alcool et mélanger. Choisir 4 coupes à glace, hautes et transparentes.

2 / Déposer dans chaque coupe, un peu de framboises, une demi-pêche puis la boule de glace vanille. Répartir le reste de framboises et déposer la chantilly en petites dômes.

3 / Décorer chaque coupe de tranches de fruits frais, rincés et non épluchés, tels que : pomme, melon, orange, poire...

Vos plats pour plusieurs jours,
prêts en 30 minutes



Autour d'un poulet rôti

courses

- 1/2 poulet rôti cuit (rayon rôtisserie)
- pommes de terre
- gingembre frais, citronnelle (facultatif), ail, herbes de Provence
- tomates, légumes chinois cuits en conserve
- riz à cuisson rapide

À la maison, procédez ainsi :



Poulet frites

- pommes de terre à satiété
- 1 cc d'huile de tournesol
- 1 cc de paprika
- 1 aile + 1/2 blanc de poulet rôti
- Sel

1 / Préchauffer le four à 240° C (th. 8). Peler et rincer les pommes de terre. Les détailler en frites d'un centimètre d'épaisseur. Les mettre dans un plat. Verser l'huile et le paprika. Bien mélanger à la spatule ou avec les mains pour répartir la matière grasse. Étaler les frites sur la lèchefrite recouverte d'une feuille de cuisson. Faire cuire 20 minutes en retournant à mi-cuisson et saler.

2 / Pendant ce temps, découper la cuisse du poulet, la faire réchauffer quelques instants au four et servir avec les frites et de la moutarde (retirer la peau du poulet avant de consommer).



Poulet pommes sautées

- pommes de terre vapeur à satiété
- 2 cc d'huile
- ail et persil hachés
- 1 cuisse de poulet (120 g)
- Sel, poivre

1 / Faire cuire les pommes de terre, à la vapeur avec la peau à l'avance. Au moment du repas, les éplucher puis les couper en gros dés et les faire sauter dans 2 cc d'huile dans une poêle munie d'une feuille de cuisson. Lorsqu'elles sont dorées, ajouter l'ail et persil hachés. Dresser l'assiette puis ajouter le poulet (sans la peau).



Poulet Basquaise

- concentré de tomates
 - basilic, origan
- 1 blanc de poulet (120 g) coupé en morceaux
- 125 g de riz long grain à cuisson express

1 / Préparer la sauce tomate : diluer le concentré de tomates dans 1/2 verre d'eau chaude. Saler, poivrer, ajouter les herbes. Faire bouillir pendant quelques secondes et laisser infuser les herbes.

2 / Ajouter le blanc de poulet pour le réchauffer. Faire cuire le riz au four à micro-ondes et servir.



Poulet sauté au gingembre

- 1/2 blanc + 1 aile de poulet
 - 2 cc d'huile
- 1/2 cc de gingembre frais râpé
- 1 tige de citronnelle (facultatif)
 - 1 cc d'ail haché
- 1 bocal de mélange de légumes chinois cuits en conserve

1 / Retirer la peau du poulet puis le détailler en lamelles. Dans une poêle, avec l'huile, faire sauter le gingembre, un peu de citronnelle (facultatif) et l'ail haché. Ajouter ensuite le poulet, faire revenir quelques instants. Accompagner de légumes chinois préalablement réchauffés.

Autour d'un paquet de pâtes



Pâtes sauce tomates

- Pâtes à satiété (coquillettes par exemple)
- 1 pot de sauce tomate au basilic (pot individuel de 95 g)
 - 1 CS de parmesan

1 / Faire cuire les pâtes « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les égoutter puis ajouter la sauce tomate au basilic, mélanger. Saupoudrer de parmesan et déguster.



