En ProPoint 2

Table des matières

[Aubergines froides aux tomates 4](#_Toc332267314)

[Bouillabaisse express 5](#_Toc332267315)

[Boulettes turques sauce yaourt 6](#_Toc332267316)

[Boulettes de viande à la marocaine 7](#_Toc332267317)

[Brochette de poulet et nectarine 8](#_Toc332267318)

[Brochettes de poulet souvlaki 9](#_Toc332267319)

[Brochettes des Caraïbes 10](#_Toc332267320)

[Bruschetta aux tomates et aubergines 11](#_Toc332267321)

[Cake de la bohémienne 12](#_Toc332267322)

[Concombres farcies au crabe, aneth et fromage blanc 13](#_Toc332267323)

[Crevettes pimentées sur émincé de légumes 14](#_Toc332267324)

[Croustade de cabillaud 15](#_Toc332267325)

[Crumble aux tomates 16](#_Toc332267326)

[Eglefin au four 17](#_Toc332267327)

[Escargots farcis à la tomate 18](#_Toc332267328)

[Frittata aux tomates cerise et à la mozzarella 19](#_Toc332267329)

[Fusilli aux merguez et aux poivrons 20](#_Toc332267330)

[Gâteau au chocolat micro onde 21](#_Toc332267331)

[Gâteau aux brugnons 22](#_Toc332267332)

[Gratin d'endives au bleu d'Auvergne 23](#_Toc332267333)

[Millefeuille du soleil 24](#_Toc332267334)

[Moules provencales 25](#_Toc332267335)

[Nage de langoustines aux petits légumes 26](#_Toc332267336)

[Œufs de caille en cocotte de tomate cerise 27](#_Toc332267337)

[Pain de poisson (thermomix ou pas) 28](#_Toc332267338)

[Panier de tomates au thon 29](#_Toc332267339)

[Poulet à la normande 30](#_Toc332267340)

[Poulet sauce chorizo – champignons - riz 31](#_Toc332267341)

[Rougets en robe de jambon cru 32](#_Toc332267342)

[Rouleaux de courgette à la mozzarella 34](#_Toc332267343)

[Rouleaux de saumon fumé au pamplemousse 35](#_Toc332267344)

[Rouli-roulo de saumon 36](#_Toc332267345)

[Salade asiatique au crabe et aux crevettes 37](#_Toc332267346)

[Salade créole 38](#_Toc332267347)

[Salade de haricots verts aux 3 fromages 39](#_Toc332267348)

[Salade de pommes de terre, radis et haricots verts 40](#_Toc332267349)

[Salade de pâtes aux légumes grillés 41](#_Toc332267350)

[Salade de riz complet aux crevettes 42](#_Toc332267351)

[Salade grecque et agneau 43](#_Toc332267352)

[Salade méditerranéenne aux asperges 44](#_Toc332267353)

[Salade russe 45](#_Toc332267354)

[Saumon et ses tagliatelles de legumes (thermomix) 46](#_Toc332267355)

[Soupe chinoise 47](#_Toc332267356)

[Tartare de crevettes aux champignons 48](#_Toc332267357)

[Tartare de saumon concombre et avocat 49](#_Toc332267358)

[Terrine aux jolies couleurs 50](#_Toc332267359)

[Terrine de campagne (thermomix) 51](#_Toc332267360)

[Terrine de crabe à la crème ciboulette 52](#_Toc332267361)

[Terrine de merlan aux Saint-Jacques 53](#_Toc332267362)

[Terrine de petits légumes 54](#_Toc332267363)

[Terrine de thon (thermomix ou pas) 55](#_Toc332267364)

[Tomates farcies aux épinards 56](#_Toc332267365)

[Veau marengo (thermomix ou pas) 57](#_Toc332267366)

[Volaille à la romaine 58](#_Toc332267367)

[Desserts 59](#_Toc332267368)

[Cake au chocolat noir 60](#_Toc332267369)

[Glace yaourt ananas express 61](#_Toc332267370)

[Nage de fruits rouges à la neige 62](#_Toc332267371)

[Oreillons de nectarine meringués 63](#_Toc332267372)

[Soufflé Glacé au Chocolat 64](#_Toc332267373)

# Aubergines froides aux tomates

Unités ProPoints ® : 1

Parts : 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

**Ingrédients**

3 pièce(s) Aubergine ( )

2 pièce(s) Echalote, émincées ( )

500 g Tomate ( )

1 gousse(s) Ail, écrasée ( )

1 cc Herbes de Provence ( )

6 cc Basilic ( )

20 g Parmesan ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

**Instructions**

* Laver les aubergines, enlever le pédoncule vert, couper la pointe sans les éplucher. Tronçonner la chair en rondelles de 1 centimètre d'épaisseur. Faire cuire les aubergines 15 minutes dans un combiné vapeur.
* Faire fondre les tomates lavées, pelées et coupées en morceaux dans une poêle à revêtement antiadhésif puis ajouter les échalotes, l'ail et les herbes. Laisser mijoter 20 minutes. Passer la sauce au tamis, remettre 5 minutes sur le feu et assaisonner. Le coulis doit être un peu épais.
* Lorsque la sauce a refroidi, ranger les rondelles d'aubergines dans un plat avec le coulis dessus. Saupoudrer de basilic et de parmesan avant de servir.

# Bouillabaisse express



Unités ProPoints ® : 6

Parts : 4

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Niveau de difficulté : Facile

Le fameux plat marseillais...un délice!

**Ingrédients**

1 pièce(s) Citron ( )

2 gousse(s) Ail ( )

1 pièce(s) Oignon, (gros) ( )

2 pièce(s) Poireau ( )

2 pièce(s) Tomate ( )

1 bouquet(s) Bouquet garni ( )

1 feuilles(s) Laurier ( )

100 ml Alcool ou vin pour flamber ou cuire, vin blanc sec ( )

1 unité(s) Girofle (clou, poudre) ( )

1 cc Persil, botte ( )

1 cc Safran ( )

350 g Lotte, 1 petite queue ( )

300 g Rouget, 4 pièces écaillés ( )

480 g Sole, filets ( )

1 pincée(s) Sel, 1 CS gros sel ( )

1 pincée(s) Poivre, 10 grains ( )

2 cc Huile d'olive vierge ( )

**Instructions**

* 1. Couper le citron en 4, prélever la pulpe en ôtant les filaments blancs. Peler et émincer les gousses d'ail et l'oignon. Laver les poireaux, les couper en petits tronçons. Laver et essuyer les tomates et les couper en quartiers.
* 2. Verser l'huile d'olive dans une cocotte, y mettre l'ail, l'oignon, les poireaux, les tomates, le bouquet garni et le laurier. Faire revenir à feu vif pendant 5 minutes puis ajouter le vin, le clou de girofle, la chair du citron, les grains de poivre, le gros sel et 30 cl d'eau. Faire réduire de moitié à feu vif pendant 5 minutes. Laver et hacher finement le persil, l'ajouter avec le safran.
* 3. Couper la queue de lotte en 2, la plonger dans le bouillon. Après 5 minutes, ajouter les rougets et les filets de sole. Cuire encore 5 minutes en maintenant à petits frémissements. Servir immédiatement.

# Boulettes turques sauce yaourt

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 1

Parts: 12

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 32 min

Niveau de difficulté : Facile

**Ingrédients**

80 g ( ) Blé concassé (boulghour, pilpil) cru

1/2 cc ( ) Huile de colza

225 g ( ) Bœuf, steak haché 5% cuit

20 g ( ) Oignon, (oignon nouveau émincé)

3 cc ( ) Coriandre, grain, fraîche ciselée

1 1/4 gousse(s) ( ) Ail, haché

1 1/4 cc ( ) Cumin

3/4 pincée(s) ( ) Sel

1/2 cc ( ) Paprika

1/4 cc ( ) Cannelle

1 pot(s) ( ) Yaourt 0% nature, (240 ml)

40 g ( ) Concombre, coupé en dés

2 botte(s) ( ) Radis, coupés finement en dés

1 cc ( ) Ciboulette, fraîche ciselée

**Instructions**

* Faire cuire le boulgour selon les instructions de la boîte d’emballage. Bien l’égoutter et le laisser refroidir.
* Préchauffer le four th. 220°C. Enduire un plat de spray avec de la matière grasse.
* Mettre la viande, les oignons, 2CS de coriandre, 1cc d’ail et de cumin, 1/2cc de sel, le paprika, la cannelle et le boulgour égoutté dans un large récipient. Mélanger tous les ingrédients avec les mains.
* Réaliser 24 boulettes d’environ 2,5 cm de diamètre. Les disposer sur le plat. Les faire cuire jusqu’à ce qu’elles soient dorées, 10 à 12 minutes environ.
* Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans un petit récipient, mélanger le yaourt, le concombre, les radis et la ciboulette, 1CS de coriandre et 1/4cc d’ail restant, le cumin et le sel. Bien mélanger.
* Pour servir, disposer les boulettes de viande sur un plateau avec des cure-dents et la sauce dans un petit bol à côté.

**Notes**

Vous pouvez former les boulettes 6 heures avant de les faire cuire et les conserver au réfrigérateur jusqu’à leur cuisson. La sauce peut, elle aussi, être préparée 6 heures avant, mais ajoutez-y le concombre et les radis juste avant de servir.

Les proportions de la recette peuvent parfaitement être doublées ou triplées en fonction du nombre de convives.

# Boulettes de viande à la marocaine



Cuisson : 38 mn  
préparation : 20 mn  
recette pour 4 pers   
5 PP/ pers

Ingrédients

2 gousses d'ail

4 steaks hachés

1CS de raz el hanout

2 CS de coriandre fraiche ciselée

4 cc d'huile d'olive

2 oignons

600g de tomates

400g de jeunes courgettes

1cc de cumin

1cc de paprika

sel et poivre.

Instructions

Peler et hacher l'ail. Dans un saladier, malaxer la viande avec l'ail, et les épices, et l'huile et la coriandre. saler poivrer et former 12 boulettes. Peler et émincer les oignons. Peler et couper les tomates en petits cubes.  
Avec les tomates les oignons et les épices, et cuire dans la sauce les boulettes et les retourner à mi cuisson.

# Brochette de poulet et nectarine



Unités ProPoints® : 5

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Niveau de difficulté : Facile

Une recette originale d'été alliant le goût sucré de la nectarine et le plaisir de la brochette.

