

Mes recettes à point Weight Watchers

Comme promis, pour vous remercier de votre intérêt, je vous offre ce petit livre de 60 recettes. Vous en trouverez de nouvelles sur mon site www.rougeazur.be visitez le régulièrement et n'hésitez pas à le communiquer à d'autres adeptes de la méthode ! Vous trouvez le kit en vente sur ww trop cher ? Je vous en met un à disposition sur mon site accompagné de mes recettes pour un prix dérisoire. N'hésitez pas à me poser vos questions.



Copyright déposé chez CreaSafe

Comment adapter une recette à votre satiété et suivre **ProPoints™** en toute flexibilité ? Pour faciliter vos choix, les aliments rassasiants sont mentionnés en vert dans les recettes. Les unités **ProPoints™** indiquées dans les **Q** sont celles pour la quantité utilisée dans la recette. Si vous souhaitez consommer cet aliment à satiété, vous devez le comptabiliser soit à (5) soit à (7) unités **ProPoints™** pour une personne.

Exemple ! Croustillant de dinde et sa purée (A 8.5 PP)

L'escalope **de dinde est comptée à (16)** pour 4 personnes, soit (4) par personne. Si vous voulez une portion à satiété, vous comptez (5) par personne, donc les unités **ProPoints™** pour une part de la recette réalisée, passent à (5+1=6) étant la différence de quantité de dinde consommée entre la portion à (4) et l'option PLUS à (5)

Sommaire

Salade.....	4
Salade de pommes de terre au pistou (3.5 propoints)	4
Salade de p. de terre safranée au bacon croustillant (5 propoints).....	4
Salade de poulet et crudités (6 propoints)	5
Salade de rhubarbe et de haricots verts, vinaigrette miel et moutarde (2 propoints).....	5
Salade mixte (4 propoints)	6
Potage.....	7
Soupe froide melon tomates (0.5 propoints).....	7
Gratinée à l'oignon (3.5 propoints).....	7
Minestrone aux haricots blancs (3.5 propoints)	8
Soupe du provençal (0 propoints).....	8
Velouté aux champignons (2 propoints)	8
Entrée.....	9
Mousse de saumon (3 propoints)	9
Pannequets aux pruneaux et au chèvre (6 propoints)	9
Rémoulade aux racines d'été (2 propoints)	9
Taboulé printanier (7 propoints)	10
Petites croquettes au fromage (4.5 propoints).....	10
Cake au chèvre, aux noix et aux raisins (6.5 propoints)	11
Cake aux deux saumons et aux poireaux (3.5 propoints /tranche).....	11
Flamiche aux poireaux (6 propoints/pers)	12
Quiche au roquefort -brocolis (5 propoints/pers).....	12
Quiche fermière (6 propoints/pers)	12
Viande	13
Bœuf bourguignon (4.5propoints/pers)	13
Colombo de porc à la créole (8.5 propoints/pers).....	13
Curry d'agneau au coco (6 propoints/pers).....	14
Volailles.....	15
Blanquette de poulet - (6 propoints/pers)	15
Poulet au citron - 7.5 pts/pers	15
Aiguillettes de canard sauce poivre vert - (6.5 propoints/pers).....	15
Croustillant de dinde et sa purée - (8.5 propoints/pers)	16
Plats unique.....	17
Chili con carne (3.5 propoints/pers).....	17
Couscous ww (super facile à faire et invités épatés) - (9 propoints/pers)	18
Fajitas mexicaines fourrées au bœuf - (9.5 propoints/pers).....	18
Hachis Parmentier- (10 propoints/pers).....	19

Poisson	20
Cabillaud aux petits légumes (4 propoints/pers).....	20
Daurade à la crème d'ail (3.5 propoints/pers)	20
Feuilleté au thon (6.5 propoints/pers).....	21
Filet de truite saumonée aux framboises et baies roses (7 propoints/pers).....	21
Papillote de sole à l'avocat et brochette de légumes (5 propoints/pers).....	22
Sauces.....	23
Mayonnaise allégée (1 propoints/pers)	23
Sauce béchamel (variante) (0.5 propoints/pers)	23
Légumes	24
Aubergines à la provençale (0 propoints/pers).....	24
Blinis de courgettes (3 propoints/pers)	24
Brocolis mimosa (0.5 propoints/pers).....	24
Casserole de pommes de terre au fromage et aux champignons (5 propoints/pers)	25
Courgettes et leur crème au cumin (5 propoints/pers).....	25
Pomme de terre	26
Pommes de terre craquantes (5.5 propoints/pers).....	26
Purée aux épices (3 propoints/pers)	26
Blinis de pomme de terre a la truite fumée (7 propoints/pers).....	26
Beignets de pommes de terre (1.5 ou 2 propoints/ par beignet).....	27
Pomme de terre en papillote (5 propoints/pers)	27
Desserts.....	28
Glace.....	28
Couronne glacée aux fraises - (4 propoints/pers).....	28
Glace express à l'Italienne WW -(1 propoints/pers).....	28
Aux fruits	29
Aumônières a la crème pomme-cassis - (2.5 propoints/pers)	29
Bananes flambées au citron vert" - (3 propoints/pers).....	29
Tartes.....	30
Tarte à la cassonade - (3.5 propoints/pers).....	30
Tarte a la noix de coco meringuée - (5 propoints/pers).....	30
Gâteaux	31
Gâteau au chocolat - (5.5 propoints/pers).....	31
Gâteau au fromage blanc -(2 propoints/pers)	31
Mousse.....	32
Bavarois accompagné d'un coulis de framboises - (5 propoints/pers)	32
Charlotte au chocolat - (4.5 propoints/pers).....	32

Salade

Salade de pommes de terre au pistou (3.5 propoints)

Pour 4

- ❖ 600 g de petites p de terre nouvelles (12)
- ❖ 2 oignons nouveaux
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 4 c. à soupe de basilic frais haché
- ❖ 60 g de yaourt 0 % (0.5 par 20g sup)
- ❖ 2 CS de parmesan râpé
- ❖ sel et poivre.



Faire cuire les p de terre à la vapeur ou bouillies. Egoutter et laisser refroidir.

Dans le bol d'un robot, placer le yaourt, basilic, parmesan, sel, poivre, ail et mixer le tout.

Disposer les p de terres coupées en morceaux et l'oignon haché dans un saladier et arroser avec la sauce. Couvrir et mettre au réfrigérateur.

Salade de p. de terre safranée au bacon croustillant (5 propoints)

Pour 4 personnes -

- ❖ 600 g de petites pommes de terre (12)
- ❖ 60cl de jus de tomate
- ❖ 12 gousses d'ail nouveau avec la peau
- ❖ 1 brin de thym
- ❖ 1 feuille de laurier
- ❖ 1 cc de piment de Cayenne
- ❖ 2 pincées de safran
- ❖ 8 fines tranches de bacon
- ❖ 200gr de courgette ferme de petite taille
- ❖ 1cc de basilic
- ❖ 2cs de vinaigre, 1cs d'eau
- ❖ 2cs d'huile d'olive
- ❖ Sel, poivre

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles de 3 millimètres d'épaisseur. Verser le jus de tomate dans une grande sauteuse antiadhésive. Ajouter l'ail, le thym, le laurier, le piment et le safran. Mélanger puis ajouter les pommes de terre.

Laisser cuire sur feu doux environ 20 min. jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus et que les pommes de terre soient tendres.

Pendant ce temps, faire dorer le bacon dans une poêle antiadhésive à feu doux 10 min. de chaque côté. Laver les courgettes. Les couper en rondelles et les faire cuire 1 min. à l'eau bouillante salée. Egoutter. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer et émulsionner tout en ajoutant l'eau.

Déposer les pommes de terre, les gousses d'ail et les courgettes dans un saladier. Verser la vinaigrette et mélanger délicatement la salade. Parsemer de basilic et décorer avec le bacon croustillant.

Salade de poulet et crudités (6 propoints)

3 portions

- ❖ blanc de poulet à satiété
- ❖ Du céleri vert,
- ❖ Du poivron rouge,
- ❖ Du poivron jaune,
- ❖ Des câpres,
- ❖ 8 olives noires,
- ❖ Origan, basilique,
- ❖ 2cc huile d'olive,
- ❖ Vinaigre balsamique.



Cuire dans l'eau le poulet. Le faire refroidir et le couper avec le mains selon les filaments de la viande.