Par personne



Salade de Pâtes

- 2 cc d'huile d'olive
 - 2 cc de vinaigre
 - fines herbes
 - 80 g de thon en conserve au naturel
 - Pâtes cuites à satiété
 - 2 tomates
 - Sel, poivre
- 1 / Préparer la sauce avec huile**, vinaigre, fines herbes ciselées, sel et poivre. Verser le thon émietté puis les pâtes. Rincer les tomates, les épépiner puis couper la chair en petits dés. Mélanger avec la salade puis réserver au frais avant de servir.

Par personne



Pâtes carbonara

- 40 g de lardons fumés
 - Pâtes cuites à satiété
 - 1 CS de crème fraîche à 5%
 - 1 jaune d'œuf
 - 2 cc de parmesan râpé
- 1 / Faire blanchir les lardons dans une casserole d'eau bouillante.** Faire réchauffer les pâtes avec la crème fraîche, ajouter les lardons blanchis. Les disposer dans une assiette.
- 2 / Au centre, ajouter le jaune d'œuf** et saupoudrer les pâtes avec le parmesan râpé.

Autour du jambon

Courses

- 1 paquet de 5 tranches de jambon blanc dégraissé, découenné

Gratin de jambon et chou-fleur, page 38

Croque-mademoiselle, page 60

Salade d'endives au jambon, page 54

Autour d'une note sucrée

Pain perdu, page 76

Flocons d'avoine au yaourt et banane, page 85

Pruneaux à l'orange, page 66



Index

Salade complète légère	55	Salade de concombre aux crevettes	10
Sandwich au céleri, volaille et ciboulette.....	62	Salade au saumon fumé et haddock	16
cerfeuil		Sandwich au pain azyme	18
Aileron de raie pochés au cidre	21	Couronne dorée aux légumes	51
cerise		Salade complète légère	55
Gâteau de brioche aux cerises	80	Salade de nouilles au jambon et piment doux	59
chair à saucisse		Croque-mademoiselle	60
Macaronis bonne mine.....	54	coriandre	
champignon		Salade de nouilles au jambon et piment doux	59
Hachis de volaille.....	35	courgette	
Steak au poivre vert et champignons	36	Crème de courgettes à la menthe.....	12
chocolat		Aumonières de saumon aux légumes	24
Gâteau au chocolat.....	70	Vermicelles de riz aux légumes et crevettes.....	58
Ananas surprise.....	78	crabe	
Poire au chocolat.....	79	Riz au crabe.....	48
Tarte belle hélène	82	crevette	
Lait de poule au chocolat et à l'orange	86	Salade de concombre aux crevettes	10
chou-fleur		Papillons aux crevettes	49
Fleur de crudités.....	6	Vermicelles de riz aux légumes et crevettes.....	58
Coleslaw	11	dinde	
Gratin de jambon et chou-fleur	38	Escalopes sauce cancoillote	30
citron		endive	
Potage au citron	11	Salade d'endives au jambon.....	54
Filets de sole au curry	28	farine	
Délice de provence	66	Gâteau au chocolat.....	70
coco (lait, noix)		fenouil	
Fleur de crudités.....	6	Potage au citron	11
Curry de poulet minute	33		
Flan à la poire et spéculos.....	72		
concombre			
Fleur de crudités.....	6		

feuille de brick		Haddock poché, sauce lait au thym citronné	20
Aumonières de saumon aux légumes	24	haricot	
figue		Salade de nouilles au jambon et piment doux	59
Salade de fruits secs.....	84	huile	
flan		Purée de pommes de terre à l'huile d'olive.....	45
Flan à la poire et spéculos.....	72	jambon	
framboise		Gratin de jambon et chou-fleur	38
Vacherin aux framboises	68	Salade d'endives au jambon.....	54
Pêche melba.....	88	Salade complète légère	55
fromage		Salade de poires, fromage, jambon croustillant et noix	56
Tomates au roquefort	10	Salade de nouilles au jambon et piment doux	59
Sandwich au pain azyne	18	Croque-mademoiselle	60
Aumonières de saumon aux légumes	24	Sandwich au céleri, volaille et ciboulette.....	62
Steak haché au fromage.....	40	lait	
Frittata au pesto et thon	42	Frittata au pesto et thon	42
Omelette au fromage de chèvre et à la menthe.....	45	Délice de provence	66
Salade de poires, fromage, jambon croustillant et noix	56	Pain perdu	76
Croque-mademoiselle	60	Lait de poule au chocolat et à l'orange	86
Tartine de pain de campagne	64	Purée de pommes de terre à l'huile d'olive.....	45
fromage blanc		lapin	
Tarte flambée.....	46	Mesclun au lapin	40
Crème de marrons	75	lardons	
fruits de mer		Pâtes carbonara.....	92
Assiette marine.....	29	légumes chinois	
gingembre		Poulet sauté au gingembre.....	91
Poulet sauté au gingembre.....	91		
glace			
Pêche melba.....	88		
haddock			
Salade au saumon fumé et haddock	16		

