1- Vinaigrette allégée WW:
5 cc = 1 point
Se conserve 3 semaines au frigo
10 cl huile - 10 cl vinaigre - 20 cl lait écrémé - 2 CS moutarde - Ail, sel, poivre, herbes diverses.

2 – Sauce au yaourt Pour accompagner PDT cuites à la vapeur, ou tout autre légume
3 points le bol (voir par personne selon qté)
1 yaourt nature 0% - 2 cc moutarde - 1 œuf - sel poivre

3 - SAUCE AU POIVRE EXPRESS 0.5 Pt par pers Recette pour 2
4 cc de fond de veau - 3 CS d'eau - 1 CS moutarde - 6 cc crème fraîche à 8 % - 4 cc de poivre vert – sel
Diluer le fond de veau ds l'eau. Ds 1 bol mélanger la moutarde le fond de veau dilué la crème et le poivre saler. Verser ds une casserole et remuer pour faire épaissir la sauce servir de suite sur une viande rouge grillée

4 - SAUCE BLANCHE 0.5 Pt par pers Recette pour 2
50 cl eau ou bouillon de legumes - 2 CS lait ½ écrémé en poudre - 1 CS maïzena - noix de muscade
2 cc de concentré de tomate - 2 cc de curry sel poivre
Mélanger à froid l'eau et le lait en poudre Délayer la maïzena peu à peu avec le liquide Mettre sur feu doux jusqu'à épaississement du mélange Retirer du feu saler poivrer ajouter la noix de muscade râpée servir 3 CS par personne

5 - TABOULE AU THON Pour 6 personnes - 4 POINTS/PERS
200 g de semoule moyenne - 500 g de tomate - 200 g de thon en boite au naturel - 2 citrons
5 échalotes - 1 bouquet de coriandre - 1 bouquet de menthe fraîche - 6 CS huile d'olive - Sel poivre
Mettre la semoule ds 1 saladier. Lisser la surface et couvrir d'eau froide à hauteur. Laisser de coté pdt 30 mn en soulevant les graines à plusieurs reprises avec 1 fourchette. Ajouter le jus de citron, saler poivrer incorpore les échalotes hachées et les fines herbes finement ciselées. Arroser d'huile l'olive. Mélanger. Réserver pdt 2 h au frigo. Egoutter et écraser grossièrement le thon au taboulé. Mélanger à nouveau. Rectifier l'assaisonnement. Servir frais.

6 - GALETTE DE CAMEMBERT Pour 6 personnes - 3 POINTS/PERS
800 g de pomme de terre - 150 g de camembert - 25 g de beurre - 1 gros oignon - 2 œufs - persil sel poivre
Faire cuire les PDT à la vapeur, les éplucher lorsqu'elles sont encore fermes. Ecraser la chair à la fourchette avec le fromage, les œufs entiers et le persil. Faire blondir l'oignon émincé ds 1 peu de beurre et ajouter le à la préparation. Verser la préparation ds 1 plat à tarte en la répartissant bien. Avec les dents d'1 fourchette, dessiner des croisillons. Mettre sous le grill pdt 10 mn Servir avec 1 salade

7 - SOUFFLE DE CHOU-FLEUR AU JAMBON Pour personnes – 6 POINTS/PERS
1 Chou-fleur en bouquets - sel poivre muscade - 100 g de jambon haché - 4 œufs
Pour la béchamel : 30 g de beurre 25 g de farine 2 dl de lait
Faire blanchir le chx fleur pdt 15 mn à l'eau bouillante salée. Ecraser les en purée, mélanger les à une sauce béchamel, saler poivrer, + muscade + jambon. Laisser tiédir, joignez 4 jaunes

d'œufs, puis les blancs en neige ferme. Verser ds 1 moule à soufflé beurré et faire cuire 45 mn à four moyen

8 - MELI MELO AU JAMBON Pour 6 personnes - 4.5 POINTS/PERS
1 boite de 410 g de lait concentré non sucré - 200 g jambon haché - 4 œufs - 1 CS farine - 50 g gruyère rapé - 1 noix de beurre - sel - poivre
Préchauffer le four th 6 200 °C. Ds 1 saladier battre les œufs et la farine, ajouter le lait concentré, le sel le poivre, le jambon. Mettre ds 1 plat à tarte, saupoudrer de gruyère, faire cuire au four env. 25 Mn

9 - GRATIN DE FUSILI AU POULET Pour 4 personnes - 4 POINTS/PERS
200 G pates torsadées aux 3 parfums (vertes blanches rouges) 60 cl lait écrémé 40 g farine - poivre 250 g blanc de poulet sans peau 50 g miettes de pain complet
Faire cuire les pates. Pdt ce tps, verser le lait petit à petit sur la farine ds 1 casserole et porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Faire cuire à petit feu pdt 1 mn supplémentaire en remuant souvent puis poivrer. Ajouter les dés de poulet et verser le tout ds un gd plat creux allant au four. Egoutter les pates et les répartir sur la sauce en les enfonçant un peu mais sans les immerger complètement. Saupoudrer uniformément de miettes de pain et faire gratiner ds 1 four préchauffé à 190° pdt 20 mn.

10 - Tartare de saumon Pour 4 pers – 5 POINTS/PERS
250 g de filet de saumon -20 brins de ciboulette - 2 cc de moutarde - 10 cl d'huile d'olive - quelques gouttes de jus de citron - sel et poivre
Mettre dans un mixeur le saumon coupé en dés, la ciboulette, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre. Mixer le tout 15 à 20 secondes.Avec du pain toast grillé c'est extra pour le soir

11 - SALADE DE BLE AUX HARICOTS Prépa : 15 mn - Cuisson : 15 mn - Pour 4 - 4 P/pers
120g de blé type Ebly - 1 boîte de haricots rouges cuits (265g égouttés) - 2 tomates moyennes - 1 poivron vert - 1 gousse d'ail - 2 petits oignons blancs - 30g de mimolette - 4 cc d'huile d'olive - 2 cc de moutarde - 4 cc de vinaigre - sel, poivre
Faire cuire le blé pendant 15 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter. Pendant ce temps, rincer et égoutter les haricots rouges. Laver les tomates et le poivron, les couper en dés. Peler et émincer l'ail et les oignons. Couper la mimolette en fins bâtonnets. Disposer tous les ingrédients dans un saladier. Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser la vinaigrette dans le saladier, mélanger et servir.

12 - SOLE MEUNIERE AU CURRY Prépa : 10 mn - Cuisson : 10 mn - Pour 1 personne 2 points
1 sole vidée (270g environ) - 1 gousse d'ail - 1 cc de curry - 1cc de ciboulette hachée - 1 cc de yaourt à 0 % - 1 citron vert - 1 cc de farine - 1 cc d'huile de tournesol
Passer la sole sous l'eau fraîche, puis l'éponger dans du papier absorbant. Peler la gousse d'ail et l'émincer. Mélanger la moitié du curry, l'ail, le yaourt et la ciboulette. Farcir la sole de ce mélange et fermer l'ouverture à l'aide d'une pique en bois. Laver le citron sous l'eau chaude, le couper en fines rondelles. Mélanger la farine et le reste du curry, répartir ce mélange sur les deux faces de la sole. Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive et cuire le poisson 5 minutes sur chaque face. Servir entouré de rondelles de citron. Accompagner d'une poêlée de carottes, ou de brocolis et de riz sauvage (à comptabiliser).

13 - MINUTE DE ST JACQUES Prépa : 15 mn - Cuisson : 12 mn - Pour 1 personne 3 points

1 fenouil - ½ citron - 2 cc d'huile d'olive - 3 noix de St Jacques (80g) - 2 brins de basilic - sel, poivre

Eplucher le fenouil et le laver. L'émincer finement. Le faire cuire pendant 5 minutes dans le panier d'un cuit-vapeur ou d'un couscoussier. Presser le citron. Faire chauffer 1 cc d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Ajouter le fenouil. Saler, poivrer. Arroser avec le jus de citron. Laisser étuver 5 minutes à couvert sur feu doux. Retirer le fenouil et le réserver. Essuyer la poêle et y faire chauffer 1 cc d'huile d'olive. Cuire les noix de St Jacques escalopées 1 minute sur chaque face. Saler, poivrer. Laver le basilic et le ciseler. Dresser les noix de St Jacques sur une assiette chaude. Entourer de lamelles de fenouils et parsemer de basilic ciselé. Servir aussitôt.

14 - TARTIFLETTE pour 6 personnes 6.5 point par personne

1.2 kg de pommes de terre, 240 g de lait ½ écrémé concentré non sucré, ½ reblochon 240 gr, sel poivre.

Préchauffer le four th 8 (240 C). Eplucher et couper les pommes de terre en fine lamelles. Les disposer dans un plat à gratin. Saler et poivrer. Recouvrir équitablement avec le lait concentré . Mettre au four 40 minutes. Couper le reblochon dans le sens de la longueur (sans enlever la croûte). Poser le demi reblochon coté croûte sur les pommes de terre et laisser fondre 10 minutes. Servir chaud accompagné d'une salade verte et d'un vin blanc.

15 - POULET BASQUAISE pour 6 personnes – 4 pts / pers.

l poulet fermier lkg300 maxi +3cc d'huile d'olive – l gros oignon – 2 gousses d'ail -4 à 5 tomates – 3 courgettes – l aubergine – herbes de provence -sel, poivre, l bouillon de volaille dégraissé

Découper le poulet en 6 portions. Dans une cocotte, mettre 3 cc d'huile, et y faire revenir l'oignon coupé en 8 e t les morceaux de poulet. Lorsque l'oignon commence à colorer, ajouter les tomates coupées en quartiers, les courgettes et l'aubergine en gros dés. Remuer, faire descendre une partie des légumes au fond pour faire du jus. Saler, poivrer, ajouter le bouillon en petits morceaux. Fermer la cocotte, et laisser cuire doucement 1O à 15minutes à partir du chuchotement de la soupape. Servir avec du riz nature. Dans une cocotte ordinaire rallonger le temps de cuisson à env. 30 min.

16 - Soupe de sole 6 POINTS/PERSONNE Pour 4 personnes

8 filets de sole - 300 grammes de moules - 250 grammes de crevettes - 300 grammes de poireaux- 2 jeunes carottes - 1 oignon - 30 grammes de beurre - 1 bouquet garni - 5 cl de vin blanc sec - 25 cl de crème fraîche - 1 jaune d'œuf - Noix de muscade – Persil - Sel et poivre - Quelques croûtonsCommencez par hacher l'oignon puis coupez les carottes en dès et les poireaux en rondelles. Faites suer tous ces légumes dans une poêle avec un peu de beurre puis salez et poivrez. Ajoutez alors le vin blanc, 75 cl d'eau et le bouquet garni. Faites mijoter à feu moyen, couvert pendant 20 minutes. Découpez les filets de sole en lanières épaisses et passez-les dans une passoire avec les moules et les crevettes. Râpez un peu de noix de muscade sur les moules et les crevettes. Plongez la passoire dans le bouillon et faites frémir pendant 5 minutes. Retirez la passoire du feu puis passez le bouillon au chinois. Dans une casserole, portez ce bouillon à ébullition puis incorporez la crème fraîche et le jaune d'œuf hors du feu en continuant de fouetter. Répartissez le poisson, les crevettes et les moules dans les assiettes de service ainsi que le potage. Décorez les assiettes de brins de persil et de croûtons.