Laver et couper les crudités, les mêler à la viande et arroser avec la sauce préparée avec l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, les câpres, les olives coupées en petites tranches, l'origan et le basilique.

Il faut changer un peu la sauce, en ajoutant de la crème allégée, du yaourt ou de la moutarde, puisque 2 cc d'huile sont vraiment trop peu). Pas mal quand même

Salade de rhubarbe et de haricots verts, vinaigrette miel et moutarde (2 propoints)

Pour 4

- ❖ 3 tiges de rhubarbe parées et coupées en deux
- ❖ Une tasse de haricots verts
- ❖ 1 cs huile d'olive
- ❖ 4 cc de sel
- ❖ 3 cs de miel liquide
- ❖ 2 cs de graines de moutarde noire
- ❖ 2 cs de vinaigre de xérès ou vinaigre de vin blanc
- ❖ 1 échalote française hachée finement
- ❖ 2 tasses de feuilles de roquette ou d'épinards, lavées et essorées

1-Dans un bol peu profond, mélanger rhubarbe, haricots, huile et sel. Faire griller rhubarbe et haricots sur le barbecue ou poêle gril. Doivent être tendres mais rester un peu croquants. Mettre dans une assiette, laisser refroidir légèrement et couper en morceaux de 2,5 cm.

2-Au moment de servir, dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger les autres ingrédients (sauf roquette). Ajouter rhubarbe et haricots verts, ainsi que la roquette (ou épinards), mélanger délicatement pour enrober tous les ingrédients.

Salade mixte (4 propoints)

Pour 4 pers...

- ❖ 8 tomates cocktail
- ❖ 1 boîte de thon au naturel 160g (4)
- ❖ 1 boîte de 300g de maïs (8)
- ❖ Salade mélangée
- ❖ 2 cc moutarde
- ❖ 2 cc huile
- ❖ 1 œuf dur

SAUCE: mélanger la moutarde avec l'huile. Verser 1 peu d'eau (si si ce n'est pas 1 blague!) jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Saler poivrer.

SALADE: couper les tomates en 4. Émietter le thon (le rincer avant pour enlever du sel). Mettre le maïs, la salade et mélanger le tout.

+/-couper l'œuf dur en rondelles

Verser la sauce... c'est prêt!! MIIAMMM



Potage

Soupe froide melon tomates (0.5 propoints)

Pour 3 personnes :

- ❖ 3 tomates,
- ❖ 300gr de melon,
- ❖ 2 c à soupe de vinaigre,
- ❖ du basilic,
- ❖ 1 oignon,
- ❖ 1 cuill à café d'huile d'olive,
- ❖ sel, poivre,
- ❖ épices à volonté et suivant les goûts.

Tout mixer et servir frais !

NB : très bon, rapide à faire, ça change de l'ordinaire et ça fait une super entrée qui change



Gratinée à l'oignon (3.5 propoints)

Préparation : 20 min Cuisson : 40 min Pour 4 per

- ❖ 900 g d'oignons
- ❖ 4 cc de margarin
- ❖ 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- ❖ 120 g de pain complet
- ❖ 60 g de gruyère allégé
- ❖ sel, poivre



Éplucher les oignons et les émincer le plus fin possible, de préférence à l'aide d'un robot électrique. Faire fondre la margarine dans une large poêle antiadhésive. Ajouter les oignons et les laisser fondre à feu très doux, en remuant, pendant 15 minutes. Ils doivent être à peine colorés. Ajouter 75 cl d'eau chaude et le cube de bouillon. Saler modérément, mais bien poivrer. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes.

Pendant ce temps, préchauffer le gril du four. Couper le pain en tranches assez fines (4 ou et le faire griller dans un grille-pain. Râper le fromage et le répartir sur les tranches de pain. Verser le potage dans une soupière allant au four. Disposer par-dessus les tranches de pain au fromage. Passer sous le gril pendant 5 minutes environ, le temps de faire gratiner le fromage. Servir rapidement.

On peut également préparer quatre bols individuels, ce qui permet de servir et de consommer la soupe encore plus chaude,

Minestrone aux haricots blancs (3.5 propoints)

Préparation 15mn cuisson 5mn Pour 2 personnes.

- ❖ 2cc d'huile d'olive
- ❖ 2 poivrons rouges
- ❖ 2 poivrons jaunes
- ❖ 4 tomates
- ❖ 500ml de bouillon de légumes (2 cubes)
- ❖ Paprika en poudre
- ❖ 120 g de haricots blancs conserve (3)
- ❖ Origan Sel



Chauffer l'huile dans une casserole, couper les poivrons et les tomates en dés et les faire revenir Mouiller avec le bouillon de légumes, saler, assaisonner de paprika. Laisser cuire 5 minutes et mixer Ajouter les haricots blancs et l'origan Servir chaud

Soupe du provençal (0 propoints)

- ❖ Epinards,
- ❖ Tomates,
- ❖ Citrouille,
- ❖ Aubergine,
- ❖ sel

Couper les légumes en petit morceaux et laisser cuire pendant une bonne demi-heure dans une casserole d'eau bouillante. Mouliner l'ensemble sans les tomates puis les rajouter après les avoir pelées et épépinées. Saler très raisonnablement.

Veluté aux champignons (2 propoints)

Préparation : 20 mn : Cuisson : 22 mn Pour 4 personnes

- ❖ 250 g de champignons
- ❖ 1 citron
- ❖ 1 oignon
- ❖ 2 cc de margarine
- ❖ 2 cs de farine
- ❖ 1 bouillon cube de volaille
- ❖ 3 cs de crème fraîche allégée 8 %
- ❖ Persil
- ❖ Sel, poivre



Laver et hacher finement les champignons, après avoir coupé le pied terreux. Arroser avec le jus d'un demi-citron. Eplucher et hacher les oignons et le persil. Dans une cocotte en verre, mettre la margarine, les oignons et cuire 4 minutes puissance maximum. Ajouter la farine et verser le bouillon chaud (un cube dans un litre d'eau). Remettre au four 10 minutes puissance maximum. Ajouter les champignons, couvrir et cuire pendant 8 minutes puissance 6.

Mixer la moitié de la préparation, mélanger à l'autre moitié, ajouter le jus d'un demi citron, la crème fraîche, le sel et le poivre.

Entrée

Mousse de saumon (3 propoints)

Pour 8 personnes :

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn Réfrigération : 5 h

- ❖ 1 sachet de préparation pour gelée
- ❖ 240 g de saumon fumé
- ❖ jus de citron
- ❖ 8 CS de crème fraîche allégée à 15%
- ❖ 120 g de crevettes décortiquées (3)
- ❖ 1 citron vert
- ❖ Persil
- ❖ Poivre



Préparer la gelée en suivant les indications notées sur le sachet. Mixer le saumon fumé.

Ajouter 5 cl de gelée, le poivre, le jus du V citron et la crème. Mixer pour obtenir une mousse onctueuse. Répartir la mousse dans 8 ramequins. Réserver au frais pendant 5 heures. Mettre le reste de gelée dans un moule plat. Faire prendre au frais.

Pour servir, démouler la mousse sur une assiette. Couper la gelée en dés. Décorer avec la gelée, les crevettes, les rondelles de citron vert et le persil. La déguster avec du pain de seigle (à comptabiliser).

Pannequets aux pruneaux et au chèvre (6 propoints)

Pour 1 pers

- ❖ 40gr de bacon en fines tranches
- ❖ 3 pruneaux dénoyautés
- ❖ 2 feuilles de brick
- ❖ 30 g de chèvre léger

Préchauffer le four Th 5 (180°)

Émincer le bacon. Couper les pruneaux en morceaux

Étaler les feuilles de brick et les humidifier. Déposer le bacon au centre, puis les pruneaux, ajouter le chèvre. Replier les feuilles de brick. Déposer dans un plat recouvert d'une feuille de cuisson et faire cuire pendant 20 mn. Peut se réchauffer

Rémoulade aux racines d'été (2 propoints)

4 personnes :

- ❖ 300g carottes nouvelles
- ❖ 100g betterave rouge crue
- ❖ 50g radis noir
- ❖ 100g céleri boule
- ❖ 1cs jus de citron
- ❖ 4 cc huile de noix
- ❖ 4 cs ciboulette ciselée
- ❖ 4 tranches de blanc de dinde doré au four (4)
- ❖ 60g féta allégée
- ❖ sel, poivre

Peler puis rincer les légumes. Les râper au robot, avec une grosse grille. Mettre dans un saladier.