lentilles		olives	
Lentilles au boulghour	7	Couronne dorée aux légumes	51
lieu		Fettucine au thon pimenté.....	52
Filets de lieu express aux 2 vinaigres	25	poulet	
lotte		Brochettes de poulet au romarin	32
Lotte express à la rochelaise	24	orange	
macédoine		Salade au saumon fumé et haddock	16
Salade slave	15	Pruneaux à l'orange	66
marron		Délice de provence	66
Crème de marrons	75	Lait de poule au chocolat et à l'orange	86
menthe		pain	
Crème de courgettes à la menthe	12	Sandwich au pain azyne	18
Omelette au fromage de chèvre		Gratin de jambon et chou-fleur	38
et à la menthe.....	45	Croque-mademoiselle	60
merlu		Sandwich au céleri, volaille	
Assiette marine.....	29	et ciboulette.....	62
noix		Tartine de pain de campagne	64
Salade de poires, fromage,		Pain perdu	76
jambon croustillant et noix	56	pâte	
Salade de fruits secs.....	84	Tarte flambée	46
œuf		pâtes	
Salade slave	15	Papillons aux crevettes	49
Frittata au pesto et thon	42	Fettucine au thon pimenté.....	52
Omelette au fromage de chèvre		Macaronis bonne mine.....	54
et à la menthe.....	45	Salade complète légère	55
Délice de provence	66	Salade de nouilles au jambon	
Vacherin aux framboises	68	et piment doux	59
Gâteau au chocolat.....	70	Pâtes sauce tomate.....	91
Gâteau de brioche aux cerises	80	Salade de pâtes	92
Tarte belle hélène	82	Pâtes carbonara.....	92
oignon		pêche	
Grenadins de veau à la crème d'oignons..	37	Pêche melba.....	88
		pesto	
		Frittata au pesto et thon	42

petits pois		poulet	
Potage au citron	11	Curry de poulet minute	33
piment		Hachis de volaille.....	35
Salade de nouilles au jambon		Poulet frites	90
et piment doux	59	Poulet pommes sautées	90
poire		Poulet basquaise.....	91
Salade de poires, fromage,		Poulet sauté au gingembre.....	91
jambon croustillant et noix	56	pruneau	
Flan à la poire et spéculos.....	72	Pruneaux à l'orange.....	66
Poire au chocolat.....	79	Salade de fruits secs.....	84
Tarte belle hélène	82	raie	
poireau		Aileron de raie pochés au cidre	21
Coleslaw	11	raisin	
poivre		Salade de fruits secs.....	84
Steak au poivre vert et champignons	36	riz	
poivron		Sashimis	22
Coleslaw	11	Aumonières de saumon aux légumes	24
Méchouïa de thon	14	Riz au crabe	48
Haddock poché, sauce lait		Couronne dorée aux légumes	51
au thym citronné	20	Vermicelles de riz aux légumes	
Frittata au pesto et thon	42	et crevettes.....	58
Couronne dorée aux légumes	51	Poulet basquaise.....	91
Salade complète légère	55	romarin	
pomme		Brochettes de poulet au romarin	32
Aileron de raie pochés au cidre	21	saint jacques	
pomme de terre		Noix de St Jacques sur lit de mâche.....	26
Assiette marine.....	29	salade	
Escalopes sauce cancoillote	30	Fleur de crudités.....	6
Poulet frites	90	Haddock poché, sauce lait	
Poulet pommes sautées	90	au thym citronné	20
Purée de pommes de terre		Noix de St Jacques sur lit de mâche.....	26
à l'huile d'olive.....	45	Mesclun au lapin	40
		Couronne dorée aux légumes	51