17 - GALETTES D'ÉPEAUTRE (=BLÉ EBLY) 5.5 POINTS/PERSONNE pour 6 personnes
Cuisson : 15 + 10 mn300 g d'épeautre (Ebly) - 3 œufs - 100 g de pignons de pin (on peut remplacer les pignons par leur poids de blé) - 5 cl de crème - ciboulette ciselée - sel et poivrePréchauffer le four thermostat 6 (180°C). Faire cuire le blé selon les modalités indiquées sur l'emballage (c'est à dire à l'eau bouillante salée). L'égoutter à fond et le mélanger aux œufs battus, à la crème et assaisonner (sel, poivre et ciboulette). Tasser cette préparation dans des moules à tartelettes préalablement graissés et enfourner pour environ 10 min à thermostat 7 (210°C). A défaut, faire cuire à la poêle (à blinis ou traditionnelle).

18 - POULET FERMIER DE LOUÉ AUX FÈVES, CRÈME D'ESTRAGON 7 PTS/PERS pr 4 personnes
Décongélation du poulet : la veille au réfrigérateur – Préparation : 10 mn - Cuisson : 1 h 101 poulet blanc fermier de Loué (1,2 kg) - 450 g de fèves extra fines - 150 g d'échalotes coupées - 3 cuillères à soupe d'estragon coupé - 20 g de beurre douxDéposez à l'intérieur du poulet 2 cuillères à soupe d'estragon, puis salez et poivrez. Faites-le dorer dans une cocotte avec le beurre et 1 cuillère à soupe d'huile. Ajoutez les échalotes et laissez-les fondre 3 mn. Versez 15 cl de vin blanc sec et ½ verre d'eau. Salez, poivrez et faites cuire 1 heure à couvert et à feu doux. Au bout de ce temps, retirez et réservez le poulet. Versez dans la cocotte 3 cuillères à soupe de crème fraîche et les fèves surgelées. Laissez réduire à feu moyen 10 mn. Saupoudrez du reste d'estragon et servez avec le poulet. Décorez éventuellement avec des pistaches décortiquées.

19 - PAPILLOTES DE MERLAN Pour 4 personnes - 3 POINTS/PERS
Prépa 10 mn – cuisson 15 mn
4 filets de merlan – 2 noix de saveur Ail persil maggi - 300 g d'épinards en branches surgelés – 1 CS huile – poivre – Rondelles de tomates – 10 cl crème 8 %
Préchauffer le four th 7, poêler kk mn les épinards préalablement dégelés avec l'huile et les noix de saveur, poivrer. Déposer un filet de merlan sur chaque feuille de papier alu, le recouvrir d'épinards puis d'un ou plusieurs rondelles de tomates et d'un peu de crème. Fermer les papillotes et les faire cuire au four 15 à 20 mn selon l'épaisseur des filets.

20 - RISOTTO AU SAFRAN ET AU PARMESAN Pr 4 – 4.5 PT/PERS – Prépa 10 mn – cuisson 20 mn
250 g de riz arborio – 1 gros oignon – 100 ml de vin blanc – 700 ml d'eau – 2 cubes or maggi – 1 dose de safran en poudre – 70 g de beurre – 60 g de parmesan râpé
Ds 1 cocotte faire revenir l'oignon haché ds 20 g de beurre. Ajouter le riz, remuer et laisser cuire 1 mn. Verser le vin blanc et porter à ébullition kk secondes. Délayer les cubes or dans l'eau chaude. Prélever 2 CS de bouillon ds un bol, ajouter le safran, mélanger bien et mettre de coté. Incorporer le bouillon au riz petit à petit. Laisser cuire 15 mn en laissant le tps au riz d'absorber le bouillon. Ajouter le safran, mélanger et prolonger la cuisson 5 mn. Hors du feu, incorporer le beurre en parcelles et le Parmesan râpé. Mélanger.

21 - BOUCHEES AU COMTE
Pour 4 – 1.5 POINT/PERS –
Prépa 5 mn – cuisson 20 mn – repos 1 h
4 petites pomme de terre, 40 g de comté, poivre
Faire cuire les PDT à l'eau sans les éplucher. Les laisser refroidir complètement. Se débarrasser des extrémités. Couper chaque PDT en 4 rondelles avec la peau. Préchauffer le

four th 6 (200°). Mettre sur chq rondelle 2.5 g de comté par PDT. Poivrer. Passer au four pdt 5 mn. Servir chaud en apéritif.

22 - TARTE AUX LEGUMES
Pour 6 – 1.5 POINT/PERS –
Prépa 30 mn – cuisson 50 mn
200 g carottes - 200 g oignon - 1 poireau - 1 fenouil - 100 g haricots verts - 4 œufs - 2 CS crème fraîche 8 % - 2 cc persil haché - 2 cc ciboulette hachée - ½ boite de tomates pelées - 2 cc origan – sel/poivre
Préchauffer le four th 5 (180°). Peler laver et raper grossièrement les carottes. Peler et émincer l'oignon et le fenouil en julienne. Laver et effiler les haricots verts. Les hacher grossièrement. Faire blanchir 10 mn les légumes ds 1.5 l d'eau. Egouter et laisser tiédir. Battre les œufs. Ajouter la crème la ciboulette le persil le sel le poivre. Déposer les légumes ds 1 moule à manqué garni d'1 feuille de cuisson. Verser la prépa précédente et mettre au four 35 mn. Préparer le coulis, mixer les tomates pelées, l'origan et le sel. Démouler la tarte sur un plat et servir accompagné du coulis de tomate.

23 - CUISSES DE POULET ENRAGE AU MIEL
Pour 4– 4 P/PERS
Prépa 5 mn – marinade 30 mn - cuisson 35 mn
4 cuisses de poulet – 3 CS vinaigre de framboise (ou de jus de citron) – 1 cc de 4 épices – 4 cc miel – 1 pincée de piment de Cayenne – 1 cc d'ail haché – 8 feuille de laitue - sel
Enlever la peau du poulet. Mélanger le vinaigre, les 4 épices, le miel le piment et l'ail. Badigeonner les cuisse avec cette sauce. Laisser mariner pdt 30 mn. Pdt ce temps, allumer le grill du four ou le barbecue. Faire cuire les cuisses pdt 35 mn au moins jusqu'à ce que le dessus soit caramélisé. Retourner les cuisses en cours de cuisson. Présenter sur des feuilles de laitue.

24 - FRITTATAS AUX FINES HERBES Pour 4 personnes : 5 Pt/pers Calories (pour 100 g) :1408 œufs - 2 CS de crème fraîche allégée -1 CS d'huile d'olive - 2 CS de parmesan râpé - 1 bouquet de ciboulette 1 bouquet d'herbes mixtes émincées : basilic, thym, marjolaine, menthe, sel, poivre
Préchauffer le four. Dans un saladier, mélanger les oeufs avec la crème, l'huile et le parmesan. Ajouter les herbes et la ciboulette. Verser le tout dans un moule beurré. Faire cuire pendant 15 minutesLa frittata peut être servie froide ou tiède, selon les saisons.

25 - LASAGNES DIETETIQUES Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min Pour 6 - 3.5 P/Pers
12 tomates ou tomates pelées en boîte (1 gde + 1 moyenne) - 1 poivron - 1 gros oignon - 2 Cs de concentré de tomates - 300g de viande hachée - 60g de gruyère - 230g de pâtes à lasagne - sel, poivre, herbes de provence - 1 salade (scarole, laitue...)
Mettez les tomates lavées dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les tremper 2 à 3 minutes jusqu'à ce que leur peau se crevasse. Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide et enlevez la peau. Epluchez l'oignon et hâchez-le finement, nettoyez le poivron et coupez-le en petits dés. Dans une casserole, déposez tous les légumes (tomates, poivron, oignons) sel, poivre et herbes de provence. Ajoutez-y la viande hachée. Mettre à cuire 20 à 30 minutes à petite ébullition tout en remuant. Goûtez la préparation et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, salez et mettez y les plaques à lasagnes à l'ébullition. Faites les cuire 5 à 6 minutes et égouttez-les sur un torchon humide. Dans un plat (revêtement anti-adhésif), déposez une couche de plaques,

puis recouvrir de farce, puis plaques, puis farce, puis plaques et pour finir le reste de la farce par dessus. Saupoudrez de gruyère rapé et enfournez au moins 20 à 30 minutes. Surveillez la cuisson Servez chaud !

26 - Flan de pâtes au curry Pour 4 personnes - Préparation 15 mn - Cuisson 40 mn 4 Pt/Pers
200g de coquillettes - 4 œufs - 400 ml de lait écrémé ou 1/2 écrémé - 2 cuillères à café de curry
sel, poivre - persil haché
Faites chauffer votre four th6 (180°) Faites cuire les coquillettes 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Dans un bol, battez les oeufs en omelette, Ajoutez le curry et le lait, salez, poivrez - mélangez au fouet. Egoutez les pâtes, mettez les dans un moule à soufflé légèrement beurré à l'aide d'un papier absorbant. Versez l'appareil à flan par dessus. Faites cuire 40 minutes au four parsemez de persil haché. Servez sans attendre
Cette recette légère convient parfaite pour le dîner. Inutile d'associer à ce 1 portion de viande ou équivalent, la richesse en protéines du flan de pâtes au curry suffit à ce repas. Accompagnez le d'une salade verte.
Pour bien démouler le flan, faites le cuire dans un bain marie d'eau bouillante, au four th 6

27 - Blé aux tagliatelles de courgettes et poivrons Pr 6 Prépa 10 mn Cuisson 20 mn 1.5 Pt/Pers
250g de blé type Ebly - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate - 500ml d'eau - 1 oignon - 250g de poivrons rouges - 1 courgette - 2 gousses d'ail
1/2 cuillère à café d'origan - 1 pincée de piment de cayenne - 2 cuillères à soupe d'huile
Epluchez l'ail l'oignon - Emincez l'oignon et hâchez l'ail. Dans une cocotte, failtes les dorer avec une c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'eau, le concentré de tomate (préalablement dilué dans l'eau), le piment de cayenne et portez à ébulition. Ajoutez le blé, salez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en lamelles, lavez la courgette et à l'aide d'un couteau économe, réalisez des tagliatelles. Dans une poêle contenant le reste d'huile d'olive bien chaude, faites revenir les tagliatelles de courgettes et les lamelles de poivrons.- Servez le blé recouvert des légumes.
Cette recette contient des fibres en grande quantité, notamment par la présence du blé qui est une céréale complète et grâce aux légumes. Afin de conserver les bienfaits nutritionnels de cet accompagnement, servez-le avec une viande maigre ou du poisson. Accompagnez ce plat d'un peu de parmesan

28 - CAKE A LA PROVENCALE Pour 4 - Prépa 25 mn - Cuisson 45 mn 6 Pt/Pers 335 cal/Pers
160g de farine - 2 œufs - 5 cs d'huile d'olive - 1 sachet de levure chimique - 8 anchois - 200g de tomates - 2 gousses d'ail - 1 petit oignon - 1 bouquet garni - 1 cs de vin blanc sec - 1 cs d'herbes de Provence - 1 cs de persil - sel, poivre
Lavez les tomates sous l'eau chaude afin d'ôter leur peau. Faites dorer ail et oignon émincés. Ajoutez les quartiers de tomates épépinées, le vin blanc, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant 15 minutes. Préchauffez le four sur th. 4,5 (170°). Coupez 4 anchois en deux. Battez les oeufs en omelette et ajoutez l'huile d'olive. Passez le coulis de tomates au mixeur et versez-le dans la préparation précédente. Ajoutez la farine tamisée mélangée avec la moitié du sachet de levure. Incorporez les morceaux d'anchois, les herbes de Provence et le persil. Salez et poivrez. Versez la pâte dans un moule à cake chemisé. Laissez cuire au four sur th 4,5 pendant 5 minutes, puis sur th 5 (180°) durant 25 minutes. En fin de cuisson, décorez avec les anchois restants.