**Ingrédients**

4 morceau(x) ( ) Poulet, blanc

4 pièce(s) ( ) Nectarine, grosses mûres mais ferme

8 feuilles(s) ( ) Laurier, branchettes frais ou piques en bois

3 CS ( ) Vinaigre (toutes sortes), balsamique

1 pincée(s) ( ) Poivre

6 cc ( ) Huile, d'olive

1 pincée(s) ( ) Sel, fleur de sel

**Instructions**

* Préchauffer le four à 190°C (th. 6/7). Concasser les baies de Sichuan. Effeuiller le laurier pour ne conserver que les branchettes qui seront utilisées comme piques en bois.
* Couper chaque blanc de poulet en 8 morceaux. Mêler poulet, huile, vinaigre et baies. Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure environ. Couper les nectarines non pelées en 8 quartiers.
* Alterner poulet et pêche sur les branchettes de laurier. Enfourner pendant 20 mn environ. A la sortie du four, parsemer de fleur de sel. Déguster chaud.

# Brochettes de poulet souvlaki



Unités ProPoints® : 4

Parts : 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Niveau de difficulté : Facile

Servies avec une salade verte, ces brochettes typiques de la cuisine grecque sont le plat idéal pour les beaux jours.

**Ingrédients**

2 pièce(s) ( ) Citron

1 cc ( ) Huile

2 gousse(s) ( ) Ail

1 cc ( ) Origan

500 g ( ) Poulet, escalope, filet ou aiguillette, de poulet coupées en cubes de 2cm

1 morceau(x) ( ) Oignon, coupé en lamelles

1 pièce(s) ( ) Poivron, coupé en morceaux de 2cm

16 feuilles(s) ( ) Laurier

**Instructions**

* Mélanger le jus de citron, l’huile d’olive et l’origan dans un récipient. Ajouter le poulet et bien mélanger la marinade avec la viande. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur 1 à 2 heures. Faire tremper 8 brochettes en bois dans de l’eau pendant 10 minutes afin d’éviter qu’elles ne brûlent lors de la cuisson.
* Préparer les brochettes en alternant morceaux de poulet, oignon, poivron rouge et feuilles de laurier. Faire préchauffer le barbecue ou le grill sur feu moyen.
* Faire cuire les brochettes 2-3 minutes de chaque côté jusqu’à ce qu’elles soient bien cuites. Servir avec du riz (à comptabiliser) ou de la salade verte.

# Brochettes des Caraïbes

Points PP : 3

Pour 4 Personne(s)

Coût de la recette :

Niveau de difficulté :

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 5 min

Temps de repos : 2 h

Ingrédients

* 400 g de noix de st Jacques
* 1 ananas frais
* 1 courgette
* 200 g de tomates-cerise
* 1 poivron vert
* 1 poivron rouge
* Pour la marinade :
* 1 jus de citron
* 1 c. à soupe d'huile d'olive
* curry
* sel, poivre

Préparation

Lavez les légumes et coupez-les en dés.

Retirez la peau de l'ananas puis coupez-le également en dés.

-\*Préparez la marinade:

Dans un saladier, pressez le jus du citron puis ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive ainsi que le curry à votre convenance.

Ajoutez tous les légumes et fruits et laissez mariner pendant 2 heures.

Façonnez les brochettes en alternant les noix de st jacques et les légumes.

Laissez égoutter et mettez à feu vif dans une poêle ou au barbecue.

# Bruschetta aux tomates et aubergines

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 2

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Niveau de difficulté : Moyen

Prête en un rien de temps, cette bruschetta devrait satisfaire les amateurs de cuisine italienne.

**Ingrédients**

2 cc ( ) Huile

1 pièce(s) ( ) Aubergine

1 morceau(x) ( ) Oignon

2 gousse(s) ( ) Ail

4 pièce(s) ( ) Tomate

60 g ( ) Sauce tomate cuisinée

2 cc ( ) Vinaigre (toutes sortes)

1 cc ( ) Sucre en poudre (ou en morceaux)

4 tranche(s) ( ) Pain de seigle

2 cc ( ) Basilic

**Instructions**

* Sur feu moyen-vif, faire chauffer l’huile d’olive dans une large poêle antiadhésive ou un wok. Ajouter l’aubergine et l’oignon et faire revenir 5 minutes sur feu doux, en remuant fréquemment.
* Ajouter l’ail, les tomates, la purée de tomates, le vinaigre et le sucre. Faire cuire sur feu doux, tout en remuant, pendant 15-20 minutes. Les légumes doivent être cuits. Retirer du feu. Assaisonner en sel et en poivre (A partir de cette étape, vous pouvez faire refroidir la préparation et la conserver au frais pour préparer la bruschetta plus tard).
* Préchauffer le four à 190°C. Etaler généreusement la préparation à base d’aubergine sur chaque tranche de pain. Faire cuire sur une plaque de cuisson 6 à 8 minutes.
* Servir en ajoutant le basilic ou des feuilles de persil plat.

**Notes**

Nous avons choisi du pain de seigle plutôt que de la baguette ou du pain blanc.

# http://aka.weightwatchers.fr/images/1036/dynamic/foodandrecipes/2011/07/Cake%20boh%c3%a9mienne_lg.jpgCake de la bohémienne

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 5

Parts: 6

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 50 min

Niveau de difficulté : Facile

Une recette d'origine comtadine qui vous ravira...

**Ingrédients**

1 portion(s) ( ) Carotte

1 1/2 pièce(s) ( ) Poivron, (1 rouge + 1/2 vert)

6 portion(s) ( ) Courgette

5 cc ( ) Huile d'olive vierge

150 g ( ) Farine

1 sachet(s) ( ) Levure chimique ou de boulanger

3 petit ( ) Œuf de poule entier

1 cc ( ) Muscade

1/2 pièce(s) ( ) Citron

1 pot(s) ( ) Yaourt 0% nature

50 g ( ) Feta au naturel, (fromage de brebis)

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* 1. Préchauffer le four à 180°C (th.5). Éplucher la carotte, éliminer les pédoncules et graines de poivron, laver les courgettes puis découper ces trois légumes en dés. Les faire cuire 15 minutes dans une poêle antiadhésive avec 1 cc d'huile d'olive.
* 2. Mélanger la farine avec la levure. Fouetter les œufs dans une terrine avec sel et poivre. Parfumer avec la muscade et 1 cc de zeste de citron râpé. Incorporer le yaourt et 4 cc d'huile. Ajouter la farine, le fromage râpé et les légumes cuits. Verser dans un moule à cake antiadhésif. Faire cuire 45 minutes. Déguster chaud ou froid.

# Concombres farcies au crabe, aneth et fromage blanc

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 2

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Niveau de difficulté : Facile

Entrée fraîche idéale pour un repas en famille

**Ingrédients**

3 pièce(s) ( ) Concombre, de 22 cm

1 cc ( ) Aneth, bouquet

200 g ( ) Crabe, chair émiettée

150 g ( ) Fromage blanc 0% nature

100 ml ( ) Jus de citron

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Laver les concombres, couper les extrémités, découper des tronçons de 5 cm de longueur et évider l'intérieur en gardant un peu de chair au fond. Former 12 puits.
* Saupoudrer d'un peu de sel et laisser dégorger 30 min. Effeuiller et ciseler l'aneth, garder 12 pluches pour la décoration.
* Dans un plat, mélanger le crabe émietté, le fromage blanc, le jus de citron et l'aneth ciselé. Saler et poivrer.
* Rincer rapidement les tronçons de concombre, les essuyer puis les farcir avec cette préparation. Décorer avec une pluche d'aneth. Servir frais.

# Crevettes pimentées sur émincé de légumes

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 3

Parts: 4

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 5 min

Niveau de difficulté : Moyen

Le plein de légumes, des condiments et une touche épicée. Vive les fruits de la mer !

**Ingrédients**

2 portion(s) ( ) Courgette

2 portion(s) ( ) Carotte

1/2 portion(s) ( ) Céleri (branche ou rave)

2 pièce(s) ( ) Oignon

2 gousse(s) ( ) Ail

30 ml ( ) Jus de citron, (jus d'1/2 citron)

1 portion(s) ( ) Fenouil

2 cc ( ) Cumin

2 cc ( ) Coriandre, grain

2 cc ( ) Ciboulette

2 cc ( ) Basilic

2 cc ( ) Persil

15 cc ( ) Vinaigrette allégée à 50%

1 morceau(x) ( ) Piment, 1 piment rouge

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

200 g ( ) Crevettes (décortiquées cuites), (400g de crevettes non décortiquées)

**Instructions**

* Laver les courgettes. Les tailler en dés en gardant la peau. Peler puis couper les carottes en bâtonnets. Couper le céleri branche en petits morceaux et le fenouil en lamelles. Les mettre dans un saladier avec les oignons et une gousse d'ail hachés. Mélanger le jus de citron, les épices et les herbes avec la vinaigrette et verser sur les légumes puis mélanger.
* Laisser macérer 2 heures au frais.
* Hacher finement le piment épépiné. Décortiquer les crevettes en ne gardant que la queue. Faire revenir une gousse d'ail hachée en lamelles fines sur une feuille de cuisson puis ajouter le piment et les crevettes. Les faire sauter à feu vif 2 minutes, puis les laisser refroidir. Répartir les légumes et leur jus de macération sur les assiettes. Poser les crevettes en dôme et servir aussitôt.

# Croustade de cabillaud

Unités ProPoints ® : 4

Parts : 4

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 33 min

Niveau de difficulté : Facile

Un plat délicieusement croustillant...

**Ingrédients**

400 g Cabillaud (darne) ( )

200 g Pomme de terre nature (cuite à l'eau) ( )

1 gousse(s) Ail ( )

1 cc Persil, (haché) ( )

4 CS Crème fraîche allégée 4% et 5% ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre, (du moulin) ( )

1 cc Court-bouillon de poisson ( )

1 cc Huile d'olive vierge ( )

**Instructions**

* Porter 1 litre d’eau à ébullition, y diluer le contenu du sachet de court-bouillon. Plonger le poisson, laisser frémir 5 minutes puis laisser pocher hors du feu dans le court-bouillon.
* Peler les pommes de terre, les râper avec une grille à trous moyens. Diviser le râpé en 4 petits tas. Faire chauffer l’huile dans une poêle à blinis antiadhésive, y étaler une portion de pommes de terre râpées, saler et poivrer, laisser cuire 4 minutes à feu moyen, retourner la galette et poursuivre la cuisson 3 minutes. Confectionner ainsi 4 galettes.
* Égoutter et effeuiller le poisson. Hacher l’ail et le persil, les incorporer avec la crème au poisson. Recouvrir chaque galette de pomme de terre d’un dôme de poisson. Servir chaud

# http://aka.weightwatchers.fr/images/1036/dynamic/GCMSImages/Crumbletomates_n_lg.jpgCrumble aux tomates

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 2

Parts: 2

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Niveau de difficulté : Moyen

Utilisez les ingrédients de la cuisine du Sud pour faire entrer le soleil dans votre assiette !