Asperger de jus de citron, d'huile et saupoudrer de ciboulette, sel et poivre. Bien mélanger pour répartir les différents ingrédients. Disposer les blancs de dinde sur des assiettes de service, les recouvrir d'un petit monticule de rémoulade. Émietter la féta sur le dessus.

Taboulé printanier (7 propoints)

Pour 1 pers

- ❖ 60 g de semoule à couscous cru (6)
- ❖ 1 tomate
- ❖ 4 radis
- ❖ 1 tronçon de concombre 5 cm environ
- ❖ 1 cc d huile d'olive
- ❖ 1 cc de jus de citron
- ❖ 1 cs d'oignon rose hache
- ❖ 1 cs de menthe
- ❖ sel, poivre

Mettre la semoule dans une tasse pour la mesure. Mesurer la même quantité d'eau bouillante.

Verser la semoule dans un saladier, mouiller avec l'eau chaude, saler et laisser gonfler. Ebouillanter et peler la tomate, l'épépiner et la couper en cube. Emincer finement le concombre et le radis. Verser l'huile sur la semoule puis l'égrener.

Ajouter le jus de citron, les dés de légumes, l'oignon et la menthe ciselée. Poivrer, mélanger et réserver au moins 1 heure au frais avant de déguster



Petites croquettes au fromage (4.5 propoints)

Pour 4 personnes :

- ❖ 2 œufs
- ❖ 60 g de gruyère râpé allégé
- ❖ 200 g de purée de pommes de terre (4)
- ❖ 2 cs de farine
- ❖ 2 cs de chapelure
- ❖ sel, poivre

Battre un œuf avec le gruyère râpé.

Ajouter la purée de pomme de terre et mélanger. Saler et poivrer.

Façonner des croquettes avec cette préparation en le roulant entre les paumes des mains.

Battre le deuxième œuf. Passer les croquettes successivement dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.

Faire cuire ces croquettes sur une feuille de cuisson. Se déguste froid ou chaud.

Plats

Tartes, cakes, muffin

Cake au chèvre, aux noix et aux raisins (6.5 propoints)

Préparation : 20 mn Cuisson : 45 mn pour 8

- ❖ 3 œufs
- ❖ 150 g de farine
- ❖ 1/3 de sachet de levure alsacienne
- ❖ 2 CS d'huile
- ❖ 12,5 cl de lait écrémé
- ❖ 100 g de comté râpé
- ❖ 200 g de buche de chèvre allégée
- ❖ 50 g de cerneaux de noix
- ❖ 50 g de raisins de Corinthe - sel, poivre



Préparation

Préchauffer le four à thermostat 6. Faire gonfler les raisins 15 mn dans de l'eau tiède. Mélanger dans un saladier : œufs, farine, levure, sel et poivre. Incorporer petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajouter le fromage râpé et bien remuer.

Ajouter le chèvre écrasé à la fourchette, les noix concassées grossièrement et les raisins égouttés. Verser le tout dans un moule à cake et enfourner pour 45 mn à 180°C

Cake aux deux saumons et aux poireaux (3.5 propoints /tranche)

10 tranches /

- ❖ 75g saumon frais
- ❖ 75g saumon fumé
- ❖ 2 blancs de poireaux
- ❖ 5 brins ciboulette ciselée
- ❖ 3 œufs
- ❖ 150g farine
- ❖ 1 sachet levure
- ❖ 100g gruyère rapé allégé
- ❖ 12.5 cl lait écrémé
- ❖ 8 cl yaourt 0%
- ❖ poivre

Préparation Four 180°

Couper le saumon fumé en lamelles et le frais en dés. Laver et émincer le poireau, et le faire revenir dans une poêle antiadhésive (ou feuille cuisson) pendant 15 min à feu doux.

Fouetter œufs avec farine et levure, ajouter yaourt, lait tiédi. Incorporer gruyère, mélange de saumon, poireaux et ciboulette. Poivrer et mélanger. Verser dans moule à cake et cuire 45 mins. Refroidir et démouler.

nb : froid ou chaud avec une salade verte et une crème (allégée) à la ciboulette (à comptabiliser) On peut remplacer saumon frais et fumé par 200g surimi.

Flamiche aux poireaux (6 propoints/pers)

Pour 4 personnes :

Pâte à tarte :

- ❖ 100 g de farine
- ❖ 8 cuil à café de margarine végétale
- ❖ 60 g de petit suisse à 20% MG
- ❖ 1 pincée de sel

Garniture :

- ❖ 2 blancs de poireaux et un peu de vert
- ❖ 60 g de petit suisse à 20 % MG
- ❖ 25 cl de lait écrémé
- ❖ 1 œuf
- ❖ 30 g de gruyère râpé allégé
- ❖ 60 g de jambon fumé cru
- ❖ 1 pincée de muscade
- ❖ sel, poivre



Préparation

Préparer la pâte à tarte, en mélangeant du bout des doigts : la farine, la margarine, le petit suisse et une pincée de sel.

Ecraser sous la paume de la main. Mettre en boule, recommencer l'opération. Reforme la boule. Couvrir et laisser reposer 30 mn.

Eplucher, laver, émincer les poireaux, les cuire à la vapeur, une quinzaine de minutes. Préchauffer le four à 210° C (th 6/7) . Pour la garniture, mélanger dans un saladier : petit suisse, lait écrémé, œuf, sel, poivre et muscade. Incorporer gruyère râpé, poireaux précuits et jambon fumé coupé en petit morceaux.

Etaler la pâte au rouleau et en tapissé une tourtière. A l'aide d'une fourchette piquer le fond. Verser la garniture et cuire dans le four chaud, pendant 30 minutes environ. Démouler et servir chaud

Quiche au roquefort -brocolis (5 propoints/pers)

6 pers

- 3 œufs
- 50 cl lait écrémé
- 100g farine
- 60 g gruyère râpé
- 100 g roquefort
- 300 g brocolis (frais ou surgelés)



Préparation

Four 240°C- 40 min de cuisson

Mélanger lait + farine+œufs+ roquefort. Mixer le tout.

Verser la pâte dans un moule à tarte, diam 26cm, avec feuille de cuisson.

Mettre les brocolis et saupoudrer le gruyère. Bon appétit!!

Quiche fermière (6 propoints/pers)

6 personnes :

Préparation 15 mn Cuisson 35 mn

- ❖ 400 gr brocolis
- ❖ 220 gr pâte feuilletée
- ❖ 90 gr camembert allégé
- ❖ 2 œufs
- ❖ 20 cl lait écrémé
- ❖ 50 gr jambon fumé ou 100 gr bacon sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four th. 6 (200 °C) Laver et séparer les brocolis en petits bouquets.

Les mettre à cuire 10 mn dans de 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 oeufs entiers avec le lait. Saler et poivrer. Verser cette préparation sur la garniture (brocolis, fromage). Tailler le jambon ou le bacon en lanières puis les répartir sur la quiche. Enfourner et laisser cuire 25 mn. Servir bien chaud. Accompagner d'une salade verte.

Viande

Bœuf bourguignon (4.5propoints/pers)

Pour 6 pers.

- ❖ 650 g de bœuf maigre (22)
- ❖ oignons,
- ❖ 120 ml de vin rouge,
- ❖ bouquet garni,
- ❖ champignons,
- ❖ 120 g de bacon,
- ❖ 6 ou 7 carottes, ail, sel, poivre.

Préparation :

Faire revenir la viande, le bacon et l'oignon. Recouvrir de vin (un peu coupé avec de l'eau), ajouter les carottes, ail sel poivre. Laisser mijoter environ 1 h à feu très doux, et j'y rajoute en même temps que le vin, une c à s de cognac !!!



Colombo de porc à la créole (8.5 propoints/pers)

Préparation : 15 min Cuisson : 45 min Personnes : 4

Ingrédients

- ❖ 2 cc d'huile
- ❖ 1 filet mignon de porc a satiété
- ❖ 2 oignons
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 15 cl de bouillon de légumes
- ❖ 1 capsule de safran
- ❖ 1 piment oiseau
- ❖ 1 CS de colombo
- ❖ 250 gr de tomates
- ❖ 600 g de pommes de terre (12)
- ❖ 1/4 de bouquet de coriandre
- ❖ Sel, poivre

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire rapidement dorer le filet mignon.

Essuyer la cocotte, remettre le filet.