Complétez ce plat énergétique d'un laitage et d'un fruit pour obtenir un dîner équilibré

29 - SAUTE DE VEAU AUX CAROTTES Pour 4 Prépa 30 mn - Cuisson 1 heure – 5 Pt/Pers
600g de poitrine de veau - 100g de lardons fumés - 1 bel oignon (100g) - 4 gousses d'ail - 1 tablette de pot-au-feu - 1.5 dl de vin balnc sec - 300g de champignons de Paris frais - 600g de carottes - 1 bouquet garni - 1c à soupe de persil haché - 1 pointe de noix de muscade râpée - Sel, poivre
Découpez la viande en morceaux. Emincez ail et oignon. Préchauffez une cocotte à fond épais sur feu doux. Placez-y les lardons et l'oignon. Salez. Faites dorer avec les morceaux de veau. Coupez les champignons en lamelles. Quand la viande est dorée, mettez les champignons dans la cocotte. Salez. Ajoutez l'ail, les tomates pelées avec leur jus, le vin, le bouquet garni, la noix de muscade, le poivre et la tablette de pot-au-feu. Couvrez et laissez mijoter pendant 20minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Placez les carottes avec un verre d'eau. Laissez cuire pendant 40 minutes. En fin de cuisson, salez légèrement et saupoudrez de persil. Inutile d'ajouter un corps gras (beurre, huile) si vous cuisinez avec les lardons. Ceux-ci s'associent de préférence aux viandes maigres et peu goûteuses (veau, lapin, pintade...)

30 - Terrine de LEGUMES au coulis de TOMATES
Pour 4 Prépa 25 mn Cuisson 20 mn four – 1 Pt/Pers
300g de haricots verts - 300g de chou-fleur - 300g de carottes - 2 œufs - sel et poivre - Coulis de tomates voir recette n° 32
Epluchez et lavez les légumes. Faites cuire séparement haricots verts, chou-fleur et carottes soit à la cocotte ou dans l'eau bouillante salée. Réduisez-les en purée. Gardez chaque purée dans un bol. Battez les oeufs avec le sel et le poivre et répartissez entre les trois purées. Versez-les dans un moule, en commencanr par la purée de haricot vert, puis celle de chou-fleur, pour terminer par les carottes. Faites cuire au bain-marie à four chaud th 6-7 (200° - 220°) environ 20 minutes. Pendant ce temps, préparez le coulis de tomates. Arrosez la préparation démoulée du coulis. Servir chaud.

31 - SALADE AUX POIRES Pour 4 - Prépar 15 mn - Pas de cuisson 3 Pt/Pers si fromage de chèvre / 4 Pt/Pers si comté
1 batavia - 2 poires williams (250g) - 100g de fromage de chèvre frais (ou 100 g de comté) - 3 cs d'huile de noix - 1/2 citron - 1 petit oignon blanc - 2 c à café de ciboulette hachée - sel, poivre
Répartissez la salade dans 4 assiettes de service. Mélangez le jus de citron avec l'huile de noix, l'oignon émincé, 1 c à café de ciboulette. Salez, poivrez. Répartissez cette vinaigrette sur la salade. Lavez les poires, épongez-les en deux, puis ôtez les pépins et la partie fibreuse. Coupez-les en lamelles dans le sens de la hauteur, mais conservez leur peau. Répatissez ces lamelles sur la salade et poivrez. Découpez le fromage de chèvre en fines tranches et disposez-les entre les lamelles de poires. Saupoudrez de ciboulette. Servez aussitôt.
Très gouteuse, l'huile de noix est l'une des rares huiles contenant deux acides gras essentiels (vitamine F).

32 - "Coulis de Tomates"
Pour 4 - Prépa 15 mn - Réfrigération 10mn 0 Point
6 Tomates - 1 Bouquet de Persil - 3 Feuilles de laurier – Thym - Poivre
1 - Ebouillantez les tomates afin de les peler et de les épépiner. Hâchez les herbes fraîches.

2 - Mettre le tout dans une casserole et cuire 10 minutes à petit feu en tournant sans arrêt.
3 - A servir chaud.

33 - Sauce Mousseline Pour 4 - Préparation 10 mn - Réfrigération 30mn – 1 Pt/Pers
150g de fromage blanc - 1 œuf - 1 Cc moutarde - 1 bouquet de persil - 1 bouquet de cerfeuil - sel, poivre
1- Mélangez le jaune d'oeuf, la moutarde et les herbes hachées.
2 - Versez peu à peu le fromage blanc en montant la sauce comme une mayonnaise. Salez Poivrez.
3 - Battez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez le délicatemment.
Cette sauce accompagnera aussi bien légumes crus, poissons ou viandes froides, eoufs et fondues bourguignonnes.

34 - Mayonnaise Allégée Pour 4 - Préparation 15 mn - Réfrigération 2mn – 1 Pt/pers
1/2 yaourt nature - 1 Cs moutarde - 1 Cs d'huile d'olive - 1 Cs vinaigre blanc - 2 Cs 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

35 - Sauce Curry Pour 4 - Préparation 15 mn - Réfrigération 6mn – 1 Pt/Pers
1 Yaourt nature - 1 Œuf - 1 Cc de curry - 1/2 Oignon
Faites cuire l'oeuf 6 minutes dans l'eau bouillante et prélevez le jaune. Epluchez et hachez finement l'oignon. Mélangez-le avec le jaune d'oeuf écrasé et le curry. Incorporez peu à peu le yaourt tout en remuant.
Peu énergétique, cette sauce permettra d'accompagner vos salades aux fruits de mer et vos viandes blanches froides.

36 - Sauce Citron Pour 4 - Préparation 10 mn - Réfrigération 30mn 0.5 Point/Pers
1 Yaourt nature - 1/2 Citron - 1 Bouquet de ciboulette - Sel, Poivre
1 - Prélevez le jus d'un 1/2 citron et mélangez-le au yaourt.
2 - Ciselez finement la ciboulette, ajoutez-la au mélange, salez, poivrez.

37 - Vinaigrette de Tomates Pour 4 - Préparation 5 mn - Réfrigération 30mn – 0 Point
450g Pulpe de tomate - 100ml de vinaigre (de vin, balsamique...) - 50g de moutarde (3Cs) - 2 Cs d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette...) hachées - Sel, Poivre
Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonnez. Cette vinaigrette dépourvue de matières grasses s'utilise pour assaisonner les volailles froides.

38 - Sauce Béchamel Pour 4 - Préparation 10 mn - Réfrigération 5 mn – 1 Pt/pers
500 ml de lait écrémé - 40g de maïzena – Muscade - Sel, Poivre
Délayer petit à petit à froid, dans une casserole, la maïzena dans le lait froid. Mettre sur feu doux et faire épaissir tout en remuant. Assaisonnez sel, poivre, muscade.

39 - Sauce à salade : pour 4 personnes – 0 Pt/pers
1 cc de moutarde - 1 CS de vinaigre - 1 cc rase de maizena - 6 à 8 CS de bouillon de légumes ou d'eau, sel, poivre
Dans un saladier, mélanger la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Dans un bol, mélanger la maizena avec le bouillon de légumes froid (ou de l'eau froide). Mettre ce mélange dans une casserole et faire chauffer 2 à 3 minutes pour faire épaissir. Laisser refroidir le bouillon

épaissi puis le verser avec les autres ingrédients dans le saladier. Y ajouter la quantité d'huile retenue dans votre plan alimentaire.
Se garde une semaine au réfrigérateur

40 - Sauce pour asperges : 0 Pt/Pers
1 dl de vin blanc - 2 échalottes finement émincées - 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin - 2 cuillères à café de moutarde - 200 g de fromage blanc maigre, sel, poivre
Faire réduire de 2/3 le vin blanc avec les deux échalotes et le vinaigre dans une petite casserole. Laisser refroidir. Mélanger au fromage, ajouter la moutarde et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

41 - SAUCE POUR VIANDE FROIDE 1 Pt/Pers
1 cc de moutarde - 1 cc de vinaigre - 1 CS de lait - 1 oeuf - 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.
Mettre dans une casserole l'oeuf et la moutarde. Ajouter le lait et le vinaigre en fouettant; saler, poivrer. Mettre la casserole au bain-marie. Battre au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mettre au frais.

42 - SAUCE CALIFORNIENNE 0.5 Pt/Pers
2 tasses de jus de tomates - 1 tasse de jus de pamplemousse - 1 yaourt - sel, poivre - 1 gousse d'ail hachée très finement
Mixer l'avocat avec le jus de citron, sel, poivre ou couper l'avocat en tous petits morceaux et arroser de jus de citron, sel, poivre. Ne pas rajouter d'huile (cette sauce correspond à 2 cuillères à soupe d'huile)

43 - Pâte à pizza Pour 4 = 5 Pt/Pers
Dans un bol verser dans l'ordre : 300ml (150g) de farine, 1/2 cc de sel, 10g de levure de boulanger délayée dans 5cl de lait, 1 oeuf, 75g de beurre fondu ou 7cl d'huile. Fermer. Secouer horizontalement puis verticalement. Ouvrir le bol. Travailler au racloir pour obtenir une pâte élastique. La pâte est collante et s'étale au racloir. Elle peut être utilisée de suite : elle lève au four. La garnir. Faire cuire 15 min à thermostat 2-3 puis 15 min à thermostat 5-6.

44 - FILETS DE SANDRE, SAUCE A L'ESTRAGON - LIPIDES 13 gr 332 cal - 7 points
Filets - 2 CS de farine -1/4 ccd e sel - 4 filets de sandre 200gr
SAUCE : 2 dl de cidre - 2 brindilles d'estragon - 2 pincée de sel - 1 tige de rhubarbe 150g (en tronçon de 5 cm,et fines lanières) - 50 gr de beurre froid en morceaux - 1 c.à soupe d'estragon - sel poivre selon goût
Préchauffer le four à 60 °, y glisser le plat et les assiettes. Mélanger farine et sel dans une assiette plate,y tourner les filets de sandre par portions, secouer pour faire tomber l'exces de farine. Dans une poêle sur le papier ww cuisson faire revenir les filets par portions, environ 2 minutes sur chaque face, retirer, réserver au chaud. Dans une petite casserole, porter le cidre à ébullition avec l'estragon et le sel. Pocher les lanières de rhubarbe sur feu moyen env 3 min, retirer, réserver au chaud. Réduire le liquide à env 1/2 dl, filtrer, remettre en casserole. Réduire la chaleur, éloigner la casserole du feu. Incorporer petit à petit le beurre en remuant au fouet et en remettant de temps en temps la casserole sur la plaque pour juste chauffer la sauce qui ne doit plus bouillir. Ajouter l'etragon, réctifier l'assaisonnement. Dresser les filets de sandre sur les assiettes chaudes avec la sauce et les lanières de rhubarbe.