**Ingrédients**

4 pièce(s) ( ) Tomate

2 gousse(s) ( ) Ail

2 pièce(s) ( ) Oignon

1 CS ( ) Chapelure

15 g ( ) Parmesan râpé

3 cc ( ) Persil

3 cc ( ) Basilic

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

2 cc ( ) Huile d'olive vierge

**Instructions**

* Laver puis couper les tomates en tranches fines. Préchauffer le four à 180°C (th.5). Faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile, à petit feu, à couvert, en remuant souvent durant 10 minutes environ (éventuellement ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau).
* Mélanger la chapelure, le parmesan, les herbes aromatiques et la fondue d'oignon. Saler, poivrer. Dans un plat à gratin (ovale ou rond de 23 centimètres), étaler les tranches de tomates et recouvrir de la préparation aux oignons. Enfourner et faire cuire 30 minutes.

Pourquoi ne pas... le déguster avec viande ou poisson grillé : par exemple gigot d'agneau ou bar (à comptabiliser).

# Eglefin au fourEglefin au four

Unités ProPoints® : 5

Parts: 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 55 min

Niveau de difficulté : Facile

Un maximum de saveurs pour un minimum de vaisselle ? Voici la promesse de cette recette Sans Compter toute simple mais riche en goût.

**Ingrédients**

5 pulvérisation(s) ( ) Huile en spray

8 pièce(s) ( ) Pomme de terre nature (cuite à l'eau), crues en fines tranches

1 tablette(s) ( ) Bouillon en tablette dégraissé (ou non), dilué dans 250ml d’eau

1 morceau(x) ( ) Oignon, émincé

4 pièce(s) ( ) Tomate, en quartiers

480 g ( ) Eglefin, 4 filets de 120 g

10 g ( ) Estragon

1 pièce(s) ( ) Citron, zeste

1 pincée(s) ( ) Poivre, fraîchement moulu

**Instructions**

* Préchauffer le four à 200°C. Vaporiser d’huile un grand plat à rôtir. Disposer les fines tranches de pommes de terre crues dans le moule en une couche uniforme, puis ajouter le bouillon. Cuire au four pendant 40 minutes, en ajoutant l'oignon émincé au bout de 15 minutes.
* Retirer du four et ajouter les tomates, puis disposez les filets de poisson sur le dessus. Presser le jus de la moitié du citron sur le poisson, puis couper le citron restant en quartiers et les disposer sur le dessus du poisson avec des brins d'estragon. Assaisonner avec du poivre noir et faire cuire pendant encore 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Pour vérifier, la chair doit être opaque et doit facilement se détacher sous la fourchette.
* Servir garni de quelques feuilles d’estragon.

# http://aka.weightwatchers.fr/images/1036/dynamic/GCMSImages/Escargotsfarcistomate_n_lg.jpgEscargots farcis à la tomate

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 2

Parts: 2

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 7 min

Niveau de difficulté : Moyen

Deux saveurs qui se complètent pour changer un peu des escargots au beurre d'ail !

**Ingrédients**

1/2 portion(s) ( ) Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (conserve au naturel), 1/2 boîte de omates concassées

1 pièce(s) ( ) Oignon

1 gousse(s) ( ) Ail

1 cc ( ) Muscade

1 pincée(s) ( ) Sel

1 cc ( ) Persil

1 pincée(s) ( ) Poivre

250 g ( ) Escargots nature, (escargots en conserve)

**Instructions**

* Faire revenir les tomates concassées dans un poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Ajouter l'oignon finement émincé, l'ail écrasé, un peu de poivre et de muscade. Faire cuire 5 minutes.
* Déposer un peu de ce mélange au fond de chaque coquille. Poser un escargot et compléter de nouveau avec la préparation aux tomates.
* Saupoudrer de persil haché. Disposer les coquilles sur un plat spécial four à micro-ondes, recouvert de gros sel pour bien les caler. Faire cuire à découvert (puissance 500 W) pendant 2 minutes. Servir très chaud.

# Frittata aux tomates cerise et à la mozzarella

Unités ProPoints® : 3

Parts : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 4 min

Niveau de difficulté : Facile

Une petite touche d’Italie pour un plat léger et tout à fait délicieux !

**Ingrédients**

4 petit ( ) Œuf de poule entier

1 pot(s) ( ) Petit suisse 0%

3 cc ( ) Basilic, ciselé

4 pièce(s) ( ) Tomate, cerise coupées en 2

60 g ( ) Mozzarella, (petites billes coupées en 2)

1/3 CS ( ) Parmesan râpé

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

1 cc ( ) Huile d'olive vierge

**Instructions**

* Préchauffer le gril du four. Battre les œufs en omelette avec le petit suisse. Saler et poivrer, incorporer le basilic.
* Faire chauffer l’huile d’olive dans une sauteuse antiadhésive à manche amovible de taille moyenne, à feu vif. Verser l’omelette, réduire la température et laisser cuire 2 minutes en soulevant légèrement les bords pour que les œufs se répartissent. Enlever le manche.
* Disperser harmonieusement les morceaux de mozzarella et de tomates cerise. Saupoudrer de parmesan et enfourner la sauteuse sous le gril pour 2 minutes. Faire glisser la frittata dans un plat de service et la couper en 4 parts.

# Fusilli aux merguez et aux poivrons

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 7

Parts: 6

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Niveau de difficulté : Facile

Des merguez épicées, du vin rouge et des tomates qui se fondent

dans une sauce délicieuse, l’idéal pour un plat de pâtes savoureux

et équilibré !

**Ingrédients**

200 g ( ) Merguez, hachées

2 pièce(s) ( ) Poivron, jaunes, épépiné et coupés en lanières

1 morceau(x) ( ) Oignon, émincé

120 ml ( ) Vin 10 à 13° (blanc, rouge ou rosé), rouge

1 1/2 gousse(s) ( ) Ail, écrasée

800 g ( ) Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (conserve au naturel)

1/2 morceau(x) ( ) Piment, séché broyé

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre, fraîchement moulu

225 g ( ) Pâtes crues, fusilli

2 cc ( ) Basilic, frais, haché

**Instructions**

* Porter une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition.
* Pendant ce temps, pour faire la sauce, faire cuire les merguez hachées environ 10 à 12 minutes, dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Transférer sur une assiette.
* Dans la même poêle encore chaude, ajouter les poivrons et l'oignon. Les faire cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu’ils soient légèrement colorés et tendres mais encore croquants, environ 5 minutes.
* Ajouter le vin et l'ail et cuire jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé, environ 1 minute. Ajouter les tomates, le piment rouge broyé, le sel et les morceaux de merguez cuits et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce soit bien chaude, environ 10 minutes.
* Pendant que la sauce mijote, mettre les pâtes dans l'eau bouillante et faire cuire selon les instructions du paquet. Égoutter les pâtes, les remettre dans la casserole, ajouter la sauce et le basilic et bien mélanger. Répartir ensuite dans 6 assiettes.

# Gâteau au chocolat micro onde



Pour : 8personnes

5PP la part.

Ingrédients :

120g de chocolat noir ou au lait,

6CC de beurre allégé41%,

6CC édulcorant en poudre,

3oeufs, 120G de farine,

1sachet levure alsacienne,

100ml lait écrémé,

1cs amande en poudre (facultatif),

Instructions

Faire fondre le chocolat coupé en carré et le beurre 2 à 3 mn au micro onde.  
Pendant ce temps battre les œufs avec l'édulcorant ( au fouet électrique c plus facile ) , ajouter la farine et la levure alsacienne, continuer de battre , ajouter le lait battre , et le chocolat fondu battre .  
Verser dans un moule à cake en silicone et micro onde pour 6mn ... un régal 

# **Gâteau aux brugnons**

**Temps de préparation: 10 minutes**  
**Temps de cuisson: 45 minutes**  
Pro points: 3

Parts : 4  
  
Ingrédients:

**400 gr de fromage blanc, 2 œufs, 2 cs de farine, 1/2 paquet de levure, 5 cs d'édulcorant, 4 brugnons.**  
Instructions:

**Mélangez dans l'ordre les ingrédients sauf les fruits, épluchez et coupez en tranches les brugnons et les ajouter à la pâte, versez dans un moule en silicone, et enfourner pour 40 à 45 minutes.**

# Gratin d'endives au bleu d'Auvergne

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 5

Parts: 6

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 50 min

Niveau de difficulté : Moyen

Le mélange de saveurs sucrées salées de ce gratin d'endives, c'est si bon !

**Ingrédients**

1000 g ( ) Endive

6 cc ( ) Margarine végétale allégée 60%

1 tablette(s) ( ) Bouillon en tablette dégraissé (ou non)

1 cc ( ) Sucre en poudre (ou en morceaux)

3 cc ( ) Jus de citron

3 petit ( ) Œuf de poule entier

4 CS ( ) Crème fraîche allégée 15%

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

80 g ( ) semoule

60 g ( ) Fromage bleu

**Instructions**

* Couper les endives en deux. Dans un autocuiseur recouvert d'une feuille de cuisson, mettre une cuillère et demi à café de margarine. Ajouter les endives bien rangées, émietter dessus le bouillon-cube et saupoudrer de sucre. Arroser de jus de citron. Fermer et laisser cuire 20 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four th. 5 (180°C).
* Dans un saladier, casser les œufs et les battre à la fourchette. Ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre.
* Beurrer un plat à gratin avec une cuillère et demi à café de margarine. Verser la semoule de couscous dans le fond. Déposer les endives égouttées les unes à côté des autres. Verser la crème aux œufs dessus.
* Emietter le bleu par-dessus. Répartir le reste de la margarine. Mettre au four et laisser cuire 30 minutes. Servir chaud dans le plat de cuisson.

# Millefeuille du soleil



Unités ProPoints ® : 2

Parts : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 42 min

Niveau de difficulté : Moyen

Faites le plein de légumes et de vitamines avec cette version salée et colorée de la fameuse pâtisserie. De quoi faire plaisir aux gourmands !