Ajouter les oignons et l'ail finement hachés. Saler.

Faire chauffer le bouillon de légumes, y ajouter le safran et arroser la viande. Ajouter le piment et le colombo.

Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, pour pouvoir les peler.

Couper la chair en quartiers et les ajouter dans la cocotte. Couvrir, laisser cuire 2 à 5 min.

Eplucher les pommes de terre. Les couper en petits morceaux. Les ajouter dans la cocotte et laisser cuire 20 minutes. Pour servir, enlever le piment, écraser les pommes de terre à la fourchette. Parsemer de coriandre ciselée.

Curry d'agneau au coco (6 portions/pers)

Nbre de pers : 4 Prépa : 20 mn, Cuiss : 50 mn

- ❖ 320 g de gigot d'agneau
- ❖ 100 g d'oignons
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 100 g de pommes
- ❖ 200 g de tomates pelées en conserve
- ❖ 20 g de raisins secs
- ❖ 3 cc de curry
- ❖ 100 ml de lait de coco
- ❖ sel, poivre



Préparation :

Couper le gigot en gros dés. Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Eplucher les pommes et les couper en dés.

Concasser les tomates. Faire chauffer une cocotte en fonte émaillée.

Déposer la viande et la faire dorer à feu moyen en remuant pendant 5 minutes.

Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir encore 5 minutes.

Verser les tomates, les dés de pommes, les raisins, le curry et le lait de coco.

Saler, poivrer puis couvrir.

Laisser mijoter 40 minutes à feu très doux.

Servir chaud avec un riz basmati (à comptabiliser).

Volailles

Blanquette de poulet - (6 propoints/pers)

Préparation : 20 mn Cuisson : 1h Pour 4 personnes

- ❖ 2 cuisses de poulet sans la peau
- ❖ 1 litre d'eau
- ❖ 1 oignon coupé en 4 et piqué d'un clou de girofle
- ❖ thym, laurier
- ❖ 1 carotte
- ❖ 3 cc de beurre allégé a 41%
- ❖ 3 cc de farine
- ❖ 1 boîte de champignon de paris (230g)
- ❖ 1 jaune d'œuf
- ❖ 1 CS de crème fraîche a 15%
- ❖ sel, poivre



Couper les cuisses de poulet en 2 a la jointure des articulations et les mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau froide. Ajouter l'oignon, le thym, le laurier et la carotte coupée en rondelles. Laisser cuire 1 heure a feu doux. Vérifier la cuisson du poulet puis réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson. Faire fondre le beurre dans la casserole nettoyée. Ajouter la farine sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter petit à petit le jus de cuisson pour obtenir une préparation semi-épaisse et onctueuse. Ajouter le poulet sur les champignons égouttés. Remettre sur le feu pendant 2 mn pour reprendre un bouillon. Avant de servir, incorporer le jaune d'œuf mélangé a ma crème fraîche. Servir avec du riz (a comptabiliser)

Poulet au citron - 7.5 pts/pers

4 personnes

- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ 2 citrons non traités
- ❖ 4 petites cuisses de poulet
- ❖ 1 cc d'huile
- ❖ 1 CS de bouillon de volaille à saupoudrer
- ❖ 2 feuilles de laurier
- ❖ Poivre

Peler et écraser les gousses d'ail. Prélever le zeste d'un citron avec un couteau économe et le hacher. Presser le fruit et réserver le jus. Détailler le deuxième citron en rondelles. Enlever la peau des cuisses de poulet. Faire dorer les cuisses de poulet à feu vif dans une sauteuse antiadhésive préalablement huilée. Baisser le feu, ajouter l'ail, poivrer et saupoudrer de bouillon de volaille. Mouiller avec le jus de citron et 50 centilitres d'eau. Incorporer le zeste de citron haché et les feuilles de laurier. Bien mélanger. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes. Au moment de servir, entourer de rondelles de citron. Accompagner d'une pomme de terre cuite à la vapeur et d'un bouquet de cresson (à comptabiliser).

Aiguillettes de canard sauce poivre vert - (6.5 propoints/pers)

Pour 4 personnes

- ❖ 400 g d'aiguillettes de canard
- ❖ 8 CS de crème fraîche épaisse 4 %
- ❖ cognac
- ❖ sel
- ❖ poivre vert

Faire revenir les aiguillettes sur une feuille de cuisson. Chauffer le cognac dans une casserole Oter la feuille de cuisson, faire flamber le cognac et le verser sur le canard. Saler, rajouter le poivre vert, la crème fraîche et laisser épaissir quelques minutes

Cailles aux raisins(6 propoints/pers)

4 pers

- ❖ ***4 cailles (8)***
- ❖ 2 boîtes de raisins pelés sans pépins au sirop léger (440g net)
- ❖ 1 tr de pain de mie
- ❖ 5cl de lait écrémé
- ❖ 1 tranche de jambon dégraissé
- ❖ 100g de champignon de paris
- ❖ 2cc de margarine à 60%
- ❖ 1cc d'estragon
- ❖ 1 petit suisse à 20%
- ❖ 1cs d'échalote hachée
- ❖ 12.5cl de vin blanc
- ❖ sel, poivre



Saler et poivrer les cailles, égoutter les raisins; faire tremper le pain dans le lait, l'essorer; mixer le jambon, mélanger avec la mie de pain essorée.

Emincer les champi.les faire revenir 2 min dans une poêle anti adhésive avec 1cc de marga, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau, saler, poivrer.

Les mélanger à la prépa précédente avec l'estragon et le petit suisse. Farcir les cailles de cette prépa

Faire chauffer 1cc de marga dans une sauteuse, y faire revenir les cailles de tout les cotés avec l'échalote, verser le vin blanc, couvrir et cuire 15min. ajouter les raisins et poursuivre la cuisson 2min

Disposer les cailles sur les assiettes entourées de raisins et servir avec des pdt vapeur

Croustillant de dinde et sa purée - (8.5 propoints/pers)

Pour 6 personnes

- ❖ ***800 g de pdt moyennes (16)***
- ❖ 6 grosses carottes
- ❖ ***800 g d'escalopes de dinde (16)***
- ❖ 2 oeufs
- ❖ 45 g de chapelure
- ❖ 30 cl de crème fraîche 8 %
- ❖ sel

Eplucher les pdt et les carottes. Les cuire 20 mn dans l'autocuiseur.

Pendant ce temps, couper les escalopes en cubes d'environ 2 cm. battre les œufs en omelette. Déposer les morceaux de dinde dans un saladier et ajouter les œufs. Bien mélanger et saler. Faire chauffer une poêle recouverte d'une feuille de cuisson.

Mettre la chapelure dans une assiette.

Passer les morceaux de dinde dans la chapelure et les faire dorer 15 mn dans la poêle en les retournant à mi-cuisson. Poser les pdt cuites dans un saladier. Les écraser au presse-purée. Ajouter la crème fraîche et saler.

Couper les carottes en 4 dans le sens de la longueur, puis en cubes. Les mélanger délicatement à la purée de pdt, pour le pas les écraser

Servir aussitôt avec les croustillants de dinde

Plats unique

Chili con carne (3.5 propoints/pers)

Pour 4 personnes : Ingrédients

- ❖ *200 g de viande de bœuf hachée 5 % (8)*
- ❖ 300 g de poivrons rouges
- ❖ *200 g de haricots rouges cuits (5)*
- ❖ 1/2 boîte de tomates pelées au naturel
- ❖ 1 oignon
- ❖ 2 cc de margarine allégée
- ❖ 1 de cs de sauce chili ou sauce piment
- ❖ 2 cc de concentré de tomates
- ❖ 1 cc de cumin, sel, poivre,
- ❖ 1 pincée de poivre de Cayenne



Peler et hacher l'oignon. Couper le poivron rouge en petits morceaux. Mixer les tomates pelées. Faire fondre la matière grasse dans une sauteuse et faire revenir l'oignon.

Verser le poivron rouge découpé dans une sauteuse, puis la purée de tomates et les haricots rouges. Saler et poivrer, ajouter le cumin, la sauce chili (ou du poivre de Cayenne). Délayer le concentré de tomates dans la sauce.

Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à épaississement environ 30 minutes. Servir chaud.

Servir avec 120 g de riz ou 150 g de maïs par personne (ou un mélange des 2) à comptabiliser.