45 – FLAN AU SAUMON ET À L'OSEILLE

11.5 Pt/Pers Préparation et cuisson : 60 minutes
3 oeufs - 25 cl de lait - 25 cl de crème fraîche – noix muscade - sel et poivre de Cayenne - 250 g de pâte brisée - 400 g de filets de saumon - 100 g d'oseille - 60 g de beurre - sel et poivreOter les tiges de l'oseille la laver et la couper grossièrement. Dans une casserole faire fondre 30 g de beurre ajouter l'oseille et laisser cuire 10 mn environ sur feu moyen. Escaloper le saumon en fines tranches. Dans une poêle mettre 30 g de beurre à fondre y déposer les escalopes de saumon les cuire 1 mn sur feu moyen puis les retourner sur l'autre face et cuire à nouveau 1 mn. Saler et poivrer. Les réserver sur assiette. Etaler la pâte brisée et en garnir la tourtière. Dans le fond, déposer l'oseille, recouvrir avec le saumon. Préparez le flan avec les ingrédients puis le verser dessus le saumon. Cuire au four à thermostat 8 (240°C) pendant 10 mn puis à tehrmostat 5 (150°C) pendant 30 mn. Le saumon peut être remplacé par du haddock, de la truite de mer ou du filet de merlan.

46 - ESCALOPES DE VEAU A LA MUSCADE
pour 4 Personnes 5.5 Pt/Pers
4 escalopes de veau 1 cuil. à s. de Muscade râpée Amora 10 cl d'huile 1 citron 1 cuil. à s. de Fines Herbes Saveur Amora sel poivre.
Dans un plat creux, mélangez le jus du citron avec l'huile et la muscade. Aplatissez les escalopes à l'aide d'un large couteau, puis salez et poivrez-les selon votre goût. Enduisez la viande d'huile aromatisée et laissez-la macérer 30 min. Dans une poêle anti-adhésive, à feu vif, saisissez les escalopes 3 min. de chaque côté. Prolongez la cuisson 3 min. par face à feu doux. Servez aussitôt, accompagné soit d'une salade verte ou composée, soit de pommes de terre sautées au beurre et saupoudrez de fines herbes.

47 - Galettes de blé noir au saumon fumé et à la ciboulette
Pour 4 pers. préparation: 15 min réfrigération: 1 h – 11 Pt/Pers
Pâte à galette de blé noir : 250 gr de farine de sarrasin, 1 cuill. à soupe de farine de froment, 3 oeuf, 1/2 l de lait, 1 pinçée de sel
400 gr de saumon fumé en tranches - 20 cl de créme fraiche épaisse - 1 botte de ciboulette - poivre du moulin
Ciselez la ciboulette. Etaler 1 galette bien à plat. Tartinez-la de 10 cl de créme fraiche épaisse, répartissez la moitié de la ciboulette et poivrez. Déposez ensuite la moitié du saumon fumé puis roulez délicatement la galette. Enroulez-la dans une seconde galette et, enfin, dans un film alimentaire en serrant légérement. Renouvelez l'opération avec tout les ingrédients restants. Laisser reposer au réfrigérateur 1 h environ. Otez le film alimentaire et découpez les crépes en tronçons d'environ 2 cm.Servez-les en guise d'amuse-bouches ou en entrée. accompagnées d'une salade de fines herbes assaisonnée de vinaigre balmatique.

48 - croque savoyard Pour 4 pers.
préparation:10 min cuisson: 5 min – 6.5 Pt/Pers
4 tranches de 50 gr de pain de campagne - ail - 4 tranches de 40 gr de jambon cru ou fumé - 4 tranches de 20 gr de conté - 80 gr de bleu d'auvergne
frottez les tranches de pain avec l'ail, posez dessus le jambon, le conté et terminez par le bleu. Passez sous le grill 5 min rt servez accompagné de salade verte et de tranches de tomates.

49 - CURRY de POULET 5 points 1/2 par personne pour 2 personnes
deux escalopes de poulet (120 gr/personne), 4 echalotes, 1/4 ananas frais, 1 yaourt maigre, 1cc curry, 1/2 cc paprika, 1/2 cc gingembre, sel, poivre.

Mettre les escalopes et les échalottes coupées à cuire ensemble dans une poêle antiadhésive. Mélanger le reste des ingrédients et rajouter au poulet. Cuire à feu doux environ 45 minutes. Servir avec du riz basmathi (100 gr cuit)

50 - Poulet au curry (pour 6 personnes) : 3.5 P/Pers
6 esc poulet – 1 pomme – 3 yaourts natures 0 %– 2 cuillères à soupe de curry – sel et poivre – 1 bouillon cube dégraissé.
Enlevez la peau du poulet, faites dorer les morceaux dans une cocotte anti-adhésive. Pelez la pomme et coupez-la en lamelles, ajoutez-les au poulet ainsi que le curry. Mouillez avec 1 verre de bouillon cube dégraissé. Couvrez et faite cuire 35 minutes. Battez les yaourts et versez-les sur le poulet. Faites chauffer sans ébullition.

51 - Clafoutis aux légumes (pour 4 personnes) : 2.5 P/Pers
800 g de légumes variés (carottes, petits pois, haricots verts, oignons et autres) – 100 ml de vin blanc – 100 ml de bouillon dégraissé – sel et poivre.
Flan : 4 œufs - 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 0% de matières grasses – ciboulette - 1 poignée d'oseille.
Faites cuire 20 minutes les légumes dans le vin et le bouillon mélangés. Egouttez-les et disposez-les dans un plat à gratin. Mélangez les œufs battus en omelette avec le fromage blanc, l'oseille et la ciboulette. Placez le mélange sur les légumes et mettez à four chaud (th. 6/180°) pendant 30 minutes.

52 - Gratin de carottes ou autres légumes : choux fleurs, courgettes, épinards
(pour 2 personnes) : 1 P/Pers
500 g de carottes – 200 ml de lait écrémé – 1 cuillère à soupe de maïzena – sel et poivre – muscade.
Coupez les carottes en rondelles ou râpez-les et faites-les cuire à la vapeur. Disposez-les dans un plat à gratin. Diluez la maïzena dans un peu de lait froid. Mélangez le reste du lait et faites chauffer jusqu'à ébullition. Ajoutez sel, poivre, muscade, et versez sur les carottes. Mettez au four (th.8 / 240°) et laissez gratiner pendant 10 minutes.

53 - Saumon en papillote 6.5 P/Pers6 filets de saumon –
100 g de poireaux - 100 g de carottes - 100 g de céleris-raves - 100 g d'échalotes – Sauge - Estragon - 50 g de beurre - Poivre moulu et sel - 4 feuilles de papier sulfuriséSauce au vin blanc : 1 échalote - 30 cl de vin blanc sec - 20 cl de court-bouillon - 60 cl de crème liquide – 50 g de beurre - Sel et poivreCouper le saumon en dés et les légumes en petits bâtonnets. Faire revenir les échalotes sur feu vif, ajouter les autres légumes vers la fin et enlever du feu. Etaler du beurre sur le papier sulfurisé et déposer le saumon et les légumes, terminer avec la sauge et l'estragon. Saler et poivrer. Envelopper et fermer soigneusement les paquets autour du contenu. Enfourner à thermostat 6/180° pendant 10 à 15 minutes. Servir les papillotes individuelles accompagnées de pommes de terres et de sauce.Pour la sauce : Laver, hacher l'échalote et la faire revenir à la poêle. Verser le vin blanc sec et laisser réduire jusqu'à absorption presque complète. Verser ensuite le court-bouillon et la crème liquide et laisser réduire encore un peu. Saler et poivrer.

54 - Tagliatelles au saumon Pour 4 personnes 6 P/Per
s4 filets de saumon - 400 g cuit de tagliatelles – 250 à 300 gr. d'épinards – Huile d'olive - Sel et poivreFaire frire le saumon environ 3-4 minutes de chaque côté sur 1 feuille de cuisson (ou au four). Cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante additionnée d'huile d'olive et de sel.

Ajouter un peu d'huile d'olive et d'ail dans les épinards et les mélanger délicatement aux tagliatelles. Disposer ce saumon dessus et servir aussitôt.

55 - Saumon fumé et asperges Pour 4 personnes 7 P/Pers

8 tranches de saumon fumé - 4 dl de crème liquide - 350 g d'asperges -Le jus d'un citron - Sel et poivre

Poser de fines tranches de saumon de fumé sur 4 assiettes de service. Faire épaissir la crème liquide sur le feu. Y ajouter du sel, le jus de citron et poivrer. Cuire les asperges un très court instant dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter puis les plonger dans la sauce. Disposer les asperges et la sauce sur les tranches de saumon fumé et servir aussitôt.

56 - Salade de pommes de terre au saumon fumé Pour 4 personnes

3 P/Pers8 tranches de saumon fumé – 4 pommes de terre - Salade Roquette - 1 paquet de petits pois - 1 petit bouquet de ciboulette - 4 c. à soupe d'huile d'olive Découper le saumon en fines tranches. Faire bouillir les pommes de terre, les éplucher, puis les découper en fines lamelles. Faire également bouillir les petits pois qui doivent rester croquants. Mettre la salade et les petits pois dans une assiette, recouvrir de pommes de terre et placer le saumon par-dessus. Couper la ciboulette, l'ajouter à l'huile d'olive, et verser cette sauce sur le saumon avant de servir.

57 - Poulet au curry - variante" Pour 4 personnes : 4 P/Pers

4 cuisses de poulet (peau retirée) - 2 oignons - curry ou mélange pour colombo - 1 bouillon cube - très peu d'huile de tournesol.

Faire rissoler à feu doux les oignons émincés dans l'huile (1 c. à soupe). Ajouter les cuisses, saupoudrer largement de curry, ajouter le bouillon cube et couvrir d'eau. Faire mijoter (pour le temps, c'est moyen, 20-30 minutes, selon grosseurs des cuisses). Servir avec pommes de terre vapeur ou légumes verts !

58 - Pavé de saumon de Norvège à l'unilatéral Pour 4

Prépa : 10 mn Cuisson : 5 mn.8.5 P/Pers

4 pavés de saumon de Norvège, 2 oranges, 1 pot de crème fraîche, 4 cuillers à soupe d'amandes effilées, 8 brins de ciboulette, 2 dl de fumet de poisson, sel, poivres mélangés du moulin. Presser le jus d'une orange. Avec un couteau économe, prélever le zeste de l'autre orange et l'émincer en fins filaments. Retirer le reste de la peau à vif et dégager les quartiers d'orange. Les faire pocher dans de l'eau bouillante 1 mn, réserver. Faire griller les amandes dans une poêle chaude sans matière grasse. Réserver. Poser les pavés de saumon de Norvège, côté peau, dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse. Faire cuire à feu moyen pendant 5 mn. Dans une casserole, verser la crème fraîche et le fumet de poisson. Porter à ébullition, ajouter le jus d'orange, saler et poivrer. Ajouter les quartiers d'orange. Retirer du feu. Dans les assiettes de service chaudes, déposer les pavés de saumon, verser un peu de sauce, ajouter les quartiers d'orange. Décorer de zestes d'orange, d'amandes effilées et de brins de ciboulette. Servir aussitôt

59 - Poêlée de saumon aux raisins Pour 4

Prépa : 10 minutes.- Cuisson : 10 minutes 6.5 P/Pers

4 filets de saumon ou pavé de saumon, 1 grappe de raisins blancs d'environ 200 g, 150 ml de vin blanc et 150 ml d'eau, 1.5 CS de sauce onctueuse citron fines herbes Maggi, 1 CS d'huile, 1 CS de crème à 8 %. .Coupez le filet de saumon en gros dés. Lavez et épépinez les grains de

raisins. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les dés de saumon sur le feu vif 5 mn environ. Ajoutez le mélange eau et vin blanc ainsi que les grains de raisins et laissez cuire à petits bouillons pendant 5 mn environ. En fin de cuisson, ajoutez la sauce citron fines herbes et laissez mijoter 2 mn pour que la sauce épaississe. Ajoutez la crème fraîche et servez.