Ingrédients

2 gousse(s) Ail ( )

3 cc Basilic ( )

2 pièce(s) Aubergine ( )

1/2 portion(s) Courgette, (tronçon de courgette de 8 cm) ( )

2 pièce(s) Tomate ( )

1/2 pièce(s) Poivron, poivron vert ( )

2 cc Huile de colza, huile d'olive ( )

40 g Gruyère, 4 tranchettes de gruyère doux ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

Instructions

* Préchauffer le four à 200°C (th.6).
* Peler et hacher l'ail, ciseler le basilic.
* Rincer les légumes sans les peler. Couper les aubergines, la courgette et les tomates en tranches d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Récupérer 12 tranches de chaque légume. Les saler, les poivrer puis les saupoudrer d'ail et de basilic. Couper le poivron vert en 4 rondelles.
* Enduire un plat antiadhésif d'huile.
* Dresser les millefeuilles en intercalant une tranche d'aubergine, une tranche de tomate et une tranche de courgette.
* Renouveler l'opération deux autres fois. Terminer par une rondelle de poivron.
* Planter une pique en bois au milieu de chaque millefeuille. Enfourner pour 40 minutes. Enfiler une tranchette de gruyère doux sur le dessus des millefeuilles et poursuivre la cuisson 2 minutes.
* Pour servir, prélever les millefeuilles avec une spatule métallique et les disposer sur des assiettes de service.

# Moules provencales



POUR 2 PERSONNES  
info ww = 7 pp/personne

Ingrédients

1 gousse d’ail

1 petit oignon

50g de poivrons rouge

50 g de poivrons vert

2cc huile olives

400g de tomates fraiches bien mures

Herbes de Provence

Poivre

1pincée de piment de Cayenne ou d’Espelette

800g   moules fraîches grattées et lavées

Instructions

**Avec thermomix** :

Eplucher l’ail et l’oignon

Couper les oignons en deux et les poivrons en gros morceaux.

Les mettre dans le bol avec l’ail et mixer 5 secondes à vitesse 5.  
Ajouter les tomates en morceaux et mixer 10s/vit 5.

Ajouter l’huile d’olive, les herbes de Provence, le poivre et le piment de Cayenne et régler 20 minutes à 100°, vitesse 2

A l’arrêt de la minuterie, déposer les moules dans le varoma et le  poser  sur le bol.

Régler 10 minutes à température varoma  vitesse 1

Servir aussitôt

**Sans thermomix** ; procéder de la même façon, dans un cocotte

# Nage de langoustines aux petits légumes

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 3

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Niveau de difficulté : Moyen

Quand langoustine rime avec vitamines, cela donne un plat parfumé et aux saveurs multiples.

**Ingrédients**

2 portion(s) ( ) Carotte

1 portion(s) ( ) Céleri (branche ou rave), 1 côte de céleri branche

2 pièce(s) ( ) Poireau, blancs

2 pièce(s) ( ) Echalote

1 pièce(s) ( ) Oignon

1 gousse(s) ( ) Ail

4 cc ( ) Fumet de poisson et crustacés

125 ml ( ) Alcool ou vin pour flamber ou cuire, (vin blanc)

1 pincée(s) ( ) Poivre, 10 grains de poivre vert

1 cc ( ) Persil

1 unité(s) ( ) Girofle (clou, poudre)

1 feuilles(s) ( ) Laurier

1 cc ( ) Thym

480 g ( ) Langoustine (décortiquée), (16 langoustines décortiquées de 30g chacune)

1 pièce(s) ( ) Citron, 2 zestes

1 cc ( ) Cerfeuil

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Eplucher les légumes. Couper les poireaux en fines lanières, les carottes et le céleri en bâtonnets et émincer les échalotes et l'oignon.
* Mettre tous les légumes dans une casserole, la couvrir et faire étuver 10 minutes environ, en remuant de temps en temps. Il s'agit d'éliminer l'eau de végétation.
* Délayer le fumet de crustacés dans 1/2 L d'eau, lui ajouter le vin blanc et les aromates sauf le cerfeuil.
* Porter à ébullition et y jeter les langoustines. Les laisser cuire 3 minutes, les retirer de la nage; les décortiquer et les répartir dans des assiettes creuses.
* Enlever la feuille de laurier, le clou de girofle et le thym et verser la nage sur les langoustines. Parsemer de pluches de cerfeuil et servir avec les légumes.

# Œufs de caille en cocotte de tomate cerise

  
**Portions :** 6  
**Préparation :** 10 mn  
**Repos :** 10 mn  
Unités ***ProPoints*** par portion : 1

**Ingrédients**

6 grosses tomates cerise (4 cm de diamètre)  
6 œufs de caille   
45 g de mozzarella allégée   
2 cc de thym   
Sel, piment d’Espelette 

**Instructions**

* Préparer tout vos ingrédients et les disposer sur le plan de travail
* Retirer un petit chapeau aux tomates cerise puis les vider. Saler l’intérieur et les laisser dégorger, après les avoir retournées, pendant 10 min. Saupoudrer l’intérieur avec un peu de thym. Préchauffer le four à 140 °C (th.4/5).
* - Disposer les tomates cerise dans un plat (utiliser éventuellement du gros sel ou des galets propres pour les caler). Casser un œuf de caille dans chaque tomate, assaisonner de sel et de piment puis ajouter un copeau de mozzarella. Saupoudrer avec le reste de thym puis faire cuire au four pendant 10 min.
* Sortir et laisser cuire hors du feu pendant 5 min avant de servir. Seul le blanc d’œuf doit coaguler, le jaune d’œuf doit rester onctueux.

# Pain de poisson (thermomix ou pas)

POUR 1 PAIN 10/12 PERSONNES  
 info ww = 3 pp / tranche

Ingrédients

500g de poisson cuits (moi c'est saumon mais on peut aussi prendre thon en conserve au naturel)  
6 œufs  
400g de fromage blanc (moi j'ai mis 0 %)  
2 cc de ketchup  
2cc de moutarde  
30g de crème fraiche (15% pour moi )  
2 pincée de sel  
2 pincée de poivre  
persil haché   
2 cc de cognac (facultatif)  
1 noix de beurre pour le moule

Instructions

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 30s vit 4.  
Verser dans un moule a cake beurré, couvrir d'un papier alu et cuire a four chaud 1 h 180°. Enlever l'alu dans le dernier 1/4 d'heure pour faire dorer le dessus de la terrine.  
  
**Sans thermomix**, procéder exactement de la même façon avec votre robot ménager habituel mais le mixage sera un peu plus long et moins homogène, mais néanmoins très bien pour faire le pain de poisson.

Panier de tomates au thon  
  
  
Nombre de parts | 4  
Unités ***ProPoints*** estimées par part | 1  
Catégorie | Légumes

**Ingrédients**

4 tomates

1 boite de thon au naturel  
3 cs crème fraiche allégée  
3 carre frais 0% ail persil  
sel, poivre

**Préparation**

couper les tomates en forme de panier,  
vider l'intérieur,   
dans un bol mélanger: thon égoutté, fromage, crème fraiche,   
assaisonner  
remplir vos tomates,   
servir frais en entrée

# Poulet à la normande



POUR 4 PERSONNES   
info ww / 5pp/personnes

Ingrédients

4 escalopes de poulet    
2 grosses pommes  
400g de cidre  
1/2cc de cannelle  
1/2 cube de bouillon de volaille  
1 CS de maïzena  
4 CS de crème 15 %  
sel, poivre

Instructions

* Eplucher et couper les pommes en des. Les mettre dans le panier.
* Mettre les filets de poulets dans le varoma. Saler, poivrer.
* Mettre le cidre, la cannelle, sel, poivre dans le bol, mettre le panier. Fermer le TM, poser le varoma et cuire 30 min /varoma / vit 1.
* Réserver le poulet et les pommes. Ajouter la maïzena et la crème dans le bol et programmer 4min/100°/vit 2.
* Servir le poulet nappé de sauce avec les pommes cuites.
* Accompagner de riz ou pommes vapeur.

Sans thermomix : mettre à dorer les escalopes de poulet dans un cocotte antiadhésive, arroser avec le cidre, ajouter le bouillon cube, sel, poivre et cannelle et les pommes. Laisser mijoter, avec couvercle, pendant 30 min sur feu doux.  
Quand la viande est cuite la retirer. Délayer la maïzena dans un peu de cidre chaud que vous prélevez dans la poêle. Verser dans la poêle, ajouter la crème et laisser épaissir, sans cesser de remuer.

# Poulet sauce chorizo – champignons - riz

POUR 2 PERSONNES  
info ww = 10 pp



Ingrédients

2 escalopes de poulet   
40g de chorizo  
60 ml de lait  
40 ml de vin blanc   
4 tomates séchées  
ail, échalote   
300 ml d'eau   
1 CS de maïzena  
2 CS de crème 15 %    
1 verre de riz (pour le calcul ww, je me suis compté 100g cuit)    
400g de champignons frais

Instructions

AVEC THERMOMIX :  
Emincer les escalopes de poulet. Les poser sur le panier du varoma. Saler, poivrer saupoudrer de Paprika.  
Gratter, laver les champignons, les mettre dans le panier du Varoma.  
Mettre le riz dans le panier de cuisson et le rincer.  
Dans le bol du tm mettre ail et échalote. Mixer 5s/vit 5. Ajouter lait, vin blanc, tomate séchée, chorizo en morceaux, mixer 10s / vit 5, ajouter l'eau. Mettre le panier de riz dans le bol, poser le varoma et son plateau dessus. Programmer 30 min / varoma / vit 2.  
Réserver la viande, le riz, les champignons. Ajouter la maïzena dans le bol, programmer 4 min/90°/vit 3. Dans la dernière minute ajouter la crème fraiche. Servir la viande, nappée de sauce au chorizo avec le riz et les champignons.

SANS THERMOMIX

Faire dorer ail et échalote dans un poêle antiadhésive. Ajouter l'émincé de poulet, les champignons  bien mélanger et laisser dorer.  
Mixer le chorizo et les tomates séchées, ajouter dans la poêle avec les liquides (mettre moins d'eau ...).  
laisser mijoter sur feu doux 20 à 30 min.

Cuire le riz dans une autre casserole.  
Quand la viande est bien cuite, ajouter la maïzena dans la poêle, bien mélanger pour éviter les grumeaux et laisser épaissir 4 min environ. Ajouter la crème en fin de cuisson.

# Rougets en robe de jambon cru

Points PP : 5.5

Pour 6 Personne(s)

Coût de la recette :

Niveau de difficulté :

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 15 min

Temps de repos : 1 h

Ingrédients

* 6 rougets surmulet
* 6 tranches de jambon cru
* 2 courgettes
* 1 poivron vert
* 1 poivron rouge
* 6 gousses d'ail
* 1 bouquet de basilic
* 3 c. à soupe d'huile d'olive
* sel, poivre

Préparation

Lavez les courgettes et les poivrons. Otez les pédoncules et les graines des poivrons, ainsi que les extrémités des courgettes. Découpez-le tout en petits dés.

Mettez le tout dans un plat, arrosez avec 2 c. à soupe d’huile d'olive.