Chop suey au porc - (4 propoints/pers)

4 portions :

- ❖ 2 cc d'huile
- ❖ *500 g de porc maigre en dés (12)*
- ❖ 4 cs sauce soya sans sel
- ❖ 1 demi-cac sel de légumes
- ❖ Sel et poivre au goût
- ❖ 2 tasses oignons hachés grossièrement
- ❖ 2 tasses céleri tranchés
- ❖ 2 tasses bouillon bœuf sans gras
- ❖ 4 tasses fèves de soja germées fraîches
- ❖ 2 cs féculé de maïs
- ❖ 3 cs eau froide

Chauffer l'huile. Sauter le porc jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Ajouter la sauce soya, le sel de légumes, le sel, le poivre, les oignons et le céleri. Remuer. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Ajouter les fèves germées. Cuire 3 minutes. Ajouter la féculé diluée dans l'eau froide. Cuire encore 3-4 minutes.

Couscous ww (super facile à faire et invités épatés) - (9 propoints/pers)

Pour 8 personnes

- ❖ 4 escalopes de poulet de 100 g (12)
- ❖ 300 g de gigot d'agneau
- ❖ 50 cl d'eau
- ❖ 1 tablette de bouillon dégraissé 1 cà s d'épices à couscous
- ❖ 2 cs de concentré de tomate
- ❖ 1 kg de légumes pour couscous surgelés
- ❖ 50 cl d'eau
- ❖ 375 g de semoule couscous (36)
- ❖ 40 g de raisins secs
- ❖ Sel poivre.

Couper la viande en morceaux.

Les faire dorés dans un autocuiseur recouvert d'une feuille de cuisson pendant 10 min en retournant. Verser l'eau et enlever la feuille de cuisson.

Ajouter la tablette de bouillon, les épices, le concentré de tomate ainsi que les légumes surgelés. Fermer l'autocuiseur et laissé cuire 20 min.

Pd ce temps, faire bouillir 50 cl d'eau salée. Dans un saladier, mettre le semoule de couscous et ajouter l'eau bouillante et les raisins secs. Couvrir et laisser gonfler puis emietter à la main ou à la fourchette.

Présenter la viande et les légumes dans un plat et la semoule de couscous à part. Servir bien chaud.

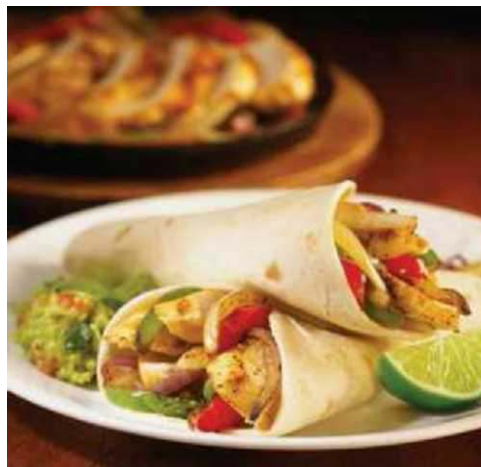
-On peut remplacer le gigot par du bœuf haché (5 % de mg, 300g moins de points !) avec lequel on fait des boulettes en ajoutant du cumin dedans. (Attention juste 10 premières minutes du cuisson puis je les rajoute à la fin pour les réchauffer).

Fajitas mexicaines fourrées au bœuf - (9.5 propoints/pers)

Préparation : 15 minutes cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- ❖ 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 % (8)
- ❖ 4 cs de haricots rouges cuits au naturel (3)
- ❖ 8 cc de sauce mexicaine
- ❖ 4 fajitas (crêpes mexicaines)
- ❖ Sel, poivre



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

Hachis Parmentier- (10 propoints/pers)

Préparation : 25 mn Cuisson : 35 mn

Pour 4 personnes

- ❖ 1 courgette
- ❖ 300g de champignons de paris
- ❖ 1 poivron
- ❖ 1 tomate
- ❖ 1 gros oignon
- ❖ 4 steaks hachés a 5% de MG (16)
- ❖ 1 kg de pommes de terre (20)
- ❖ persil
- ❖ 1 CS de concentré de tomate
- ❖ 30 g de gruyère allégé
- ❖ 15 g de parmesan
- ❖ sel, poivre

Préchauffer le four a 220°C (th.6) Couper les légumes en petits morceaux.

Mélanger l'ensemble dans une poêle avec la viande hachée, le concentré de tomate, le sel et poivre et le persil. Ajouter au besoin un petit peu d'eau. Faire revenir le tout pdt 20 mn environ

Eplucher les pommes de terre, les cuire a l'eau. Les écraser en purée.

Mettre dans un plat a four antiadhésif la moitié des pommes de terre écrasées, puis la couche de viande. Mélanger le gruyère et le parmesan, ajouter sur la viande et remettre le reste des pommes de terre écrasée. Couvrir de papier alu et enfourner environ 10 a 15 mn.



Poisson

Cabillaud aux petits légumes (4 propoints/pers)

Pour 4 personnes-

- ❖ 4 filets de cabillaud (12)
- ❖ 2 cuillerées à café de fumet de poisson Maggi
- ❖ 2 poireaux
- ❖ 2 carottes
- ❖ 2 échalotes
- ❖ 200 ml d'eau
- ❖ 1 cuillerée à soupe d'huile
- ❖ Sel et poivre



et hachez-les.

Lavez, pelez et coupez en dés les carottes. Pelez les échalotes

Lavez et coupez les poireaux en fines rondelles.

Coupez les filets de cabillaud en cubes.

Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites dorer les échalotes.

Ajoutez les légumes, l'eau, le fumet de poisson et faites cuire environ 10 minutes à feu moyen et à couvert. Déposez les dés de poisson et poursuivez la cuisson environ 5 minutes à feu moyen et à couvert. Salez et poivrez.

Ce petit plat minceur est source de protéines et de fibres indispensables à votre bien être. Associez-y un produit laitier, un fruit frais et un peu de pain pour l'équilibre. Déroulez une pâte feuilletée, coupez-la en bâtonnets 1 cm sur 5 cm et faites les cuire à 220° C. Servez les tièdes avec votre plat.

Daurade à la crème d'ail (3.5 propoints/pers)

Pour 4 personnes

- ❖ 4 filets de daurade de 120g (8)
- ❖ 300 grammes de raisin blanc bien ferme
- ❖ 5 gousses d'ail
- ❖ 1/2 citron
- ❖ De la ciboulette
- ❖ Du persil
- ❖ 15 cl de crème liquide 8 % MG
- ❖ Sel et poivre

Progression et préparation

Pelez et réservez 16 grains de raisin puis écrasez le reste pour obtenir 5 cl de jus.

A ce jus de raisin, ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron et 2 pincées de poivre. Versez la marinade ainsi obtenue sur le poisson et réservez 30 minutes au frais.

Pelez les gousses d'ail, ébouillantez-les et égouttez-les. Mixez avec la crème liquide puis salez et poivrez.

Égouttez les filets de daurade, et posez-les sur des rectangles de papier aluminium. Salez et fermez les papillotes avant de faire cuire 6 minutes au four préchauffé à 240°C.

Laissez reposer et récupérez le jus de cuisson que vous mélangerez avec la crème d'ail et le jus de la marinade. Portez le tout à ébullition durant 3 minutes et ajoutez la moitié des herbes hachées.

Poêlez les grains de raisin sur feuille de cuisson et nappez les filets de daurade avec la sauce accompagnée des raisins.

Feuilleté au thon (6.5 propoints/pers)

6 pers

- ❖ 240 grs de thon au naturel (6)
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1 jaune d'œuf
- ❖ 2 CS de moutarde
- ❖ 140 g de pâte feuilletée
- ❖ 90 g de gruyère râpé allégé
- ❖ Persil, ciboulette,
- ❖ 1 CS de graines de cumin
- ❖ Sel, poivre.



Mixer ensemble : thon égoutté, oignon, jaune d'œuf, moutarde, sel, poivre et herbes. Passer rapidement dans une poêle antiadhésive. Laisser refroidir.

Recouvrir le plan de travail de graines de cumin, étaler la pâte dessus en un grand rectangle de 30 centimètres sur 20 centimètres.

Etendre la préparation et le fromage râpé sur la pâte.

Rouler la pâte pour obtenir un cylindre. Mettre au frais 30 minutes dans une feuille d'aluminium. Préchauffer le four th 8 (240°C). Sortir le rouleau de la feuille d'aluminium et le couper en tranches en 5 mn d'épaisseur.