60 – Galettes de saumon aux herbes et pommes sautéesPour 4.
Prépa : 20 mn - Cuisson : 25 mn. 8 P/Pers
4 filets de saumon de Norvège, 8 Pommes de terre, 40 g de beurre, 1 jaune d'œuf, 2 CS d'huile, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 6 brins de ciboulette, 4 brins de cerfeuil, 2 brins de persil plat, sel, poivre. Peler les pommes de terre et les couper en lamelles. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et l'huile, y faire revenir les pommes de terre sur feu vif pendant 5 mn, puis laisser cuire sur feu doux pendant 20 mn en remuant de temps en temps. Saler et poivrer. Peler les échalotes et l'ail. Laver les herbes. Dans la cuve d'un mixeur, mettre les échalotes, l'ail et les herbes. Mixer 30 secondes. Ajouter le saumon et le jaune d'œuf et mixer à nouveau 3 secondes. Former des galettes de saumon de 1 cm d'épaisseur. Dans une poêle antiadhésive chaude, faire revenir les galettes de saumon 2 mn de chaque côté. Dans les assiettes de service, déposer les galettes, ajouter les pommes de terre, parsemer d'herbes hachées, servir aussitôt

61 - Saumon aux poires pour 4 pers Prépa
: 20 mn. - Cuisson : 25 mn. 11 P/Pers
4 pavés de saumon, 4 poires, 20 g de beurre, 400 g cuit de riz basmati, une douzaine de cerneaux de noix, le jus d'un citron, ciboulettesauce à l'échalote : 2 échalotes pelées et hachées finement, 1 gousse d'ail pelée et écrasée, 20 g de beurre, 1 verre de vin blanc sec, 15 cl de crème fraîche, sel, poivre. Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée de 10 à 12 mn, puis égouttez-le et réservez-le au chaud. Pendant ce temps, faites cuire les pavés de saumon côté peau contre le fond de la poêle anti-adhésive 6 à 8 mn avec un peu de beurre. Puis déposez-les dans un plat au four, salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 5 mn th. 6 (180°). Epluchez les poires, coupez-en 2 en quartiers et 2 en dés. Arrosez-les de jus de citron puis faites-les pocher quelques minutes. Réservez au chaud. Incorporez les dés de poires au riz. Préparez la sauce à l'échalote : faites revenir les échalotes pelées et émincées avec l'ail écrasé dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Versez le vin blanc et un peu d'eau puis faites réduire de moitié le liquide. Ajoutez la crème fraîche, battez bien puis salez et poivrez. Présentez le poisson nappé de sauce sur une assiette chaude, entouré de quartiers de poires et de riz. Parsemez le riz de ciboulette et de copeaux de parmesan.

62 - Saumon et pompadour au four en papillote 9.5 P/Pers
4 filets saumon, 12 pommes de terre pompadour moyennes, 2 cuillérées à café d'œufs de saumon, 4 feuilles de chou vert ou de bananier, si vous trouvez ; 2 citrons pelés à vif, 40 g de beurre, 1 yaourt0%, 4 branches de basilic et d'estragon, 4 branches d'aneth, 2 cuillères d'aneth hachée.Faire cuire les pommes de terre à four chaud avec du gros sel. Confectionner des papillotes avec les feuilles de chou ou bananier. Disposer les herbes en branche, les quartiers de citron, le saumon. Ajouter sel et poivre, un peu d'huile d'olive. Fermer avec un bâtonnet. Vider les pompadour de leur peau. Ecraser la chair avec le beurre, ajouter la moitié de l'aneth hachée et mettre dans les peaux. Cuire les papillotes 8 mn à la vapeur. Servir avec les œufs de saumon et la crème.

63 - Gratin de pommes de terre aux deux saumons Pour 6
Prépa : 10 mn - Cuisson: 1 h 15 9 P/Pers

1,5 kg de pommes de terre à chair ferme (Nicola, Franceline, Charlotte), 1/2 litre de crème fraîche 8 %, 30 g de beurre, 300 g de saumon frais, 300 g de saumon fumé, sel, poivre au moulin. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines lamelles sans les laver pour qu'elles ne rendent pas leur amidon. Mettez-les dans une terrine, salez et poivrez. Mélangez avec les doigts pour répartir l'assaisonnement. Beurrez le plat à gratin. Disposez successivement une première couche de pommes de terre, une couche de saumon frais, puis une dernière couche de pommes de terre. Dans une casserole, faites chauffer la crème pour qu'elle se liquéfie. Versez sur le plat de façon homogène. Mettez à cuir au four à feu moyen (th. 5) pendant 1 h 15. Quelques minutes avant la fin de cuisson, augmentez la puissance du four pour dorer le dessus du gratin.

64 - Parmentier de saumon Cuisson : 30 mn. - Préparation : 20 mn. 11 P/Pers
Pommes de terre, crème fraîche, sel, poivre. 400 g saumon de Norvège, échalotes, aneth. Faire cuire des pommes de terre à l'eau, les écraser à la fourchette, ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et mélanger. Dans le fond d'un plat allant au four, déposer une couche d'émincé de saumon, les échalotes émincées, l'aneth, le sel et le poivre. Recouvrir de purée et faire cuire au four, th. 6, 180°C pendant 30 mn. Servir bien chaud avec une salade verte.

65 - Tartines grillées à l'emmental pour 4 - 2 P/Pers
8 tranches de 25g chacune pain de campagne, 4 tranches de jambon de Paris, 120 g d'emmental coupé en tranches fines, 3 pommes, 40 grammes de beurre, sel, poivre. Couper les tranches de jambon de Paris en deux. Couper les pommes en 4, retirer le cœur et émincer la chair en fines tranches. Tartiner de beurre les tranches de pain, puis y déposer le jambon et les tranches de pommes, saler et poivrer. Recouvrir le tout d'emmental grand cru. Passer au four sous le gril pendant 5 à 6 minutes, le temps que le fromage fonde et gratine. Servir aussitôt avec une salade vert

66 - Tartine d'été la Bruschette Pour 4 Prépa 15 mn 5 P/Pers
4 tranches de 40 g chacunes de jambon cru, 4 tranches de 50 g chacunes de pain de campagne, 1 gousse d'ail, huile d'olive, 2 tomates épépinées en cubes, quelques copeaux de parmesan, 1 branche de basilic. Laver, égoutter et couper le basilic. Faire griller les tranches de pain. Les frotter avec la gousse d'ail. Déposer sur chaque tartine, des cubes de tomates, quelques gouttes d'huile d'olive, une tranche de jambon cru et quelques copeaux de parmesan. Disposer quelques feuilles de basilic.

67 - Pain bagnat au saumon Pour 4 Cuisson : 25 mn.- Prépa : 15 mn – 8 P/Pers
4 bagels à 3 Pt le bagel (recette ds fichier desserts à points), 4 escalopes de saumon ; 2 citrons ; une batavia ; 4 tomates ; 3 ciboules ; un fenouil ; une gousse d'ail ; quelques olives noires ; pluches d'aneth. Couper en deux dans l'épaisseur, 4 pains ronds moyens. Retirer les trois quarts de la mie. Frotter l'intérieur des pains avec une gousse d'ail coupée en deux. Couper quatre petites tomates en quartiers. Peler à vif deux citrons, couper la chair en petits morceaux. Laver et essorer quelques feuilles de batavia. Nettoyer et ciseler trois ciboules. Emincer un petit fenouil. Faire cuire les quatre escalopes de saumon de Norvège 4 minute à la vapeur, laisser refroidir. Arroser les pains d'un filet d'huile d'olive, mettre au fond quelques feuilles de salade, ajouter les tomates, le fenouil, quelques olives noires, les dés de citron, la ciboule, les escalopes de saumon. Saler et poivrer. Décorer de pluches d'aneth. Refermer les pains aussitôt.

68 - Gros croissants au jambon de Paris Pour 4 Prépar : 20 mn- Cuisson : 15 mn. – 10 P/Pers

1 boîte de gros croissants pur beurre CroustiPâte, 2 tranches de jambon de Paris, 1 boîte de champignons de Paris émincés, 150 g de gruyère râpé. Sauce béchamel : 20 g de beurre, 20 g de farine, 20 cl de lait, noix de muscade, sel, poivre. Préparez et faites cuire les gros croissants en suivant la recette figurant sur la boîte. Egouttez dans une passoire les champignons. Pendant ce temps, préparez la béchamel. Faire cuire la farine et le beurre à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le lait en filet en remuant régulièrement. Puis continuez à tourner jusqu'à l'obtention d'une crème. En fin de cuisson, salez et poivrez. Ajoutez une pincée de noix de muscade et incorporez 75 g de gruyère râpé ainsi que les champignons. Découpez dans le sens de la longueur, en portefeuille, les croissants refroidis. Badigeonnez l'intérieur de sauce béchamel. Insérez une demi-tranche de jambon roulée. Refermez délicatement. Parsemez du restant de gruyère râpé. Passez sous le gril du four en surveillant la coloration.

69 - Pizza saumon Pour 4 Prépa : 20 mn Cuisson : 35 mn. 16 P/Pers

260 g de pâte à pizza ronde Herta. 200 g de saumon frais ; 150 g d'épinards en branches (congelés) ; 100 g d'emmental ; 50 g de champignons de Paris ; 1 oignon ; 4 cuillerées à soupe de crème fraîche ; 2 cuillerées à soupe d'aneth ; sel, poivre. Dans une casserole, faites chauffer la moitié de l'huile et de la crème, l'oignon et les champignons hachés. Ajoutez les épinards décongelés et égouttés, 2 cuillères de crème et laissez cuire à découvert jusqu'à évaporation complète du liquide de cuisson. Retirez la peau et les arêtes du saumon. Sur la pâte à pizza, répartissez le reste de la crème, les légumes, le saumon émincé, l'emmental coupé en lamelles et l'aneth effeuillé. Assaisonnez, arrosez du reste d'huile et enfournez 20 minutes environ.

70 - Soupe WW 0 P

1 carotte 1 oignon 1 tomate 1 poireau 1 navet et2 courgettes
Tu les jettes dans l'eau bouillante salée et tu laisses cuire 20 min environ à feu doux. Tu regardes si c'est bien cuit et c'est prêt. Je te conseille de les couper en petits dés, ça te fera penser à une julienne de légumes et c'est meilleur. Si tu peux éviter de mixer, c'est encore mieux car ainsi, tu gardes les fibres des légumes intactes et c'est meilleur pour le transit et surtout, comme tu maches les légumes tu as l'impression de manger au lieu de boire.

71 - Tomates farciesLégères : Pour 4 : 3 P/Pers

Préparer la farce en mélangeant 300 gr de viande hachée et 150 gr de jambon blanc. Ajouter sel, poivre, épices, beaucoup de persil et de ciboulette, 1 gousse d'ail haché, 1 blanc d'œuf et 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 0%. Faire revenir légèrement la farce à la poêle. Evider les tomates et les remplir de farce.