Pelez une gousse d'ail et pressez-la.

Ajoutez-la, salez et poivrez. Mélangez et laissez macérer pendant 1 heure.

Écaillez et videz les rougets. Rincez-les sous l'eau courante et essuyez-les dans du papier absorbant.

Pelez les gousses d'ail restantes, lavez et ciselez le basilic.

Mettez un peu d'ail, de basilic, de sel et de poivre à l'intérieur de chaque rouget.

Enroulez une tranche de jambon cru autour de chaque poisson et maintenez-le avec une pique en bois.

Faites chauffer modérément le reste d'huile d'olive dans une grande poêle anti-adhésive.

Faites cuire les rougets pendant 15 min en les retournant de temps en temps.

5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le reste d'ail, le basilic et les légumes marinés dans la poêle pour les saisir.

Servez sans attendre

# Rouleaux de courgette à la mozzarella

Une gourmandise fraîche et légère idéale à l’heure de l’apéritif!

Loin le salami et les cacahuètes ! Désormais vous picorerez sainement à l’apéritif avec ces rouleaux verts et blancs plein de vitamines et de calcium

  
**Portions :** 6  
**Préparation : 10 mn**  
**Repos : 30 mn**  
Unités ***ProPoints*** pour 3 roulés : 1

**Ingrédients**

1 jeune courgette d’env. 20 cm de long  
6 brins de ciboulette   
4 vaporisations d’huile d’olive en spray  
18 mini-billes de mozzarella (144 g)  
Sel, baies de poivre au moulin

**Instructions**

* **1**Rincer et peler la courgette. Couper les extrémités et prélever 18 fines bandes sur toute la longueur, à l’aide d’un couteau économe. Égaliser les extrémités avec des ciseaux.
* **2**Rincer et ciseler finement les brins de ciboulette. Étaler les tagliatelles de courgette sur une assiette plate, saler et poivrer. Parsemer de ciboulette, retourner les courgettes pour faire adhérer la ciboulette et vaporiser d’huile d’olive en spray.  
  Réserver au frais 30 min.
* **3**Au moment de servir, égoutter les billes de mozzarella. Disposer chaque bille de fromage à l’extrémité d’une tagliatelle de courgette et enrouler, maintenir avec un pique en bois. Présenter sur un plat de service ou dans des soucoupes individuelles par trois

# Rouleaux de saumon fumé au pamplemousse

Article de : Weight Watchers France

Envie d’une entrée raffinée pour un repas de fête ou une occasion spéciale, voici la recette qu’il vous faut !

**Portions :** 4  
**Préparation :**20 mn  
**Repos :**10 mn   
Unités ***ProPoints*** par portion : 5

**Ingrédients**

2 pamplemousses roses  
10 cl de crème épaisse à 15%  
5 brins d’aneth ciselés  
5 brins de persil  
100 g de crevettes roses cuites et décortiquées  
4 petits suisse à 20%  
4 fines tranches de saumon fumé de 40 g  
Sel, poivre

**Instructions**

* Pelez à vif les pamplemousses et préparez vos ingrédients pour avoir tout sous la main.
* Détacher les segments de pamplemousse au couteau au dessus d’un bol pour récupérer le jus. Mélanger 3 cuillerées à soupe de jus de pamplemousse avec la crème et les herbes. Saler, poivrer. Hacher grossièrement les crevettes et les mélanger avec les petits suisses dans un saladier. Saler, poivrer.
* Étaler chaque tranche de saumon fumé sur une feuille de film étirable puis déposer un peu de farce à l’intérieur en formant un rouleau puis rouler chaque tranche sur elle-même. Fermer le film alimentaire en le serrant bien et entreposer 10 min au congélateur.
* Couper chaque rouleau en deux puis servir avec les quartiers de pamplemousse et la crème aux herbes.

# http://aka.weightwatchers.fr/images/1036/dynamic/GCMSImages/roulisaumon_n_lg.jpgRouli-roulo de saumon

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 4

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

Niveau de difficulté : Moyen

Une riche association de saveurs dans laquelle Worcestershire sauce et Tabasco viennent relever avec délicatesse les goûts du saumon ou des radis.

**Ingrédients**

1/2 pièce(s) ( ) Citron

1 portion(s) ( ) Salade (toutes sortes), feuille de chêne

16 pièce(s) ( ) Tomate, tomates cerise

1 botte(s) ( ) Radis, 8 radis

1/2 pièce(s) ( ) Concombre

2 pièce(s) ( ) Echalote

4 pièce(s) ( ) Cornichon

180 g ( ) Crabe, (miettes de crabe)

4 cc ( ) Mayonnaise allégée

100 g ( ) Fromage blanc 0% nature

4 cc ( ) Moutarde fine de Dijon

3 goutte(s) ( ) Tabasco

5 ml ( ) Worcestershire Sauce, (1 cc)

6 cc ( ) Persil

4 tranche(s) ( ) Saumon fumé

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Presser 1/2 citron. Laver la salade, les tomates cerises .Tailler les radis en fleur et le concombre en bâtonnets. Eplucher 2 échalotes et les hacher ainsi que 4 cornichons. Rincer et égoutter 180 g de miettes de crabe. Le déposer dans un saladier.
* Incorporer 4 cc de mayonnaise allégée, le jus de citron, 100 g de fromage blanc à 0%, 4 cc de moutarde, 3 gouttes de Tabasco, 1 cc de sauce Worcestershire et 6 cc de persil haché. Ajouter les échalotes et les cornichons. Saler et poivrer.
* Garnir 4 tranches de saumon fumé avec la farce et en faire des rouleaux. Disposer la salade sur les assiettes de service.
* Déposer les rouleaux de saumon et décorer avec les tomates, les radis et le concombre.

# Salade asiatique au crabe et aux crevettes

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 2

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

Niveau de difficulté : Facile

Un mélange de saveurs audacieux et délicieux pour cette salade rapide et facile à préparer.

**Ingrédients**

1 pièce(s) ( ) Citron, zeste de citron vert

1/2 cc ( ) Jus de citron

2 CS ( ) Sauce soja

2 pièce(s) ( ) Echalote

120 g ( ) Crevettes (décortiquées cuites), (12 pièces)

2 portion(s) ( ) Chou (toutes sortes), (2 têtes)

1/2 portion(s) ( ) Salade (toutes sortes), (laitue)

70 g ( ) Germe de soja

1 pièce(s) ( ) Poivron, poivron jaune finement coupé

1 morceau(x) ( ) Piment, finement coupé

100 g ( ) Champignon (toutes sortes)

3 cc ( ) Coriandre, grain

170 g ( ) Crabe

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Dans un large plat à salade, mélanger le zeste de citron vert, le jus de citron pressé et la sauce soja.
* Ajouter les échalotes. Essuyer les crevettes avec du papier absorbant. Ajouter-les au mélange précédent et laisser mariner une dizaine de minutes. Ajouter les autres ingrédients. Mélanger.

**Notes**

Si vous ne trouvez pas de choux chinois, vous pouvez prendre de la salade telle que la romaine ou l’iceberg mélangé à du choux finement haché.

# http://aka.weightwatchers.fr/images/1036/dynamic/foodandrecipes/2011/07/salade%20creole_lg.jpgSalade créole

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 4

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 6 min

Niveau de difficulté : Facile

Une salade colorée pour vous mettre en appétit!

Ingrédients

180 g ( ) Crevettes (décortiquées cuites), (360g de crevettes tropicales entières)

1 cc ( ) Huile

1/2 cc ( ) Paprika

280 g ( ) Haricots rouges cuits

200 g ( ) Ananas en conserve au naturel sans sucre ajouté

2 CS ( ) Fromage blanc 0% nature, (sauce)

1 pièce(s) ( ) Citron vert, (sauce)

100 g ( ) Salade (toutes sortes), (1 sachet de jeunes pousses)

1 cc ( ) Coriandre, fraîche

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

Instructions

* 1. Mettre les crevettes dans un saladier d'eau bouillante et les laisser dégeler 15 minutes. Les égoutter et les éponger soigneusement. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire griller les crevettes 3 minutes de chaque côté. Au moment de les retourner, saupoudrer de paprika : les crevettes sont cuites lorsqu'elles ont pris une belle couleur rose bien homogène.
* 2. Pendant ce temps, égoutter les haricots rouges et les dés d'ananas, les verser dans un saladier, les asperger de sauce au citron vert. Mélanger.
* 3. Tapisser 4 coupelles de pousses de salade, les garnir du mélange haricots rouges/ananas. Décortiquer les crevettes (si nécessaire) en laissant la tête et la queue, les disposer sur le dessus. Saler et poivrer. Parsemer de coriandre. Servir sans attendre.

# Salade de haricots verts aux 3 fromages

Unités ProPoints ® : 4

Parts : 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Niveau de difficulté : Moyen

Un mélange coloré, frais et goûteux...

Ingrédients

30 g Gruyère allégé ( )

30 g Gouda ( )

30 g Cantal ( )

500 g Haricot vert ( )

120 g Bacon, filet, en dés ( )

8 pièce(s) Tomate, tomates cerise ( )

2 CS Vinaigrette allégée à 50% ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

1 cc Persil ( )

Instructions

Couper 30 g de gruyère allégé, 30 g de gouda et 30 g de cantal en cubes. Faire cuire 500 g de haricots verts surgelés dans une grande casserole d'eau salée (environ 15 minutes) pour qu'ils soient "al dente".

Les égoutter et les laisser refroidir. Faire dorer 2 minutes les 120 g de dés de bacon dans une poêle. Dans un saladier, mettre les haricots verts, ajouter les 8 tomates cerise coupées en 2, les dés de fromages et de bacon.

Arroser de 2 CS de vinaigrette allégée. Saler, poivrer. Ajouter 3 CS de persil, mélanger et servir frais.

# Salade de pommes de terre, radis et haricots vertsSalade de pommes de terre, radis et haricots verts

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 6

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Niveau de difficulté : Facile

Une salade fraîche et légère, à déguster seule ou en accompagnement.

**Ingrédients**

700 g ( ) Pomme de terre nature (cuite à l'eau), type Charlotte ou pommes de terre nouvelles, lavées

250 g ( ) Haricot vert

2 pièce(s) ( ) Citron

2 cc ( ) Huile de colza

1 cc ( ) Ciboulette

2 cc ( ) Moutarde fine de Dijon

1 morceau(x) ( ) Oignon

1 botte(s) ( ) Radis

75 g ( ) Olives noires

1 CS ( ) Câpres

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d’eau bouillante salée pendant 20 minutes jusqu’à ce qu’elles soient tendres.
* Pendant ce temps, faire cuire les haricots verts dans de l’eau salée pendant 4 à 5 minutes jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Les égoutter et les refroidir sous l’eau froide.
* Dans un saladier, mélanger l’huile d’olive, le jus de citron, la ciboulette et la moutarde. Assaisonner. Ajouter les pommes de terre cuites à la sauce et les laisser refroidir, en mélangeant de temps en temps pour qu’elles s’imprègnent des saveurs de la sauce.
* Ajouter les haricots verts, l’oignon rouge, les radis, les olives et les câpres aux pommes de terre. Servir.