Déposer sur une lèchefrite recouverte de papier sulfurisé et enfourner 20 minutes. Servir sur un lit de salade mêlées ou accompagné d'une purée de légumes.

Filet de truite saumonée aux framboises et baies roses (7 propoints/pers)

Pour 4 -

- ❖ 4 truites saumonées
- ❖ 250 g de framboises fraîches
- ❖ 3 cuillerées à soupe de baies roses séchées
- ❖ 6 échalotes
- ❖ 50 g de beurre demi-sel
- ❖ 1 cuillère à soupe de paprika doux
- ❖ Gingembre en poudre
- ❖ Fleur de sel,
- ❖ poivre du moulin blanc et noir
- ❖ Aneth frais pour la décoration
- ❖ 1 cuillère à soupe de sucre de canne en poudre

Désarrêter les filets de truite avec une pince à épiler. Lever les filets de la peau, les tailler en 2 pavés chacun pour obtenir des filets. Assaisonner légèrement de gingembre en poudre sur chaque face. Poser dans un plat. filmer.

Réserver au frais.

Hacher grossièrement les échalotes. Les faire revenir à feu très doux dans tout le beurre sans les colorer. Ajouter les framboises (en garder 12 pour le décor), les baies roses, le sucre, 1 grand verre d'eau, le paprika.

Remuer régulièrement. Laisser réduire à feu doux 1/2 heure.

Mixer à chaud au robot la réduction, puis passer la sauce au chinois étamine pour obtenir un velouté très doux. Saler légèrement et poivrer. Réserver.

Poêler à feu moyen les filets sans matière grasse, la marinade suffit à graisser.

Cuire 10 mn sur 1 seule face à l'unilatérale.

En fin de cuisson, saler et poivrer à votre convenance.

Dans une assiette creuse (blanche de préférence), napper le fond de sauce, poser délicatement les filets sans les casser, décorer avec les framboises en 3 coins différent du filet, poser sur le filet 1 belle branche d'aneth.

Servir aussitôt.

Papillote de sole à l'avocat et brochette de légumes (5 propoints/pers)

Pour 2 personnes

- ❖ 280 g de filets de sole (4)
- ❖ 1/2 avocat
- ❖ 1 échalote
- ❖ 1/2 citron
- ❖ 2 cs de crème fraîche à 8 %
- ❖ 5 cl de Xérès
- ❖ 1/2 poivron jaune
- ❖ 16 tomates cerises
- ❖ 16 champignons de Paris
- ❖ 1 branche de persil
- ❖ Salicorne au vinaigre
- ❖ Sel, poivre



Préchauffer le four th.6 (200°C). Découper 2 feuilles de papier aluminium et placer 1 filet de sole sur chacune.

Prélever la chair du demi-avocat et la répartir sur le poisson.

Eplucher et hacher finement l'échalote. Saupoudrer sur les papillotes.

Presser le citron, arroser avec le jus, le Xérès et la crème. Saler et poivrer.

Fermer les papillotes et mettre 15 minutes au four.

Laver tous les légumes. Epépiner le demi-poivron. Le détailler en carrés.

Disposer poivron, tomates et champignons sur 4 brochettes en bois en les intercalant.

Allumer le gril du four et les passer 10 minutes en les retournant de chaque côté.

Servir saupoudré de persil et accompagné de la salicorne au vinaigre avec les papillotes.

Sauces

Mayonnaise allégée (1 propoints/pers)

Cette mayonnaise vous permettra d'accompagner légumes, poissons et viandes en apportant moins de calories qu'une mayonnaise en pot

Pour 4 personnes

- ❖ 1/2 yaourt nature
- ❖ 1cs moutarde
- ❖ 1cs d'huile d'olive
- ❖ 1cs vinaigre blanc
- ❖ 4 cc maïzena
- ❖ 30 cl d'eau



Délayer la maïzena dans l'eau froide Faites épaissir à feu doux 2 minutes sans cesser de remuer.
Après refroidissement, versez la préparation dans un bol et ajoutez le 1/2 yaourt, la moutarde, l'huile et le vinaigre en fouettant

Sauce béchamel (variante) (0.5 propoints/pers)

Pour 4 pers

Au lieu de faire un roux avec du beurre faire bouillir 1/4 litre de lait écrémé , lié avec de la fécule de pomme de terre (1 c à café par 1/4 de litre).

Bien saler et poivrer ; vous pouvez, bien sur, ajouter de la muscade.

La fécule avec de l'eau et /ou du lait marche aussi très bien pour remplacer la crème fraîche dans le poulet au curry, ou faire des sauces sans beurre.

Légumes

Aubergines à la provençale (0 propoints/pers)

0 Point - pour 2 personnes

- ❖ 1 aubergine
- ❖ 1 tomate
- ❖ 1 oignon moyen
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 2 brins de thym
- ❖ 1 cuillère à soupe de basilic haché

sel, poivre

Laver et couper en cubes l'aubergine. Laver et concasser la tomate.

Emincer l'oignon et hacher l'ail. Faire suer l'oignon dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'aubergine et faire dorer. Ajouter la tomate, l'ail, le thym et le basilic. Saler et poivrer.

Couvrir et laisser mijoter 1/2 heure

Blinis de courgettes (3 propoints/pers)

4 pers -

- ❖ 700 gr de courgettes
- ❖ 1 CS de persil
- ❖ 1 CS de menthe
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ 4 œufs
- ❖ 4 cc de farine
- ❖ Sel, Poivre



Eplucher et couper les courgettes en rondelles.

Dans l'autocuiseur, les faire cuire à la vapeur 4

Minutes à partir du chuchotement de la

soupage. Pendant ce temps, laver et essorer le

persil et la menthe. Hacher avec l'ail.

Battre les œufs avec la farine, les herbes et l'ail

hachés. Lorsqu'elles sont cuites, égoutter les courgettes et les écraser à

l'aide d'une fourchette.

Saler et poivrer. Incorporer aux œufs.

Prélever 1 cuillère à soupe de la préparation et faire cuire les blinis dans une poêle anti-adhésive. Laisser 3

Minutes sur chaque face. Servir chaud.

Brocolis mimosa (0.5 propoints/pers)

Pour 4 personnes

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.

Nettoyez 600 g de brocolis et jetez-les dans l'eau.

Laissez cuire à petits frémissements pendant une dizaine de minutes.

Egouttez les choux et dressez-les sur le plat de service en les saupoudrant du jaune d'1 œuf dur haché.

Dans un régime moins sévère, arrosez d'une noisette de beurre fondu (donc à comptabiliser en +).

Casserole de pommes de terre au fromage et aux champignons (5 propoints/pers)

Pour 4 -

- ❖ 400 g de grosses pommes de terre, pelées et coupées en tranches fines. (8)
- ❖ 3/4 c.à thé (3 g) de sel
- ❖ 2 c.à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- ❖ 2 tasses (500 ml; environ 2 casseaux) de champignons, coupées en tranches
- ❖ 2 tasses (500 ml) de fromage râpé (à votre choix)
- ❖ 1 oignon, coupé en tranches
- ❖ 2 gousses d'ail, hachées finement
- ❖ 1 c.à soupe (15 ml) de persil frais haché
- ❖ 1/2 c.à thé (2 g) de thym séché
- ❖ 1/4 c.à thé (1 g) de poivre



Dans un bol, mélanger les pommes de terres avec 1/2 c.à thé (2 g) de sel et de la moitié de l'huile.

Dans un autre bol, mélanger les champignons, la moitié du fromage, l'oignon, l'ail, le persil, le thym, le poivre et le reste du sel.

Dans un plat allant au four (8 tasses; 2 L), graissé, étendre un tiers des pommes de terre côte à côte en les faisant se chevaucher légèrement. Couvrir de la moitié de la préparation aux champignons, puis du tiers du fromage. Faire un autre étage de la même manière. Terminer par un étage de pommes de terre.

Cuire au four à 400°F (200°C) entre 35 et 40 minutes.

Ajouter le reste du fromage et de l'huile. Cuire environ 10 minutes supplémentaires, le temps que le fromage devienne doré.

Laisser reposer la casserole de pommes de terre au fromage et aux champignons pendant dix minutes avant de servir.