72 - Terrine de merlan Pour 4 – 3 P/Pers

Faire cuire le merlan (600 gr) au court-bouillon. Le mixer et mélanger avec 1 œuf battu et 2 cuillerées à soupe de fromage blanc à 0%, sel, poivre et fines herbes. Disposer le mélange dans des ramequins et faire cuire au bain-marie 20 mn.

73 - Sauté de poisson Pour 4 – 3 P/Pers

Découper votre poisson en gros dés (600 gr d'un poisson de votre choix). Le mélanger avec des crevettes, du poivron vert, des champignons de Paris et de l'aneth. Faire cuire ce mélange à la poêle dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, à feu vif puis 10 mn à feu doux et couvert. (Assaisonner avec une sauce de soja – à comptabiliser en +).

74 - Poisson en papillote 2 P/Pers (attention, varie en fonction du poisson choisi)

Disposer chaque filet de poisson sur une feuille d'aluminium. Ajouter le jus d'un demi-citron, 2 cuillerées à café d'huile d'olive, quelques tranches de tomate et tous les aromates et herbes

voulus (aneth, basilic, persil, curry...). Saler et poivrer légèrement. Fermer la papillote et faire cuire à four chaud (220°C) pendant 10 à 20 minutes

75 - Saumon à l'échalote, au micro-onde." Pour 2 personnes : 5 P/Pers
Deux darnes de saumon de 150 g - 2 échalotes émincées - Sel, poivre.
1-Mettre les darnes dans un plat en pirex, ajouter l'émincé d'échalotes. Saler, poiver.
2-Couvrir de film plastique spécial micro-onde.
3-Cuire 6 à 7 min, puissance max. (900Watt)

76 - Papillotes de lapin persillé (pour 6 personnes) : 5 P/Pers
6 morceaux de lapin - 6 fines tranches de lard fumé - 100 g de lardons - 1 gousse d'ail – persil - 3 cuillères à soupe de pastis
Faites un fin hachis avec ail, persil, sel et poivre. Roules-y les lardons coupés en tout petits dés. Avec un petit couteau pointu, faites des entailles (verticalement) dans la viande et glissez-y les lardons, toujours avec la pointe du couteau. Arrosez les morceaux avec le pastis en frottant bien les chairs pour faire pénétrer le parfum. Saupoudrez de thym. Enroulez chaque morceau de lapin d'une tranche de lard préalablement revenue. Arrosez d'huile d'olive. Enveloppez chaque petit paquet dans une feuille de papier d'aluminium. Fermez bien. Mettez au four 30 minutes. Servez tel quel ou avec des tomates frites

77 - Truite à l'alsacienne Pour 4 – Prépa 15 mn – Cuisson 25 mn – 5.5 P/Pers
4 truites nettoyées et vidées, 3 échalotes, 200 g de champignons de couche, 2 dl de Riesling, 1 dl d'eau, sel poivre, 3 c à soupe de crème fraîche, 50 g de beurre.
Epluchez les échalotes et hachez-les. Nettoyez les champignons et émincez-les. Mettez les légumes dans un plat beurré allant au four. Mouillez de vin blanc et d'eau. Assaisonnez les truites à l'intérieur et à l'extérieur, disposez-les dans le plat. Couvrez d'un papier d'aluminium beurré et faites cuire 15 mn à four très chaud préchauffé. Retirez les truites. Gardez-les au chaud sur le plat de service. Faites réduire légèrement leur cuisson, ajoutez la crème fraîche et le beurre en parcelles. Faites chauffer doucement puis versez la sauce sur les truites.

78 - Truite lamballe Pour 2 – Prépa 15 mn – Cuisson 10 mn – 7 P/Pers
2 truites de 180 à 200 g pièce, 2 oignons, 4 jaunes d'oeufs, 4 c à soupe d'eau, 60 g de beurre fondu, sel, poivre, Cayenne, 4 c de crème fraîche, 2 branchettes d'estragon.
Nettoyez les truites, essuyez-les mais ne les lavez pas. Faites-les cuire au grill 5 à 6 mn sur chaque face, salez, poivrez. Pendant ce temps préparez une sauce hollandaise comme suit: délayez les jaunes d'oeufs avec le jus de citron, ajoutez 4 cuillerées d'eau froide. Fouettez ce mélange au bain-marie jusqu'à consistance de crème. A ce moment, ajoutez le beurre fondu, sel, poivre et Cayenne, puis la crème bouillante, terminez par une bonne pincée d'estragon haché. Dressez les truites grillées sur un plat de service supportant l'action du feu, nappez-les avec la sauce. Passez 3 minutes sous le gril avant de servir. Pour griller les truites, on peut les envelopper chacune d'un papier sulfurisé bien fermé.

79 - Galettes frites de spaghettis Pour 4 – Prépa 15 mn – Cuisson 10 mn – 5 P/Pers
400 g cuit de spaghettis, 80 g de farine, 1/4 l de lait, 1 œuf + 1 jaune, 1 filet d'huile d'olive, sel et poivre
Faites cuire les spaghettis dans une grande quanitté d'eau en suivant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Egoutter-les. Réserver. Placer la farine dans un récipient. Former un puits. Ajouter les jaunes d'œufs. Réserver les blancs au frais. Verser petit à petit le lait. Mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation devienne lisse et homogène. Saler, poivrer. Laisser reposer 10 minutes à température ambiante. Incorporer les blancs montés en

neige avec une pincée de sel. Plonger une fourchette dans la préparation. Tourner-la sur elle-même. déposer les spaghettis dans une poêle avec un peu d'huile. Aplatisser le dessus de chaque galette. Faties dorer 5 minutes de chaque côté.

80 - Sauce tomate (pour 4 personnes) 0 Pt/Pers
½ boîte de tomates pelées avec le jus – 1 oignon haché – 1 cuillère à café de concentré de tomate – ½ gousse d'ail hachée – 2 branches de thym – 1 feuille de laurier – sel et poivre. Mettre tous les ingrédients à petit feu et laissez réduire pendant 15 minutes. Terrine de poisson aux carottes et aux épinards

81 - Terrine de poisson aux carottes et aux épinards pour 4 personnes 1 à 2 Pt/pers (selon grosseur du filet) Sinon compter 0.5 P/Pers puis rajouter le poids du poisson pr connaître les pts du plat
400 g de filets de poisson blanc – 500g de carottes – 500 g d'épinards surgelés (frais : 1 kg) – 1 œuf – 1 tomate.
Faites pocher le poisson au court bouillon. Faites cuire les carottes à la vapeur, égouttez-les et écrasez-les avec une fourchette. Incorporez l'œuf battu en omelette, salez et poivrez. Ebouillantez les épinards, égouttez-les et hachez-les. Salez et poivrez. Dans un moule à cake, mettez les rondelles de tomates puis les épinards, le poisson et terminez par la purée de carottes. Faites cuire au bain marie ½ heure à four chaud (th.6). Démoulez et servez accompagné de coulis de tomates.

82 - Papillotes de poisson à l'aneth (pour 4 personnes) : 2.5 P/Pers
4 tranches de poisson blanc : limande, sole, cabillaud – 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses – 4 rondelles de tomate – aneth – sel et poivre.
Dans 4 feuilles de papier d'aluminium ou sulfurisé, posez les filets de poisson.Disposez dessus une rondelle de tomate, 1 cuillère à café de crème fraîche allégée, l'aneth, sel et poivre. Refermez les papillotes et disposez-les dans une plaque creuse remplie d'un verre d'eau. Mettez au four (th. 7) 210 ° pendant 10 minutes.

83 - Escalopes gratinées aux champignons (pour 4 personnes) : 3 P/Pers
4 escalopes de dinde – 100 g de fromage blanc à 0% de MG. – 200 g de champignons de Paris – 1 tranche de jambon blanc dégraissé – sel et poivre – persil – 1 oignon.
Epluchez et hachez les champignons, faites-les réduire à petit feu dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Hachez le jambon, l'oignon et le persil. Ajoutez ce mélange aux champignons, et laissez cuire quelques minutes. Hors du feu, ajoutez le fromage blanc, salez et poivrez. Dans un plat à gratin, déposez les escalopes et couvrez-les du mélange. Faites gratiner à four chaud (th. 7) pendant 15 minutes.

84 - DINDE aux POMMES - 4 points la part (100 g de riz + 100 g de dinde)
Escalopes de dinde - Riz long - 5 pommes - 2 verres alcool (calvados) - sel et poivre
Découper les escalopes en morceaux, les mettres fans fait-tout. Verser l'alcool. Peler et émincer les pommes. Saler et poivrer. Couvrir le fait-tout. Laisser cuire à très petit feu pendant une heure. Cuire riz. Servir (bien peser les portions)

85 - EMPEREUR aux OLIVES (4 personnes) - 3 points ½ la part
Préchauffer four th. 6 (200°). Nettoyer 250 g champignons de Paris et les émincer. Peler et hacher 3 échalotes. Faire revenir le tout dans 4 cc huile. Eplucher et hacher 1 gousse d'ail. Hacher grossièrement 20 olives vertes dénoyautée. Ajouter ail et olives à la préparation précédente. Saler. Poivrer. Préparer 4 papillotes dans du papier aluminium et déposer un filet

d’empereur de 140 g sur chacune. Répartir la préparation. Saupoudrer 2 CS de persil haché. Refermer les papillotes. Cuire 15 mn. Servir les papillotes entrouvertes.

86 - TARTE MOUTARDÉE À LA TOMATE Pour 4 : 6 points/part – cuisson au four : 35 mn

1 Pâte feuilleté - 1 grosse c soupe de moutarde - 120g gruyère râpé - 3 grosses tomates peu juteuses - thym romarin ou herbes de Provence

Dans une jatte, mettre la farine et le sel. Ajouter la margarine coupée en petits morceaux. Travailler du bout des doigts. Ajouter l'eau, former une boule. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. Garnir un moule à tarte anti adhésif de 18 cm de diamètre, le tartiner de moutarde.Saupoudrer de la moitié du gruyère. Recouvrir avec les tomates coupées en rondelles et ajouter le reste de gruyère

87 - COURGETTES EN HOT DOG Pour 4 personnes : 3 points/part

4 courgettes - 4 saucisses allégées de 30g - 40g fromage rapé à 45 % - 2 CS moutarde - sel poivre

Préchauffer le four 6/180° Laver les courgettes et couper les extrémités, les éplucher en laissant une bande de peau verte tous les deux cms. Les couper en 2 dans le sens de la longeur et les épépiner. Les cuire à la vapeur 3 à 4 mn Pocher les saucisses dans l'eau bouillante 2 à 3 mn et les égoutter et les piquer avec une fourchette Déposer 4 demi-courgettes ds un plat à gratin, mettre une saucises dans chacune, la badigeonner de moutarde puis recouvrir de l'autre moitié. Poudrer de fromage râpé, saler, poivrer et enfourner pour 10 mn. Servir bien chaud.