# Salade de pâtes aux légumes grillés

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 4

Parts: 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

Niveau de difficulté : Facile

Une salade complète et équilibrée grâce aux pâtes et aux savoureux légumes grillés. Une recette fraîche et haute en couleurs pour l’été !

**Ingrédients**

4 cc ( ) Matière grasse à 40%

1 morceau(x) ( ) Oignon

1 pièce(s) ( ) Poivron

1 portion(s) ( ) Courgette

1 morceau(x) ( ) Piment

2 cc ( ) Thym

390 g ( ) Fond d'artichaut

4 pièce(s) ( ) Tomate

140 g ( ) Pâtes crues

1 cc ( ) Jus de citron

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Faire préchauffer le four th.6 (200°C pour un four à gaz et 180°C pour un four à chaleur tournante).
* Mettre l’huile d’olive dans un large plat, ajouter l’oignon, le poivron, la courgette et le piment. Mélanger pour enduire les légumes d’huile. Assaisonner et ajouter le thym.
* Faire rôtir au four une vingtaine de minutes. Ajouter les artichauts aux autres légumes puis placer les tomates cerise au-dessus. Faire cuire 5-8 minutes supplémentaires. Laisser refroidir le temps de la cuisson des pâtes.
* Faire cuire les pâtes jusqu’à ce qu’elles soient tendres. Les rincer à l’eau froide puis bien les égoutter.
* Mélanger les pâtes et le jus de citron avec les légumes. Assaisonner avant de servir.

# Salade de riz complet aux crevettes



Unités ProPoints® : 4

Parts: 4

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Niveau de difficulté : Facile

Goûtez aux saveurs de l’Asie dans une salade de riz nourrissante et rafraîchissante, pour un repas « sans compter » complet et original !

**Ingrédients**

350 g ( ) Riz complet cuit

1 cc ( ) Curry

250 g ( ) Crevettes (décortiquées cuites)

2 pièce(s) ( ) Tomate, grosses, coupées en dés

1/4 pièce(s) ( ) Concombre, en petits dés

4 brin(s) ( ) Ciboule, hachés

1/2 morceau(x) ( ) Piment, rouge ou vert, épépiné et haché

2 cc ( ) Coriandre, fraîche, hachée

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre, fraîchement moulu

1 pièce(s) ( ) Citron vert, 2 CS de jus

**Instructions**

* Mélanger le riz cuit et la poudre de curry.
* Ajouter les crevettes, les tomates, le concombre, les oignons nouveaux, le piment et la coriandre. Bien mélanger.
* Poivrer, saler et ajouter le jus de citron vert. Mettre au frais jusqu’au moment de servir.
* Notes

Le riz complet est plus riche en vitamine B et en fibres que le riz blanc mais il met plus de temps à cuire. Pour gagner du temps, faites-le tremper toute une nuit dans de l’eau froide !

# Salade grecque et agneau

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 8

Parts: 4

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 10 min

Niveau de difficulté : Facile

De l’agneau tendre et mariné servi sur une salade croquante à la menthe fraîche. Sans oublier le crémeux d'une petite sauce au yaourt...

**Ingrédients**

150 g ( ) Yaourt à la Grecque, (yaourt à la grecque 0%)

2 cc ( ) Jus de citron

1 gousse(s) ( ) Ail, finement hachée

1/2 pincée(s) ( ) Sel

1/2 cc ( ) Cumin, cumin moulu

450 g ( ) Agneau, gigot

110 g ( ) Menthe, feuilles coupées

1 portion(s) ( ) Marque Repère Notre Jardin Laitue

1/2 pièce(s) ( ) Concombre

1 pièce(s) ( ) Tomate

1/2 morceau(x) ( ) Oignon

**Instructions**

* Dans un petit récipient, mélanger le yaourt, le jus de citron, l’ail, le sel et le cumin. Verser ¼ de cette préparation dans un sac hermétique, ajouter l’agneau. Fermer le sac et mélanger pour que la viande soit imprégnée de sauce au yaourt. Couvrir et réserver le reste de sauce au yaourt. Mettre au réfrigérateur la sauce et la viande au minimum 30mn (jusqu’à 8 heures).
* Préchauffer le grill. Sortir l’agneau de la marinade et le faire cuire sur le grill, en le retournant une fois, au moins 8 minutes ou plus longtemps selon la cuisson souhaitée. Retirer l’agneau et le couper finement sur une planche à découper.
* Mettre la moitié de la menthe dans la sauce réfrigérée. Placer ¼ de la laitue coupée sur chacune des 4 assiettes, couvrir de viande. Ajouter ensuite le reste de menthe, du concombre et de la tomate ainsi que 1CS d’oignon. Faire la même chose dans les 4 assiettes. Répartir le reste de sauce et servir.

# Salade méditerranéenne aux aspergesSalade méditerranéenne aux asperges

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 3

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

Niveau de difficulté : Facile

En manqué d’idée pour cuisiner les asperges ? Faites le plein de fraîcheur avec cette salade de verdure pleine de bonnes choses !

Ingrédients

2 portion(s) ( ) Asperge, pelés et coupées en tronçons

230 g ( ) Pois chiches cuits, égouttés

4 pièce(s) ( ) Tomate, coupées en quartiers

40 g ( ) Olives vertes, émincées

40 g ( ) Basilic

1 pièce(s) ( ) Citron, 1 cc de zeste

1 CS ( ) Huile d'olive vierge

1 CS ( ) Vinaigre (toutes sortes), balsamique

2 CS ( ) Jus de citron

Instructions

* Préchauffer une poele à feu vif. Faire sauter les asperges pendant 2-3 minutes jusqu’à ce qu’elles soient tendres.
* Placer les asperges, les pois-chiches, les tomates, les olives, le basilic et le zeste dans un grand bol. Fouetter l'huile, le vinaigre et le jus dans un petit bol. Arroser la salade de vinaigrette, assaisonner avec le sel et le poivre fraîchement moulu, bien mélanger et servir.

# Salade russe

[](http://fr.123rf.com/photo_9550260_un-bol-avec-ensaladilla-rusa-salade-russe-tapas-typiques-en-espagne.html)POUR 2 PERSONNES  
info ww = 7 pp

Ingrédients

200g de pommes de terre pelée  
150g de carottes  
100g de petits pois surgelés  
2 oeufs  
100g de thon  
30g de cornichons  
quelques feuilles de salade  
2 tomates

Instructions

* Couper les pommes de terre et carottes en morceaux. Les mettre dans le varoma avec les petits pois.  
  Mettre les œufs dans le panier de cuisson. mettre 600g d'eau dans le bol, mettre le panier de cuisson avec les œufs, fermer, poser le varoma et son couvercle et cuire 26 min/varoma/vit 1.
* Réserver les légumes dans un saladier et laisser refroidir.
* mettre les œufs et les cornichons dans le bol du TM, et mixer 2s vit 4. Ajouter dans le saladier avec le thon émietté, les tomates coupées en cubes et la salade ciselée .  
  Servir avec la sauce de votre choix...pour moi sauce au fromage blanc pour 1pp de plus....

# Saumon et ses tagliatelles de legumes (thermomix)

POUR 2 PERSONNES   
info ww = 8 pp / personne (plat complet)

Ingrédients

2 pavés de saumon frais  
2 carottes   
1/4 blanc de poireaux  
2 petites courgettes   
200g de pommes de terre (je n'en ai comptabilisé que 50g car c'est la part que je me suis réservée)  
2 CS de crème 15 %  
Sel, poivre, thym frais  
1 CS de moutarde

Instructions

Déposer les pavés de saumon sur le plateau du varoma. Saler, poivrer, parsemer de thym frais.  
Eplucher les légumes. Couper les courgettes et carottes en tagliatelles et les mettre dans le panier du varoma.  
Couper les poireaux, les pommes de terre et le reste (pas les tagliatelles) des carottes/courgettes en morceaux. Mettre les pommes de terre dans le panier de cuisson. Mettre carottes, courgettes, blancs de poireaux dans le bol. Mixer 5s/vit 5. Couvrir d'eau (au moins 500ml), saler poivrer et programmer 20Min/varoma/vit  mijotage.   
A l'arrêt de la minuterie, réserver le saumon, les tagliatelles de légumes et les pommes de terre.  
Garder seulement la valeur de deux ou trois gobelets d'eau, ajouter environ 50g de pommes de terre, moutarde et crème et mixer 10s /vit 8.  
Servir les pavés de saumon nappé de cette sauce avec les tagliatelles de légumes et les pommes vapeur.

**Sans thermomix** : cuire les tagliatelles de légumes, les pave de poisson et les pommes de terre à la vapeur.  
Mettre les autres légumes dans une petite casserole et les faire cuire à l'eau salée. Quand ils sont cuits, conserver la valeur de 2 verres de jus, mixer avec la crème et la moutarde et 50g de pommes de terre.

# http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSK7aAVMkbrq68oyykqGPsb5m-8csKi9DFjNWyGGlRs56FmzCnUfQSoupe chinoise

Pour 4 personnes

5 pp

Ingrédients :

Vermicelle de soja (paquet de 100 g)

1 cc d’huile de tournesol ou sésame par personne

Poulet (80 g par personne)

Oignon

1 carotte par personne

Champignons de paris émincés

2 gousses d’ail

1 cc de gingembre en poudre

1 cc de coriandre moulu

2 CS de sauce soja

Instructions

faire cuire le vermicelle de soja ( paquet de 100g ) comme indiqué sur le paquet 4 à 5mn l'égoutter et le refroidir a l'eau froide pour pas qu'il colle  
dans un wok ou une poêle , verser 1CC d'huile de sésame ou tournesol, faire revenir 1 à 2mn le poulet émincé en fine tranche, réserver dans la même poêle , verser un oignon émincé , 1 carottes émincées fines, des champignons de paris émincés) , deux ou 3 gousses ail émincées fines , 1 cc de gingembre en poudre ou 3 lamelles fraiches, 1 cc coriandre en poudre ou 4 ou 5 branches émincées , 2bonnes cuillers de sauce soja , nuoc man si vous en avez ,faites cuire le tout 3 mn verser le vermicelle .. C TOUT. Si vous voulez déguster en soupe, vous aurez rajouté a la préparation 1 quart de litre de bouillon de poule (cube)

# Tartare de crevettes aux champignons



Unités ProPoints® : 4

Parts: 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

Niveau de difficulté : Facile

Savoureuse et rafraichissante, une recette qui se marie très bien avec une petite tranche de pumpernickel.