Croque-mademoiselle	60	tomate	
Sandwich au céleri, volaille et ciboulette...	62	Fleur de crudités.....	6
saumon		Tomates au roquefort	10
Sashimis	22	Méchouïa de thon	14
Aumonières de saumon aux légumes	24	Lotte express à la rochelaise	24
sole		Curry de poulet minute	33
Filets de sole au curry	28	Mesclun au lapin	40
sorbet		Couronne dorée aux légumes	51
Ananas surprise.....	78	Fettucine au thon pimenté.....	52
soupe de poissons		Macaronis bonne mine.....	54
Assiette marine.....	29	Salade complète légère	55
saumon		Tartine de pain de campagne	64
Salade au saumon fumé et haddock	16	Salade de pâtes	92
surimi		Poulet basquaise.....	91
Salade slave	15	Pâtes sauce tomate.....	91
Sandwich au pain azyme	18	tortilla	
thé		Dips de thon, chips de tortillas	8
Salade de fruits secs.....	84	veau	
thon		Grenadins de veau à la crème d'oignons..	37
Dips de thon, chips de tortillas	8	vinaigre	
Méchouïa de thon	14	Filets de lieu express aux 2 vinaigres	25
Salade slave	15	yaourt	
Sashimis	22	Salade de concombre aux crevettes	10
Frittata au pesto et thon	42	Tomates au roquefort	10
Fettucine au thon pimenté.....	52	Salade au saumon fumé et haddock	16
Salade de pâtes	92	Filets de sole au curry	28
thym		Flocons d'avoine au yaourt et banane.....	85
Haddock poché, sauce lait au			
thym citronné	20		

Index par temps de préparation



	unités POINTS	Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Fleur de crudités	5	6	5	15	
Potage au citron	2	11	5	10	
Méchouïa de thon	1,5	14	5		
Sandwich au pain azyme	2,5	18	5		
Sashimis	7,5	22	5	10	
Lotte express à la rochelaise	2,5	24	5	20	
Filets de lieu express aux 2 vinaigres	4	25	5	10	
Noix de St Jacques sur lit de mâche	2	26	5	6	
Assiette marine	5	29	5	25	
Foie de veau aux carottes	2,5	35	5	12	
Steak haché au fromage	3,5	40	5	10	
Frittata au pesto et thon	4,5	42	5	20	
Purée de carottes au céleri	0	44	5	25	
Omelette au fromage de chèvre et à la menthe	3,5	45	5	4	
Tarte flambée	5,5	46	5	8	
Riz au crabe	5,5	48	5	15	
Papillons aux crevettes	3	49	5	10	
Macaronis bonne mine	6	54	5	25	
Salade d'endives au jambon	6	54	5		
Pruneaux à l'orange	0,5	66	5	10	12 H
Délice de provence	4	66	5	25	
Banane au four	2,5	67	5	18	
Crème de marrons	1,5	75	5		
Pain perdu	4,5	76	5	5	
Poire au chocolat	2,5	79	5	3	
Flocons d'avoine au yaourt et banane	4	85	5		
Salade de concombre aux crevettes	2	10	10		
Tomates au roquefort	2,5	10	10		2 H
Coleslaw	1	11	10		
Salade slave	4,5	15	10	15	2 H
Aileron de raie pochés au cidre	2,5	21	10	15	
Aumonières de saumon aux légumes	5,5	24	10	20	
Brochettes de poulet au romarin	2,5	32	10	10	10
Curry de poulet minute	4	33	10	20	