Courgettes et leur crème au cumin (5 propoints/pers)

Pour 4 - 3 P/Pers

- ❖ 1 citron,
- ❖ 4 grosses courgettes,
- ❖ 30 g de beurre,
- ❖ 1 CS d'huile d'olive,
- ❖ V cc de graines de cumin
- ❖ 100 ml de crème 8%,
- ❖ du sel et du poivre noir moulu

Râper 1 «écorce du citron pour en obtenir V cuil à café et en extraire

2 cuil à café de jus, réserver Couper les courgettes en tranches

diagonales de 5 mm d'épaisseur, faire chauffer le beurre et l'huile

dans 1 sauteuse, puis ajouter la moitié des courgettes cuire de

chaque cotés 2 à 3 m les retirer et faire la même chose avec le reste,

mettre les graines de cumin dans la poêle et remuer à feu doux,

Ajouter le zeste et le jus du citron puis porter à ébullition, ajouter la crème et laisser bouillir 2 à 3 mm Jusqu'à ce

que la sauce épaisse, assaisonner selon les goûts, verser sur les courgettes et servir aussitôt Note : éviter de faire trop bouillir la sauce



Pomme de terre

Pommes de terre craquantes (5.5 propoints/pers)

Pour 2 personnes :

- ❖ 500 g de pomme de terre (10)
- ❖ 1 cc d'huile de tournesol aux épices
- ❖ sel



Préparation :

Préchauffer le four th 5/6 (160°C). Eplucher les pommes de terre, les rincer et les essuyer. A l'aide d'un robot ménager, les couper en fines lamelles. Les laver et les sécher, puis les verser dans un saladier avec l'huile et le sel. Bien mélanger. Etaler les pommes de terre sur le lèche frite recouverte d'une feuille de cuisson et couvrir avec une seconde feuille. Enfourner 30 minutes.

Purée aux épices (3 propoints/pers)

Pour 4 personnes :

- ❖ 400 g de pomme de terre (8)
- ❖ 1 dose de safran
- ❖ 1 oignon
- ❖ 2 cc d'huile d'olive
- ❖ 1 cc de curry
- ❖ 20 cl de lait écrémé
- ❖ 1 cc de noix de muscade
- ❖ sel, poivre

Préparation :

Peler, rincer les pommes de terre et les cuire 20 minutes dans l'eau bouillante salée additionnée de safran. Peler et hacher l'oignon, le faire revenir environ 3 minutes dans l'huile. Saupoudrer de curry. Saler, poivrer. Egoutter les pommes de terre et les passer au moulin à légumes grille fine. Porter le lait à ébullition et hors du feu incorporer les pommes de terre. Mélanger, ajouter la fondue d'oignon. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade et servir.

Blinis de pomme de terre a la truite fumée (7 propoints/pers)

Pour 4 personnes :

- ❖ 500 g de pomme de terre (Charlotte) (10)
- ❖ 1 cc de paprika
- ❖ 160 g de truite fumée
- ❖ 4 cc d'huile
- ❖ 4 CS de crème fraîche liquide à 8 %
- ❖ 4 cc d'œufs de truite
- ❖ 4 pluches d'aneth
- ❖ sel de Guérande
- ❖ poivre du moulin

Préparation :

Peler, rincer, essuyer et râper finement les pommes de terre. Les verser dans un saladier. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika. Mélanger délicatement. Diviser le râpé en 4 portions. Couper les filets de truite en lanières.

Avec un pinceau, badigeonner l'huile dans 4 poêle à blinis antiadhésives de 12,5 centimètres de diamètre. Les mettre

sur feu vif. Lorsque les poêles sont chaudes, verser les pommes de terre râpées en une couche d'environ 5 millimètres d'épaisseur. Tasser avec un verre et faire cuire 7 minutes. Retourner délicatement à l'aide d'une assiette, baisser le feu et laisser cuire 6 minutes de plus. Démouler les blinis sur des assiettes chaudes. Les recouvrir avec les lanières de truite. Fouetter la crème fraîche et en déposer une cuillère au centre de chaque blinis. Répartir les œufs de truite et décorer avec l'aneth.

Servir immédiatement



Beignets de pommes de terre (1.5 ou 2 propoints/ par beignet)

Cuisson : 35 minutes

Pour 16 beignets :

- ❖ 90 g de farine
- ❖ 1 sachet de levure chimique
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 1 œuf
- ❖ 6 cc de beurre à 41 %
- ❖ 5 cl de lait écrémé
- ❖ 400 g de pomme de terre (8)

Pour la version sucrée

- ❖ 3 CS d'édulcorante cuisson
- ❖ 22 g de fruits confits
- ❖ 6 pruneaux



Préparation :

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel. Former un puits au centre et verser l'œuf et le beurre fondu.

Mélanger et verser progressivement le lait sans cesser de tourner afin d'obtenir une pâte molle. Couvrir avec une serviette et laisser reposer.

Eplucher les pommes de terre. Les rincer et les couper en morceaux. Les cuire à la vapeur 20 minutes environ en

autocuiseur. Dès qu'elles sont cuites, les réduire en purée et incorporer l'édulcorant.

Préchauffer le four th 8 (240/250°C). Verser la purée dans la pâte à beignet et mélanger vigoureusement.

Façonner 16 petits tas

Mettre au four 15 minutes

Version sucrée :

Partager la pâte dans deux saladiers.

Dans le premier, mélanger les fruits confits et l'autre les pruneaux hachés.

Façonner 8 petits tas de chaque mélange de pâte et les déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de cuisson. Mettre au four 15

On peut remplacer les pruneaux par des pépites de chocolat, 25 g pour un même nombre de point.

Pomme de terre en papillote (5 propoints/pers)

Pour 2 personnes :

- ❖ 400 g de pomme de terre (8)
- ❖ 100 g de bacon
- ❖ Bouillon de légume
- ❖ 2 gousses d'ail
- ❖ thym
- ❖ sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four th 6 (200°C).

Laver les pommes de terre. Les cuire en robe des champs. Les peler. Les laisser refroidir dans le bouillon pour qu'elles soient plus moelleuses. Les couper en rondelles. Eplucher l'ail et l'émincer. Placer une feuille d'aluminium, dans un plat creux allant au four. Déborder largement. Placer autour du plat les rondelles de bacon, en laissant déborder. Mettre une couche de pomme de terre, quelques lamelles d'ail, du thym effeuillé, sel, poivre arroser avec une cuillère à soupe de bouillon de légume.

Répéter la même opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Rabattre le papier d'aluminium, bine fermer. Mettre au four 30 minutes. Déguster chaud.

Desserts

Glace

Couronne glacée aux fraises - (4 propoints/pers)

Prépa 10 min - Cuisson 2 min

Pour 6

- ❖ 1,300 kg de fraises,
- ❖ 1 citron,
- ❖ 150 g de sucre glace,
- ❖ 200 g de crème fraîche a 8 %.



Lavez, équeutez et séchez les fraises, réservez les plus belles pour la décoration (200 g environ) et passez le reste au mixer. A la purée obtenue, ajoutez le jus de citron et 50 g de crème fraîche et 100 g de sucre. Faites congeler en sorbetière.

Quand la glace est prise mais encore moelleuse, mettez-la dans un moule en couronne et remettez-la au congélateur pour la faire durcir.

Fouettez le reste de crème avec le reste de sucre.

Sortez la couronne du congélateur 30 min avant de servir afin qu'elle ne soit pas trop dure. Démoulez-la sur le plat de service et garnissez le centre de crème Chantilly, décorez de fraises réservées.

Glace express à l'Italienne WW -(1 propoints/pers)

Prépa 5 mn

Pour 1 personne

- ❖ 45 g de lait concentré demi écrémé Non sucré
- ❖ 200g de fruits (framboises, fraises, abricots pêches..)
- ❖ édulcorant (si désiré)
- ❖ 1 mixer qui broie les glaçons.

Mettre le lait au freezer.

Eplucher les fruits, les couper en petits morceaux, et les mettre au congélateur.

Mettre les fruits congelés dans le bol mixer, avec le lait très froid, et mixer pour obtenir une crème onctueuse, à consommer de suite, (comme les gelati des machines italiennes). Variante (personnelle)

En été quand j'ai des pêches, ou brugnons trop mûrs, je fais la même chose avec de la crème allégée à 15% - si je n'ai pas de lait concentré sous la main.