**Ingrédients**

1/2 pièce(s) ( ) Echalote

120 g ( ) Crevettes (décortiquées cuites)

3 portion(s) ( ) Champignon (toutes sortes), 3 petites têtes de champignons de Paris

1 cc ( ) Jus de citron

1 bouquet(s) ( ) Cresson, (10 g)

2 part(s) ( ) Fromage frais à 0%, 50g

2 CS ( ) Crème fraîche allégée 4% et 5%

1/2 cc ( ) Paprika

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Hacher finement l’échalote. Décortiquer les crevettes, les hacher grossièrement. Détailler les champignons en fines lamelles puis les recouper en deux et les citronner. Rincer, sécher et ciseler très finement le cresson.
* Dans un bol, détendre les carrés frais avec la crème. Ajouter l’échalote et le paprika. Saler et poivrer, bien mélanger.
* Incorporer délicatement le cresson, les crevettes et les champignons dans la préparation. Filmer et réserver 15 minutes au frais.

# Tartare de saumon concombre et avocat

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 5

Parts: 4

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 0 min

Niveau de difficulté : Facile

Léger, plein de goûts et de couleurs, ce tartare est une alternative heureuse

et élégante au traditionnel tartare de bœuf.

**Ingrédients**

300 g ( ) Saumon frais

2 pièce(s) ( ) Citron vert

100 g ( ) Avocat, haché en petits dés

1/4 pièce(s) ( ) Concombre, haché en petits dés

2 brin(s) ( ) Ciboule, (ciboule) finement hachés

1 cc ( ) Persil, frais

**Instructions**

* Dans un bol (pas en métal) bien mélanger le saumon en dés et le jus de citron vert. Laisser mariner 10 min. puis ajouter l’avocat, les ciboules, le concombre et le persil. Saler et poivrer et laisser rendre l’eau.
* Presser ensuite le tartare dans des emporte-pièces de 6 cm de diamètre, décorer d’un peu de persil et de concombre en tranches et servir.

# Terrine aux jolies couleurs



Unités ProPoints ® : 5

Parts : 8

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Niveau de difficulté : Facile

Une savoureuse terrine pour vos tables d'été...

**Ingrédients**

5 pièce(s) Poivron, (2 jaunes, 2 rouges et 1 vert) ( )

1 cc Huile d'olive vierge ( )

1 cc Coriandre, grain, (10 grains) ( )

2 portion(s) Courgette ( )

3 feuilles(s) Gélatine ( )

50 ml Crème fraîche liquide 12% ( )

400 g Fromage de chèvre frais ( )

12 filet(s) Anchois à l'huile, semi-conserve, égouttés ( )

4 CS Pignons ( )

10 g Menthe, (4 brins) ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

**Instructions**

* Éplucher et tailler en lanières un poivron de chaque couleur. Les ébouillanter 8 minutes. Les égoutter sur du papier absorbant, les disposer dans un plat, ajouter l'huile puis la moitié de la coriandre moulue. Débiter les courgettes en lanières. Les ébouillanter 4 minutes dans de l'eau salée puis les égoutter.
* Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide, l'essorer puis l'incorporer à la crème liquide chauffée. Mixer le chèvre avec la crème, saler peu et poivrer. Égoutter et éponger les anchois et les hacher avec les pignons de pin.
* Chemiser une terrine en film alimentaire (15 centimètres de long) en le laissant déborder. Tapisser le fond et les parois de lanières de courgettes. Étaler 1/3 de chèvre, les poivrons cuits, 1/3 de coriandre, les anchois aux pignons, le reste de chèvre et de coriandre. Couvrir avec les courgettes et rabattre le film. Réserver 4 heures au frais.
* Démouler la terrine. Servir avec le reste de courgettes et les 2 poivrons crus émincés. Décorer de menthe.

# Terrine de campagne (thermomix)



POUR 1 TERRINE (12 tranches environ)  
info ww = 3pp/tranche   
  
Ingrédients

250G d'échine de porc  
100g d'épaule de veau  
100g de lardons fumés  
2 œufs  
2cc armagnac  
1 petit bouquet de persil£  
1cc 4épice  
1 oignon    
sel, poivre

Instructions

Avec Thermomix Couper la viande en cube de 3 cm environ.   
Mettre l'échine de porc, sel, poivre et 4 épices  dans le bol. Mixer 5s vit 9. Réserver  
Mettre oignon épluché et coupé en deux dans le bol, persil. Mixer 5s vit 6.  
Ajouter l'épaule de veau et les lardons. Mixer 10s vit 6  
Remettre l'échine de porc, les œufs et le cognac et mixer 10s vit 4.

Tapisser un moule à terrine avec des bardes de porc.  
Ajouter le mélange de viande. Bien tasser. Couvrir et cuire au four contenant de l'eau pendant 1h30 à 180°.

Laisser refroidir et mettre au frigo minimum 24 heures avant de servir....

Sans thermomix : utiliser un hachoir à viande ou un autre robot permettant de hacher la viande...ajouter les oignons émincés et les œufs, le cognac, sel, poivre et 4 épices. Bien malaxer. Procéder ensuite de la même façon qu'avec thermomix pour le moule et la cuisson.

# Terrine de crabe à la crème ciboulette



Unités ProPoints ® : 4

Parts : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 45 min

Niveau de difficulté : Moyen

Un classique indémodable!

**Ingrédients**

210 g Crabe ( )

1 CS Maïzena ( )

100 ml Lait écrémé ( )

2 moyen Œuf de poule entier ( )

100 g Fromage blanc 20% nature ( )

1 cc Paprika, (3 pincées) ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

5 cc Crème fraîche allégée 4% et 5% ( )

1/2 pot(s) Yaourt 0% nature ( )

1 CS Jus de citron ( )

3 cc Ciboulette ( )

**Instructions**

* Préchauffer le four à 190°c (Th 6). Emietter la chair de crabe.
* Délayer la fécule de maïs dans un peu de lait tiède. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc. Ajouter la fécule de maïs délayée, le lait restant, la chair de crabe, le paprika, du sel et du poivre du moulin. Verser cette préparation dans un petit moule à cake (15 x 7,5 x 5,5 cm de hauteur) à revêtement antiadhésif. Cuire dans le four chaud, pendant 45 minutes environ. Démouler et servir chaud ou froid.
* Préparer la sauce : mélanger tous les éléments à l'aide d'un petit fouet à main pour rendre cette sauce un peu mousseuse. Présenter dans une saucière... avec une "petite" cuillère pour le service!

**Notes**

Pourquoi ne pas... accompagner cette terrine de bouquets de brocoli ou chou-fleur cuit à la vapeur ou bien d'une salade verte (à comptabiliser).

# Terrine de merlan aux Saint-Jacques



Unités ProPoints ® : 4

Parts : 8

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 50 min

Niveau de difficulté : Facile

Idéal servi avec une salade verte!

Ingrédients

700 g Findus Filets de merlan ( )

1 cc Jus de citron, 1/2 jus de citron ( )

200 g Fromage blanc 20% nature ( )

1 pot(s) Petit suisse 0% ( )

3 moyen Œuf de poule entier ( )

1 1/2 cc Curry, (1,5 cc) ( )

6 cc Cerfeuil, ciselé ( )

2 cc Margarine végétale allégée 60% ( )

8 unité(s) Noix de Saint-Jacques, (160 g) ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

Instructions

* Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Saler et poivrer les filets de merlan, les mettre dans un plat en verre culinaire avec le jus de citron, couvrir et cuire 5 minutes au four à micro-ondes, à pleine puissance (800 W). Laisser reposer 2 minutes puis égoutter.
* Mixer les filets émiettés avec le fromage blanc, le petit-suisse, les oeufs, le curry et les fines herbes ciselées. Saler et poivrer.
* Enduire de margarine un moule à cake antiadhésif d'une contenance d'un litre. Verser la moitié de la préparation. Couper les noix de Saint-Jacques en morceaux, les répartir au centre sur la longueur, recouvrir du reste de la préparation. Enfourner dans un bain-marie pour 45 minutes.
* Laisser refroidir, démouler et couper en tranches.

POURQUOI PAS... Servir avec une salade verte : mâche, mesclun ou roquette (à comptabiliser). Remplacer éventuellement le cerfeuil par du persil plat ou de la coriandre.

# Terrine de petits légumes



Unités ProPoints ® : 4

Parts : 6

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 60 min

Niveau de difficulté : Facile

Une entrée qui colorera votre assiette!

**Ingrédients**

50 ml Lait écrémé ( )

100 g Pain, (mie de pain rassis) ( )

1 cc Persil ( )

6 petit Œuf de poule entier ( )

150 g Crème fraîche allégée 4% et 5% ( )

450 g Carotte, (1 sachet de brunoise de légumes surgelés) ( )

1 pincée(s) Sel ( )

1 pincée(s) Poivre ( )

Instructions

* Préchauffer le four à 200°C (th.7). Verser le lait dans un saladier, ajouter le pain émietté. Faire cuire les légumes surgelés pendant 6 minutes au four à micro-ondes (puissance 750W). Saler, poivrer, ajouter le persil haché.
* Dans un autre saladier, battre les œufs en omelette, ajouter la crème, mélanger puis incorporer les légumes cuits. Ajouter la mie de pain égouttée et mélanger. Verser cette préparation dans un moule à cake de 26 centimètre. Faire cuire au four, dans un bain-marie, pendant 45 minutes.
* Laisser refroidir la terrine 6 heures au frais avant de la démouler et de la couper en tranches.

# Terrine de thon (thermomix ou pas)



Idéale pour un diner les soirs d'été....accompagnée de crudités

POUR 6 PERSONNES  
info ww = 4 pp / personne

Ingrédients

400 g de tomates fraiches,  
250 g de thon en boite (poids égoutté),  
3 œufs,  
200g  crème 15%,  
30 g de Maïzena ,  
1  échalote,  
persil,  
1 c à c de moutarde,  
sel, poivre

Instructions

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf le thon. Mixer 8s/ vit 5. Ajouter le thon, et mixer 5s/ vit4. Verser dans 1 moule à cake silicone cuire 45 min' à 200°.