* Les temps de préparation, cuisson, et repos sont exprimés en minutes (sauf indication contraire)



		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Hachis de volaille	4,5	35	10	20	
Steak au poivre vert et champignons	4,5	36	10	10	
Rognons flambés à la crème	2,5	36	10	12	
Mesclun au lapin	4	40	10	5	
Purée de pommes de terre à l'huile d'olive	3,5	45	10	20	
Couronne dorée aux légumes	2	51	10	6	
Fettucine au thon pimenté	6,5	52	10	10	
Salade complète légère	4,5	55	10	20	
Salade de poires, fromage, jambon croustillant et noix ..	5,5	56	10	5	
Salade de nouilles au jambon et piment doux	5,5	59	10		
Croque-mademoiselle	3	60	10		
Sandwich au céleri, volaille et ciboulette	3,5	62	10	10	
Tartine de pain de campagne	4,5	64	10	10	
Gâteau au chocolat	3,5	70	10	6	
Flan à la poire et spéculos	1	72	10	5	1 H
Mousse de banane à la cannelle	1,5	74	10		
Salade de fruits secs	3,5	84	10	15	24 H
Lait de poule au chocolat et à l'orange	6	86	10	10	
Pêche melba	4,5	88	10		
Lentilles au boulghour	4	7	15	15	
Dips de thon, chips de tortillas	3	8	15	15	
Crème de courgettes à la menthe	1	12	15	10	
Filets de sole au curry	2	28	15	10	
Escalopes sauce cancoillote	5	30	15	15	
Grenadins de veau à la crème d'oignons	3,5	37	15	15	
Vacherin aux framboises	3	68	15		4 H
Ananas surprise	2,5	78	15		1 H
Gâteau de brioche aux cerises	3,5	80	15	10	
Tarte belle hélène	5	82	15	10	
Salade au saumon fumé et haddock	3	16	20	2	
Haddock poché, sauce lait au thym citronné	4,5	20	20	10	
Gratin de jambon et chou-fleur	6	38	20	10	
Vermicelles de riz aux légumes et crevettes	6	58	20	7	1 H

Index par unités **POINTS**[®]



		Page
Purée de carottes au céleri	0	44
Pruneaux à l'orange	0,5	66
Coleslaw	1	11
Crème de courgettes à la menthe	1	12
Flan à la poire et spéculos	1	72
Méchouïa de thon	1,5	14
Mousse de banane à la cannelle	1,5	74
Crème de marrons	1,5	75
Salade de concombre aux crevettes	2	10
Potage au citron	2	11
Noix de St Jacques sur lit de mâche	2	26
Filets de sole au curry	2	28
Couronne dorée aux légumes	2	51
Tomates au roquefort	2,5	10
Sandwich au pain azyne	2,5	18
Aileron de raie poché au cidre	2,5	21
Lotte express à la rochelaise	2,5	24
Brochettes de poulet au romarin	2,5	32
Foie de veau aux carottes	2,5	35
Rognons flambés à la crème	2,5	36
Banane au four	2,5	67
Ananas surprise	2,5	78
Poire au chocolat	2,5	79
Dips de thon, chips de tortillas	3	8
Salade au saumon fumé et haddock	3	16
Papillons aux crevettes	3	49
Croque-mademoiselle	3	60
Vacherin aux framboises	3	68
Grenadins de veau à la crème d'oignons	3,5	37
Steak haché au fromage	3,5	40
Purée de pommes de terre à l'huile d'olive	3,5	45
Omelette au fromage de chèvre et à la menthe	3,5	45
Sandwich au céleri, volaille et ciboulette	3,5	62
Gâteau au chocolat	3,5	70