88 - FILET D’AGNEAU EN ROBE DE POMMES DE TERRE

4½ points pour 6 Prépa: 30 mn - Cuisson: 40 mn

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

Préchauffer le four Th.5 (180ºC). Eplucher les pommes de terre et les rincer. Les râper à la râpe à gros trous. Les faire blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter. Saler et poivrer les filets d'agneau. Les faire dorer dans une poêle, recouverte d'une feuille de cuisson, des deux côtés. Retirer les filets et laisser tiédir. Eponger les pommes de terre dans un linge pour les sécher. Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter les pommes de terre, saler et poivrer. Cuire sur une feuille de cuisson, dans une poêle, deux galettes de pommes de terre pendant 15 minutes environ. Laisser dorer sur une face et couvrir pour que les pommes de terre cuisent en surface. Laisser tiédir les galettes. Hacher finement le persil et le mélanger à la chapelure. Y rouler les filets d'agneau et presser pour faire adhérer le mélange persil chapelure. Entourer les filets avec les galettes de pommes de terre. Les poser dans un plat et cuire 15 minutes à four chaud. Entre temps, déglacer les sucs de la viande avec le vin blanc et 10 cl de bouillon préparé avec la ½ tablette. Laisser réduire 5 minutes. Servir le filet bien chaud avec la sauce à part.

89 - THON EN FEUILLETE - 4 ½ pts/part Pour 6 -Prépa: 15 mn - Cuisson: 30 mn Repos: 30 mn

240 g de thon en conserve au naturel - 1 oignon - 1 jaune d'œuf – Persil – Ciboulette - 2 CS de moutarde - 1 CS de graines de cumin - 140 g de pâte feuilletée - 90 g de gruyère râpé allégé - Sel, poivre

Rincer et égoutter le thon. Eplucher l'oignon. Mixer ensemble : thon, oignon, jaune d'œuf, moutarde, sel, poivre, et herbes. Passer rapidement à la poêle sur une feuille de cuisson. Laisser refroidir. Recouvrir le plan de travail de graines de cumin. Etaler la pâte feuilletée dessus en formant un grand rectangle de 30 cm sur 20 cm. Recouvrir avec la préparation et le

gruyère. Rouler la pâte pour obtenir un cylindre. Mettre au frais 30 minutes dans une feuille d'aluminium. Préchauffer le four th. 8 (240°). Sortir le rouleau de la feuille d'aluminium et le couper en tranches de 5 cm d'épaisseur. Déposer sur la lèchefrite recouverte d'une feuille de cuisson. Enfourner 20 minutes. Servir avec salade ou accompagné d'une purée de légumes.

90 - SANDRE ESCALOPE EN CHOUCROUTE - 4 pts part – Pour 4 Prépa: 20 mn - Cuisson 1h
400 g de choucroute crue - 1 verre de vin blanc - Quelques baies de genièvre - 1 cc de beurre allégé
4 escalopes de sandre (4 x 140 g) - 4 tranches de bacon (160 g) - 6 cc de crème fraîche - 1 CS de moutarde - Sel, poivre
Rincer la choucroute. La mettre dans une cocotte avec le vin. Ajouter les baies de genièvre. Laisser cuire 1 heure à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps (rajouter un peu de vin blanc et d'eau en cours de cuisson si besoin). Faire fondre le beurre dans une poêle. Déposer le sandre et cuire 10 minutes côté peau contre la poêle et 5 minutes de l'autre côté. Dorer le bacon dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. égoutter la choucroute en récupérant le jus de cuisson. Mélanger la crème fraîche et la moutarde au jus de cuisson afin d'obtenir une sauce homogène. Déposer la choucroute sur des assiettes individuelles. Disposer le poisson et le bacon par-dessus. Napper de sauce et servir.

91 - SOUPE DE MOULES à L'ORANGE - 1 ½ points - 4 Personnes - Prépa: 30 mn - Cuisson: 5 mn
600 g de moules (ou 200 g décortiquées) - 1 oignon d'Espagne - 1 citron - 4 cc d'huile d'olive - 2 CS de ciboulette ciselée - 2 oranges - 1 sachet de mesclun (200 g) - sel, poivre
Laver et gratter les moules. Les faire cuire à feu vif dans une grande casserole couverte en les remuant fréquemment. Dès qu'elles s'ouvrent et se détachent facilement des coquilles, les égoutter et les décortiquer. Peler l'oignon et l'émincer. Presser le citron. Dans un bol, préparer la sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'oignon émincé, la ciboulette ciselée, saler et poivrer. En arroser les moules encore chaudes. Éplucher les oranges, les peler à vif en retirant délicatement la membrane des quartiers. Les couper en tranches. Dans les assiettes de service, répartir la salade et les moules, avec leur sauce, et entourer de tranches d'oranges.

92 - SALADE ALSACIENNE - 5 points pour 1 personne - Préparation: 10 mn - Cuisson 3 mn
150 g de choucroute crue - 1 cc d'huile - 2 cc de vinaigre - 1 cc de moutarde - 30 g de gruyère allégé
1 saucisse de Strasbourg allégée - 1 cc de câpres - Sel, poivre
Laver la choucroute à l'eau froide puis la cuire 3 minutes à l'eau bouillante. Passer sous l'eau froide et égoutter. Mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Dans un plat, déposer la choucroute, la saucisse coupée en rondelles, le gruyère taillé en dés et les câpres. Napper avec la vinaigrette.

93 - POTAGE TOMATE 0 point - 4 Personnes - Préparation: 10 mn - Cuisson: 25 mn
1 kg de tomates bien mûres - 2 oignons - 1 tablette de bouillon dégraissé - 4 gousses d'ail - 1 CS de persil ciselé - 1 cc de menthe ciselée - sel, poivre
Couper les tomates en 4. Les épépiner. Emincer les oignons. Dans une casserole, faire fondre les oignons avec les quartiers de tomates. Ajouter la tablette de bouillon et mouiller avec 75 cl d'eau chaude. Ajouter l'ail émincé. Saler, poivrer. Laisser cuire 25 minutes puis mixer. Saupoudrer le potage avec le persil et la menthe juste avant de servir.

94 - POULET BASQUAISE - 5 pts/part – Pour 5 - Prépa 30 mn - Cuisson 1 h
4 grosses tomates - 2 oignons - 2 gousses d'ail - 4 brins de persil - 3 tranches de jambon de Bayonne 100 g) - 2 poivrons rouges - 1 poivron vert - 4 cc d'huile d'olive - 1 poulet fermier de 1,2 kg coupé en morceaux - 1 cc de paprika - 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil) - sel, poivre
Allumer le gril du four. Laver les tomates et les inciser en croix. Les plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante, les peler, les épépiner et les couper en dés. Peler et hacher les oignons. Peler et écraser l'ail. Laver et ciseler le persil. Couper les tranches de jambon en 2. Oter la peau des morceaux de poulet. Laver les poivrons. Les faire griller sous le gril du four pendant environ 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la peau soit cloquée et noircie par endroits. Les laisser tiédir pendant 15 minutes dans un sac en plastique, puis les peler, les épépiner et les couper en lanières. Dans une sauteuse, faire chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive. Y faire revenir les tranches de jambon pendant 30 secondes sur chaque face. Les retirer et les remplacer par les morceaux de poulet. Les faire dorer pendant environ 10 minutes sur toutes les faces. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika. Ôter le poulet et le réserver. Chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse. Y faire fondre les oignons pendant 2 à 3 minutes à feu doux. Ajouter les tomates, les poivrons, l'ail et le bouquet garni. Remettre les morceaux de poulet dans la sauteuse. Laisser cuire pendant 35 minutes à couvert sur feu très doux en retournant régulièrement les morceaux. Au moment de servir, retirer le bouquet garni et ajouter les tranches de jambon. Réchauffer. Dresser ensuite le plat de service en disposant 1 demie tranche de jambon sur chaque morceaux de poulet. Parsemer de persil ciselé et servir.

95 - BLE A LA CREOLE 6.5 P/Pers • Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 20 mn
Accompagnez cette recette d'une viande maigre ou de poisson et terminez par un dessert léger type yaourt ou fromage blanc. Enrichissez cette recette en y ajoutant des grosses crevettes décortiquées.
300 g de blé • 3 bâtonnets de Kub Or Maggi • 800 ml d'eau • 1 poivron rouge en boîte • 1 boîte d'ananas en tranches de 140 g (poids net égoutté) • 1 boîte de 165 ml de lait de coco • 1 citron vert
Egouttez le poivron et émincez-le. Egouttez l'ananas et coupez-le en morceaux. Levez et hachez le zeste du citron vert, puis pressez le jus. Portez l'eau et les bâtonnets de Kub Or à ébullition et ajoutez le blé. Laissez cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à absorption totale de l'eau. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les morceaux d'ananas, le jus, le zeste du citron vert, et le lait de coco. Terminez la cuisson à feu doux, versez dans un plat de service et dégustez aussitôt.

96 - ROTI PORC AU MIEL 7 points - 4 Personnes - Préparation: 15 mn - Cuisson: 50 mn
Un rôti de porc dans le filet de 500 g 1 boîte d'ananas en rondelles au jus naturel (6 tranches) - sel, poivre
Pour le glaçage : 4 CS de miel liquide - 4 CS de jus de citron vert - 1 cc de vinaigre balsamique - 1 pincée de piment de Cayenne
Préchauffer le four à th. 7 (230 °C). Placer le rôti dans un plat allant au four. Saler et poivrer. Égoutter les rondelles d'ananas et les accrocher sur le dessus du rôti avec des piques en bois. Verser 12,5 cl du jus d'ananas recueilli au fond du plat. Enfourner et cuire pendant 30 minutes. Préparer le glaçage : mélanger le miel, le jus de citron vert, le vinaigre et le piment de Cayenne. Au bout de 30 minutes sortir le rôti du four. Le badigeonner ainsi que les ananas avec le glaçage. Enfourner à nouveau pendant 20 minutes. En cours de cuisson arroser à

plusieurs reprises avec la sauce. Servir bien chaud avec du riz (à comptabiliser) ou des petits légumes (poivron, aubergine, tomate, courgette, ciboule).

97 - LAPIN EN SAUPIQUET - 4 ½ points - 4 personnes

Se prépare la veille - Préparation : 30 mn (dont 15 mn la veille) Cuisson : 45 mn Marinade : 12 h

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

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

Pendant ce temps, préparer la sauce : peler et hacher l'échalote et l'ail restant. Dans un saladier, piler les filets d'anchois avec les câpres et le foie du lapin. Mettre dans une casserole l'échalote et l'ail, le thym, le laurier, le reste du vin blanc et ½ verre d'eau. Laisser cuire pendant 3 minutes.

Lorsque le lapin est cuit, égoutter les morceaux et les réserver au chaud. Filtrer la sauce au chinois en pressant bien, ajouter le jus de cuisson également filtré, puis les olives noires dénoyautées.

Servir le lapin bien chaud avec la sauce.

98 - TARTE AUX ASPERGES 8P/Pers • Pour 6 • Prépa : 15 mn • Cuisson : 25 mn

Cette tarte délicate et raffinée ns apporte énergie minéraux et fibres contribuant au bon fonctionnement intestinal. L'utilisation de Lait Concentré Gloria à la place de la crème permet de limiter les matières grasses.

1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 1 pâte feuilletée prête à déroulée Herta • 3 oeufs • 10 tranches fines de poitrine Herta • 10 asperges • Sel poivre

Préchauffez votre four Th. 8 (240°C). Pelez et coupez en gros cubes les asperges. Faites-les cuire 5 a 10 minutes a la vapeur dans un autocuiseur ou bien 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Dans un saladier battez le Lait Concentré et les oeufs. Salez et poivrez légerement. Déroulez la pate feuilletée dans votre moule avec la feuille de cuisson. Disposez dessus 5 tranches de poitrine. Versez la préparation (oeufs + lait). Répartissez les asperges et les autres tranches de poitrine sur la tarte et placez au four 25 minutes.