**Sans thermomix**, procéder à l'identique dans votre robot habituel

# Tomates farcies aux épinardsTomates farcies aux épinards

|  |
| --- |
|  |

Unités ProPoints® : 6

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 28 min

Niveau de difficulté : Facile

Une recette originale et délicieuse pour changer un peu des tomates farcies traditionnelles ! C’est sûr, elle plaira aux petits comme aux grands.

**Ingrédients**

4 pièce(s) ( ) Tomate

400 g ( ) Epinard

1 cc ( ) Margarine végétale allégée 60%

4 CS ( ) Crème fraîche allégée 4% et 5%

4 petit(s) pain(s) ( ) Pain

4 petit ( ) Œuf de poule entier

1 pincée(s) ( ) Sel

1 pincée(s) ( ) Poivre

**Instructions**

* Rincer puis sécher les tomates, trancher le chapeau et les évider avec la pointe d’un couteau puis à la petite cuillère. Saler l’intérieur, les retourner. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
* Equeuter puis rincer les épinards, les égoutter et les ciseler sommairement. Faire chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive, y faire suer les épinards avec la crème pendant 2 minutes, jusqu’à ce qu’ils soient fondus et que le liquide soit évaporé. Farcir les tomates de la préparation. Glisser une rondelle de pain dans les tomates pour éviter qu’elles s’affaissent à la cuisson. Les enfourner pour 20 minutes.
* Enlever le pain. Casser un œuf dans chaque tomate. Saler et poivrer. Enfourner à nouveau pour 6 minutes, jusqu’à ce que les œufs soient mollets. Servir chaud.

# https://encrypted-tbn1.google.com/images?q=tbn:ANd9GcSrs1w0bYOHzeS1X61z4wXFmtcuestjfZ9Dj-VOOjcpGfDjbzrhVeau marengo (thermomix ou pas)

POUR 4 PERSONNES   
info WW = 5 pp/personne

Ingrédients

600 g d'épaule de veau (une fois cuit il en reste 120g/personne)   
350g de tomates bien mure   
 500 g de champignons de Paris  
15 g de beurre allegé  
1 oignon  
100 g de vin blanc  
1 cc de thym, 2 feuilles de laurier  
1 gousse d'ai, sel et poivre,

Instructions

Mettre l'oignon et l'ail coupés dans le bol. 5s/vit5. Ajouter le beurre et régler 3min/100°/vit3  
Ajouter les tomates coupées et mixer 10s/vit 6. Mettre la viande coupée des cubes de 2 /3cm, le vin blanc, sel, poivre, thym, laurier et programmer 20min/100°/sens inverse/mijotage. Ajouter les champignons et programmer à nouveau 15min/100°/sens inverse, mijotage

**Sans thermomix :** faire dorer ail et oignons émincés dans le beurre dans une cocotte sur feu doux. Remplacer les tomates fraiches par des tomates pelées. Ajouter la viande et le reste des ingrédients sauf les champignons et laisser mijoter en remuant souvent (compter 30  à 40 min de cuisson) ajouter les champignons et cuire encore à feu très doux pendant 20 à 30 min

# http://aka.weightwatchers.fr/images/1036/dynamic/foodandrecipes/2012/02/Volaille%20%c3%a0%20la%20romaine_lg.jpgVolaille à la romaine

Unités ProPoints® : 4

Parts: 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 18 min

Niveau de difficulté : Facile

L'alliance de la romaine croquante et de la volaille moelleuse, le tout servi avec une sauce à base de tomate et poivrons grillés.

**Ingrédients**

2 cc ( ) Huile d'olive vierge

4 pièce(s) ( ) Dinde, escalope, filet

350 g ( ) Poivron, surgelés grillés

200 g ( ) Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (conserve au naturel)

2 gousse(s) ( ) Ail, hachées

50 ml ( ) Alcool ou vin pour flamber ou cuire, (vin blanc sec)

150 ml ( ) Eau plate ou gazeuse (du robinet, de source ou minérale)

1/2 tablette(s) ( ) Bouillon en tablette dégraissé (ou non), à diluer dans l'eau

1 cc ( ) Thym

1 pincée(s) ( ) Sel

**Instructions**

* Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive, ajouter les blancs de dinde, les faire dorer 1 minute de chaque coté. Saler et poivrer. Les retirer et les réserver.
* Mettre à nouveau 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse. Ajouter les poivrons encore surgelés et les faire cuire pendant 5 minutes puis incorporer les tomates et l'ail. Laisser mijoter 3 minutes tout en remuant.
* Verser le vin blanc et le bouillon de volaille. Porter à petits frémissements et mélanger. Remettre les morceaux de dinde dans la sauteuse. Parsemer de thym. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

# Desserts

# Cake au chocolat noir

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 5

Parts: 10

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Niveau de difficulté : Facile

Le chocolat, une grande histoire...

**Ingrédients**

1 petit ( ) Œuf de poule entier

90 g ( ) Sucre en poudre (ou en morceaux)

1 pot(s) ( ) Yaourt 0% nature

100 g ( ) Farine

1 sachet(s) ( ) Levure chimique ou de boulanger

100 g ( ) Chocolat (noir, lait ou blanc), (noir)

9 cc ( ) Huile

**Instructions**

* Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Dans un saladier, mélanger l’œuf et le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le yaourt, puis la farine et la levure. Incorporer l’huile afin d’obtenir une pâte lisse.
* Faire fondre le chocolat 2 minutes au four à micro-ondes (750 W) avec 2 cuillérées à soupe d’eau. Le verser aussitôt dans la préparation précédente en mélangeant bien.
* Verser la pâte dans un moule à cake muni d’une feuille de cuisson et enfourner 35 minutes (vérifier que le cake reste fondant à l’intérieur).
* Notes

Pourquoi ne pas... ajouter des fruits coupés en cubes en fonction de la saison ou des morceaux d'orange confite (à comptabiliser).

# http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS5sc1CkEYvn4ZXTePXWkNOkKDLTFzLtxvMoF0z46n3OGhfdi3SmQ[Glace](http://www.lesrecetteslegeresdechrissy.fr/article-glace-yaourt-ananas-express-108489953.html) yaourt ananas express

POUR 2 PERSONNES   
info ww = 1 pp / personne

Ingrédients

250G d'ananas en cube congelés au préalable  
1 yaourt nature   
édulcorant

Instructions

Mettre l'ananas congelé dans le bol du TM, mixer 5s /vit 9. Racler, remixer 5s/vit 5.  
Mettre le fouet en place, ajouter le yaourt et l'édulcorant et mixer 10s/vit 3.  
Répartir dans deux coupes, conserver les coupes au congélateur jusqu'au moment du repas.

# Nage de fruits rouges à la neige

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 3

Parts: 6

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 16 min

Niveau de difficulté : Moyen

Une excellente façon de faire le plein de vitamine C avec tous ces fruits rouges qui sentent bon l’été...

**Ingrédients**

400 g ( ) Framboise, cocktail de fruits rouges surgelés ou non : framboises, groseilles, myrtilles, mûres sauvages

100 g ( ) Sucre en poudre (ou en morceaux)

100 ml ( ) Eau plate ou gazeuse (du robinet, de source ou minérale)

1 cc ( ) Jus de citron

300 ml ( ) Lait écrémé

1 gousse(s) ( ) Vanille (extrait, gousse)

3 petit ( ) Œuf de poule entier

300 g ( ) Myrtilles, fraîches ou surgelées

1 pincée(s) ( ) Sel

**Instructions**

* Mettre les fruits rouges dans un récipient en verre culinaire, saupoudrer de 20 g de sucre, ajouter 10 centilitres d’eau et le jus de citron. Couvrir et cuire 10 minutes au four à micro-ondes (puissance 800 W). Hors du feu, mixer puis tamiser. Réserver aux frais 1 heures.
* Verser le lait dans une casserole, y gratter la gousse de vanille fendue en deux, porter à frémissement. Séparer les blancs des jaunes d’œufs. Fouetter les jaunes avec 60 g de sucre. Mettre le mélange dans une casserole sur feu doux, ajouter peu à peu le lait chaud et faire cuire 3 à 4 minutes tout en mélangeant, jusqu’à épaississement (ne pas laisser bouillir).
* Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Au dernier moment, incorporer 20 g de sucre. Tapisser un plat carré en verre d’une contenance d’environ 50 centilitres d’un film étirable, y étaler le blanc en neige, égaliser et faire cuire 2 minutes au four à micro-ondes (puissance 615 W). Démouler et couper en gros cubes. Répartir le coulis froid dans 6 bols individuels, ajouter quelques cubes de neige, napper de crème anglaise puis parsemer de myrtilles. Déguster de suite.

# Oreillons de nectarine meringués

|  |
| --- |
|  |



Unités ProPoints® : 1

Parts: 2

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 3 min

Niveau de difficulté : Moyen

A découvrir, le savoureux mariage de la chair fondante de la nectarine et du croustillant de la meringue. Vraiment extra !

**Ingrédients**

3 pièce(s) ( ) Nectarine

1 pincée(s) ( ) Sel

6 cc ( ) Edulcorant (toutes sortes)

1 cc ( ) Sirop de fruits et sirop de sucre de canne, sirop d'abricot

1 unité(s) ( ) Blanc d'œuf

**Instructions**

* Préchauffer le four position gril. Rincer et couper les nectarines en deux, les dénoyauter. Disposer chaque oreillon à plat, côté creux sur le dessus. Les étaler sur une plaque antiadhésive.
* Monter le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel. Ajouter l'édulcorant puis le sirop en filet tout en continuant de fouetter. Avec une cuillère, disposer un dôme de meringue sur chaque oreillon. Enfourner pour 3 minutes. Servir 3 oreillons meringués par personne.

# Soufflé Glacé au Chocolat

****

**Pro points: 3**  
**Parts : 4**

**Temps de préparation: 25 minutes.**  
**Temps de cuisson : 5 minutes.**

****Ingrédients:****

**200 gr de fromage blanc,**

**3 blancs d'œufs,**

**2 feuilles de gélatine,**

**40 gr de fructose,**

**le jus d'une 1/2 orange,**

**1 pincée de sel,**

**60 gr de cacao.**Instructions:

**Garnissez 4 verres de papiers sulfurisé, laissez dépasser le papier de 2 cm. Faites tremper la gélatine dans un peu d'eau froide et l'essorez lorsqu'elles sont ramollies. Dans une casserole faites chauffer le fromage blanc avec le cacao, le jus d'orange, le fructose et la gélatine, mélangez jusqu'à ce que la gélatine soit bien dissoute, retirez du feu et laissez refroidir. Montez les blancs d'oeufs en neige avec la pincée de sel et les incorporer délicatement à la préparation précédente, verser dans les 4 verres et glissez-les au congélateur au moins 2 heures avant dégustation.**