		Page
Gâteau de brioche aux cerises	3,5	80
Salade de fruits secs	3,5	84
Lentilles au boulghour	4	7
Filets de lieu express aux 2 vinaigres	4	25
Curry de poulet minute	4	33
Mesclun au lapin	4	40
Délice de provence	4	66
Flocons d'avoine au yaourt et banane	4	85
Salade slave	4,5	15
Haddock poché, sauce lait au thym citronné et aux poivrons	4,5	20
Hachis de volaille	4,5	35
Steak au poivre vert et champignons	4,5	36
Frittata au pesto et thon	4,5	42
Salade complète légère	4,5	44
Tartine de pain de campagne	4,5	55
Pain perdu	4,5	64
Pêche melba	4,5	76
Fleur de crudités	5	88
Assiette marine	5	6
Escalopes sauce cancoillote	5	29
Tarte belle hélène	5	30
Aumonières de saumon aux légumes	5,5	82
Tarte flambée	5,5	24
Salade de poires, fromage, jambon croustillant et noix	5,5	46
Salade de nouilles au jambon et piment doux	5,5	56
Riz au crabe	5,5	59
Gratin de jambon et chou-fleur	6	48
Macaronis bonne mine	6	38
Salade d'endives au jambon	6	54
Vermicelles de riz aux légumes et crevettes	6	54
Lait de poule au chocolat et à l'orange	6	58
Fettucine au thon pimenté	6	86
Sashimis	6,5	52
	7,5	22

Weight Watchers et **POINTS®** sont des marques déposées de
Weight Watchers International Inc.

Nous remercions Mesdames Badinier, Barthassat, Barthel, Beau, Bethenon, Bouillet, Bourbouloux, Clery, Daniel, Descamps, Domingues-Haccart, Dufour, Durand, Erba, Halbi, Lajugie, Lamodière, Laurent, Marquet, Michel, Molla, Papin, Perrin, Quentric, Riff, Roux pour leur participation à l'élaboration des recettes de cet ouvrage.

Toutes les photos sont spécialement réalisées en studio
selon les recettes publiées dans cet ouvrage

Stylisme et photos : Agence Chrom

Réalisation : Patrice Bauquier

Impression : Stige

Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies ! Nous vous proposons une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près dans votre démarche d'amaigrissement :

Les Réunions Weight Watchers :

l'efficacité de notre pédagogie alimentaire et le soutien de groupe

L'Entretien Individuel Weight Watchers :

votre « coach » personnel et un programme sur mesure

Weight Watchers Chez Vous :

toute l'efficacité du Programme à **POINTS®** sans contrainte

Weight Watchers en Entreprise :

Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises, pour être toujours plus proche de vous.

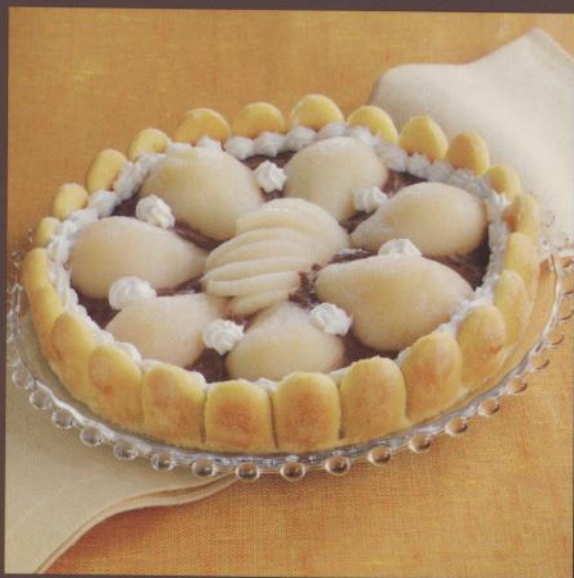
Téléphonez au 0 825 305 305 (0,15€ / mn)

ou bien consultez notre site Internet : www.weightwatchers.fr



I.S.B.N. 978-2-915298-40-6

Dépôt légal : 3ème trimestre 2007



 Weight Watchers®