Aux fruits

Aumônières a la crème pomme-cassis - (2.5 propoints/pers)

Pour 4

- ❖ 60 g de farine,
- ❖ 1 œuf,
- ❖ 12.5 cl de lait écrémé,
- ❖ zestes d'orange râpés,
- ❖ 300 g de cassis,
- ❖ 200 g de pomme Granny,
- ❖ édulcorant,
- ❖ 1 sachet de gélatine en poudre,
- ❖ 2 blancs d'œufs,
- ❖ 300 g d'ananas frais,
- ❖ 5 cl de kirsch.



Préparer 4 crêpes.

Dans un bol, mélanger la farine, les œufs et le zeste. Ajouter le lait progressivement de façon à obtenir un mélange bien lisse. Cuire les 4 crêpes dans une poêle. Préparer la crème pomme-cassis.

Mettre les cassis avec les pommes coupées en petits morceaux dans une casserole. Ajouter un demi-verre d'eau et cuire tout en remuant pendant 10 mn. Saupoudrer avec l'édulcorant et laisser refroidir.

Dissoudre la gélatine dans 5 cs d'eau chaude et mélanger les deux Prépas.

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

Placer une heure au réfrigérateur.

Avant de servir préparer le coulis.

Faire chauffer le kirsch et mixer l'ananas.

Mélanger et verser dans une saucière.

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

Bananes flambées au citron vert" - (3 propoints/pers)

4 pers

- ❖ 2 citrons verts
- ❖ 1 citron jaune
- ❖ 1 gousse de vanille
- ❖ 4 petites bananes
- ❖ 2 cs rases de sucre
- ❖ 4 cc de margarine
- ❖ 1 cs de rhum blanc

presser les citrons verts et jaune fendre la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur peler les bananes les couper en 2 dans le sens de la longueur les arroser du jus de citron les saupoudrer de fructose laisser mariner 30 mn avec la gousse de vanille

faire chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive mettre les bananes les cuire pendant 5 mn les retourner les cuire encore 3 mn arroser de rhum flamber et servir aussitôt

Tartes

Tarte à la cassonade - (3.5 propoints/pers)

Pour 8 personnes

Pour la pâte :

- ❖ 120g de farine
- ❖ 30g de sucre
- ❖ 1 œuf
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 30g de beurre à 41%
- ❖ 1 sachet de levure de boulangerie
- ❖ 5 cl de lait écrémé

Pour la garniture :

- ❖ 60g de beurre à 41%
- ❖ 75g de cassonade ou de sucre roux
- ❖ 1 jaune d'œuf



Préparer la pâte. Mettre la farine dans une terrine.

Former un puits et y déposer le sucre, l'œuf, la pincée de sel, le beurre fondu et la levure délayée dans le lait tiède.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de la terrine.

Former une boule, couvrir avec un linge propre et laisser lever pendant 1 heure.

Préchauffer le four th7/220°C. Étaler la pâte sur 1cm d'épaisseur.

Préparer la garniture. Faire fondre doucement le beurre, ajouter la cassonade et le jaune d'œuf battu. Verser sur la pâte et cuire 20 min. Se déguste tiède de préférence.

Tarte a la noix de coco meringuée - (5 propoints/pers)

Pour 6pers

La pâte à tarte

- ❖ 100g de farine
- ❖ 60g de fromage blanc faisselle 0%
- ❖ 1oeuf

PREPARATION

Mélanger le tout; former une boule de pate homogène Mettre au frais 30min étaler sur le papier qui chemisera votre moule

GARNITURE

- ❖ 50G de coco râpée
- ❖ 1oeuf
- ❖ 2cs de sucre
- ❖ 2cs de maïzena
- ❖ 100g de fromage blanc a 0%
- ❖ 1cs de crème a 8 %
- ❖ 80ml de lait écrémé



PREPARATION

Précuire à blanc 10min votre fond de tarte

Dans un saladier ;mélanger jaune, fructose, maïzena tamisée ;fromage blanc; crème ;et coco râpée Délayer avec le lait Mettre la garniture sur votre fond de tarte précuite Enfourner 30min en surveillant la coloration de la garniture (dorée) Pendant ce temps monter le blanc d œuf en meringue avec 1cc de cassonade Apres cuisson de votre tarte, étaler le blanc en neige et passer sous le grill 2min Démouler votre tarte froide

Gâteaux

Gâteau au chocolat - (5.5 propoints/pers)

Prépa 15 mn Cuisson : 25 mn

Pour 8

- ❖ 4 œufs
- ❖ 150 g de chocolat noir à dessert
- ❖ 100 g de sucre
- ❖ 70 g de fécule de maïs

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Casser le chocolat en petits morceaux, et le faire fondre au bain-marie, à feu très doux. Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la fécule de maïs en pluie et, sans cesser de fouetter, le chocolat fondu. Y incorporer délicatement les blancs d'œufs battus. Verser dans un moule à manqué antiadhésif. Faire cuire à four modéré (th. 5) 20 à 25 mn. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

La réussite du gâteau dépend en grande partie de la qualité du chocolat, qu'il faut choisir riche en cacao (plus de 55 %). Pour que le chocolat fondu reste lisse, ne le remuer que lorsqu'il aura entièrement fondu.



Gâteau au fromage blanc -(2 propoints/pers)

Pour 4

- ❖ 125 g de fromage blanc à 0% de MG
- ❖ 25 g de Maïzena*
- ❖ 4 sachet de levure
- ❖ le zeste râpé d'un citron non traité (ou extrait de citron) ou extrait d'amande amère
- ❖ Édulcorant de cuisson
- ❖ 2 jaunes d'œufs + 4 blancs*

Mélanger tous les ingrédients à l'exception des blancs d'œufs. Ensuite, incorporer progressivement à l'ensemble 4 blancs d'œufs battus en neige. Verser la Prépa dans un moule en pyrex et faire cuire 30 mn à four moyen (200°). Se déguste froid. On peut aussi ajouter des fraises, des pommes en lamelles, etc.



Mousse

Bavarois accompagné d'un coulis de framboises - (5 propoints/pers)

Pour 4 personnes

- ❖ 40 cl de lait demi écrémé
- ❖ 4 jaunes d'œufs
- ❖ 4 feuilles de gélatine
- ❖ 160 grammes de fromage blanc à 0%
- ❖ 3 CS de sucre
- ❖ 1 gousse de vanille
- ❖ 200 grammes de framboises
- ❖ 1/2 citron

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Versez le lait dans une casserole et fendez la gousse de vanille. Grattez les graines au-dessus du lait. Ajoutez la gousse et portez le lait à ébullition et laissez tiédir. Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre et versez dessus en remuant.

Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer avec une cuillère en bois.

Ne laissez pas la crème bouillir. Retirez la casserole du feu. Otez la gousse de vanille.

Essorez la gélatine et ajoutez-la à la crème chaude. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit dissoute.

Battez le fromage blanc avec un fouet à main et incorporez-le à la crème froide.

Répartissez celle-ci dans 4 ramequins et mettez au frais pendant 6 heures.

Mixer les framboises et passez-les dans une passoire fine en pressant le dos d'une cuillère.

Pressez le demi-citron, ajoutez son jus au coulis de framboises.

Ajoutez de l'édulcorant si nécessaire. Gardez au frais.

Juste avant de servir, trempez les ramequins quelques instants dans de l'eau chaude et démoulez les bavarois sur des assiettes.

Napez de coulis de framboises et servez.



Charlotte au chocolat - (4.5 propoints/pers)

Prépa 30 mn Cuisson 5 mn Frigo 12 hres

Pr 6

Pour la mousse :

- ❖ 325g de fromage blanc à 0%
- ❖ 25g de chocolat en poudre non sucré
- ❖ 4 CS d'édulcorant
- ❖ 1 sachet de gélatine en poudre
- ❖ 2 blancs d'œufs

Pour la terrine :

- ❖ 15cl d'eau
- ❖ 2 c à soupe de rhum
- ❖ 20 biscuits à la cuillère



Faire chauffer l'eau avec l'édulcorant et le rhum. Laisser refroidir.

Préparer la mousse au chocolat en mélangeant au fouet le fromage blanc, le chocolat, l'édulcorant et la gélatine.

Monter les blancs en neige et les ajouter.

Mettre la mousse au frais pendant la Prépa de la terrine.

Poser un film de Cellophane dans une terrine pour faciliter le démoulage.

Tapisser le moule à charlotte de biscuits trempés rapidement dans le sirop au rhum. Ajouter la mousse au chocolat.

Refermer le film Cellophane. Mettre au frais pendant 12 heures. Déguster frais, mais pas glacé.