99 - POISSON A LA PARISIENNE 3 P/Pers • Pour 4 • Prépa : 15 mn • Cuisson : 20 mn

La faible teneur en graisse et en calories du merlan vous permettra vous faire plaisir au dessert. Accompagnez ce plat d'un riz blanc.

4 filets de cabillaud • 1 yaourt nature 0% Sveltesse • 1 sachet de court-bouillon au vin blanc Maggi • 100 g de champignons de Paris frais • 50 g de petits oignons blancs au naturel (ou au vinaigre) • 1 petite tomate (environ 100 g) • 100 ml de vin blanc • 1 cuillerée à soupe d'huile • Sel, poivre

Faites cuire le poisson au court-bouillon selon le mode d'emploi. Entre-temps, lavez les champignons et émincez-les. Lavez la tomate et coupez-la en dès. Dans une poêle contenant l'huile bien chaude, faites revenir les champignons émincés. Ajoutez les petits oignons. Sur feu vif, déglacez au vin blanc. Laissez réduire de moitié et ajoutez les dés de tomates. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez le yaourt et mélangez vivement. Nappez cette sauce sur le poisson et servez immédiatement.

100 - EMINCE DE BOEUF AU PAPRIKA 4 P/Pers • Pour 4 • Prépa : 10 mn • Cuisson : 10 mn

Le boeuf est une viande riche en fer. En choisissant le filet de boeuf, vous avez l'assurance de consommer une viande maigre.
600 g de filet de bœuf • 8 cuillerées à café de Fond de Veau Maggi • 300 ml d'eau • 10 g de crème épaisse • 1 oignon (150 g environ) • 50 ml de cognac • 2 cuillerées à café de paprika • 2 cuillerées à soupe d'huile
Pelez et émincez l'oignon Diluez le Fond de Veau dans l'eau chaude. Découpez le filet de bœuf en lamelles. Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites dorer l'oignon et les lamelles de bœuf. Ajoutez le cognac, saupoudrez de paprika et gardez-les au chaud sur un plat de service. Versez le Fond de Veau dans la poêle encore chaude, ajoutez la crème, laissez réduire de moitié et versez sur l'émincé de bœuf. Dégustez.

101 - Poêlée d'épinards au saumon Pour 4 personnes 5 P/Pers
4 filets de saumon - 1 sac d'épinard frais (ou de chou chinois) - 2 gousses d' ail - Vinaigre de Xérès
Faire cuire sur feuille de cuisson les filets de saumon avec du sel et du poivre. Faire revenir les épinards doucement avec l'ail finement coupé. Servir le saumon sur un lit d'épinards et verser un filet de vinaigre et d' huile d'olive dessus.

102 - Quiche sans Pâte 4 parts = 5.5pts/part
2oeufs, 400g de lait 1/2 ecreme, 100g de farine, 50g de gruyere rape,500g de champignons, 1 bte de thon nature 200g (vous pouvez remplacer par du jambon blanc 150g, sel et poivre. Prechauffer le four th6 Mettre dans un moule le thon et les champignons.Dans un saladier mettre la farine, les oeufs, le lait bien melanger et le gruyere et verser sur le thon et les champignons. cuire 25 a 30 mn

103 - Terrine légumes 6 personnes : 1 point ½ la part
Préchauffer four th 8 (220°) Faire cuire séparément au four à micro-ondes : 500 g épinards hachés - 500 g purée carottes - 500 g purée céleris, incorporer un oeuf sel et poivre à chaque légume cuit puis étaler en 3 couches dans un petit mule à cake : 1°) céleri 2°) carotte 3°) épinard
Cuire 30 mn au bain marie Réfrigérer pendant 4 heures avant de servir avec de la crème : 6 CS crème fraîche allégée, sel, poivre et ciboulette

104 - GRATIN CHOU FLEUR au JAMBON 4 points la part
1 kg de choux-fleurs 40 g gruyère râpé, 20 g farine, 1 œuf, 40 cl lait ½ écrémé, 4 tranches jambon dégraissé, coupées en très petits morceaux
Cuire choux-fleurs à la vapeur. Egoutter. Faire chauffer lait, saler, poivrer et ajouter farine. Epaissir. Retirer du feu et rajouter 1 œuf. Mélanger rapidement. Ajouter gruyère râpé puis jambon. Mettre chou-fleur dans plat Pyrex ovale, puis le mélange. Mettre à gratiner. (dans le fond du plat, vous pouvez mettre votre feuille de cuisson).

105 - JARDINIÈRE PRINTANIÈRE 4 pts/part Pour 4 - prép. : 15 minutes - cuisson : 1 heure
250 g de pommes de terre nouvelles, 500 g de petits pois, 1 botte de carottes nouvelles, 1/2 botte de navets, 1 laitue, 150 g de haricots verts, 40 g de beurre, sel, poivre, persil haché, 1 grosse cuillerée de crème fraîche.
Dans un Mijotin, mettre le beurre. Lorsqu'il est fondu mais non doré, y mettre les petits pois, les haricots verts, navets, carottes. Remuer bien, ajouter la laitue, sel, poivre, un verre d'eau, le persil haché. Cuire doucement 20 minutes environ. Ajouter les pommes de terre en dés (ou entières si elles sont petites). Cuire encore 35 minutes environ en ajoutant peu à peu de l'eau bouillante si nécessaire. Hors du feu, lier les légumes avec la crème et servir dans le mijotin. Pour gagner du temps, on peut cuire les pommes de terre à l'eau pendant que les légumes cuisent à part, les ajouter aux légumes dès qu'elles sont cuites et terminer la cuisson ensemble pendant 10 minutes environ.

106 - Endives au jambon pour 4 personnes - 4 points par personnes
4 endives-2 tranches de jambon-30g de gruyère râpé allégé- sel, poivre
couper les endives en lanière et les verser dans la poêle recouverte d'une feuille de cuisson, saler et poivrer. couper le jambon et l'ajouter aux endives. couvrir et laisser cuire 10 à 15mn à feu doux. en fin de cuisson, saupoudrer le gruyère, laisser fondre et servir

107 - Hachis parmentier pou 4 personnes-6 points par personne
1kg de pommes de terre- 40cl de lait- 1 oignon- 1cà café d'huile- 4 steaks hachés à 5%- 2 cà café de persil haché- 1cc de margarine- sel, poivre
allumer le grill du four. éplucher les pommes de terre et les faire cuire 10mn à la vapeur. les réduire en purée ajouter le lait , saler, poivrer et mélanger. peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans une poêle avec l'huile. ajouter les steaks en les émiettant .bien mélanger. dorer 3mn en remuant, saler, poivrer et saupoudrer de persil Margariner un plat à four rond(25cm).verser la moitié de la purée .Répartir la viande par dessus puis ajouter la deuxième moitié de purée .dessiner des stries sur le dessus à la fourchette .faire gratiner

108 - Rôti de dinde accompagné de pâtes et tomates (4 personnes - 5 points par part)
Un rôti de dinde Une grosse boite de tomates entières Coquillettes Sel, poivre, herbes de Provence, ail moulue
Mettre le rôti dans un plat allant au four Mettre autour les tomates (garder les jus dans la boite pour la cuisson des coquillettes) Assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail et les herbes de Provence Mettre au four Faire cuire les coquillettes dans de l'eau salée Les égoutter. Assaisonner le jus de tomate du sel , du poivre et des herbes de Provence Faire revenir les coquillettes dedans Servir dans une assiette 100g de dinde, 150g de pâtes et des tomates

109 - Saumon accompagné de haricots verts (5 points)
Haricots verts 1 oignons Darne de saumon (éventuellement crème fraîche à 8% MG = une *) Faire cuire la darne de saumon dans une poêle anti- adhésive Assaisonner à votre convenance (En fin de cuisson, vous pouvez rajouter 2 cuillères à café de crème fraîche 8%MG) Faire revenir un oignon coupé menu dans une poêle anti adhésive Rajouter les haricots Saler poivrer Servir dans une assiette 100g de saumon et des haricots verts à volonté

110 - Gratin de courgettes fermier prépa 15 mn - cuisson 40 mn Pour 2 – 4.5 PAR PERS.
400 g de courgettes en rondelles surgelées 4 belles pommes de terre 60 g de camembert allégé 1 grosse boite de pulpe de tomates ail et persil surgelés 2 cc de chapelure 2 cc de margarine sel et poivre

Préchauffer le four th. (220°C). Faire décongeler les courgettes comme indique sur le paquet. Eplucher les pommes de terre et les émincés en fines rondelles. Couper le camembert en lamelles. Mixer la pulpe de tomates avec l'ail et le persil. Saler et poivrer. Dans un plat a gratin, alterner les couches de pommes de terre et de courgettes. Saler et poivrer légèrement a chaque couche. Terminer par les lamelles de camembert et une couches de courgettes. Recouvrir avec le coulis de tomates. Saupoudrer avec la chapelure et parsemer de margarine .Cuire au four pendant 40 mn.
111 - Blanquette de légumes (4 personnes - 1 point et 1 * par personne)
120g d'oignons coupés en lamelles 120g de poireaux en rondelles 120g de céleri rave en dés 120g de céleri branche en tronçons 120g de chou-fleur fleurettes 120g de courgettes en dés 120g d'endive en morceaux 20cl de lait ½ écrémé 1 cube de bouillon de volaille 2 cuillères à café de margarine 3 cuillères à café de farine Noix de muscade, feuille de laurier, persil haché, sel et poivre Faire revenir les oignons dans la margarine Rajouter les céleris, le poireau et le choux fleur et laisser cuire 2 à 3 mn Verser le lait, le cube de bouillon, la muscade, la feuille de laurier, le sel et le poivre Cuire à feu doux 10 mn Rajouter les courgettes et les endives Laisser mijoter 10 mn Délayer la farine dans 1 cuillère à soupe d'eau froide et mélanger au jus de cuisson jusqu'à épaississement de la sauce Assaisonner à votre goût et saupoudrer de persil haché avant de servir

112 - Croque Champignons (4 personnes - 1,5 points et 2 * par personne)
1 petit oignon haché fin 300g de champignons de Paris émincés Un jus de citron 4 cuillère à café de farine 8 cuillère à café de crème allégée 8% 2 cuillère à café de margarine Curry, persil haché, sel et poivre 4 tranches de pain de mie grillées
Faire revenir dans la margarine l'oignon Ajouter les champignons et le jus de citron Laisser cuire 5mn Ajouter la crème et laisser mijoter 2 mn Délayer la farine dans un peu d'eau et rajouter pour épaissir la sauce Ajouter le curry, saler et poivrer Répartir la préparation sur les tranches de pain de mie chaudes Décorer avec le persil

113 - Courgettes au jambon fumé (4 personnes - 3,5 points par personne)
500g de tomates coupées en cubes 800g de petites courgettes coupées en rondelles 200g de jambon blanc fumé coupés en morceaux 2 oignons émincés 4 cuillères à café de margarine 1 gousse d'ail hachée
Faire revenir les courgettes dans la margarine pendant 10mn Saler, poivrer et mettre à part Faire revenir dans la même poêle le jambon et les oignons Ajouter l'ail et les tomates Laisser cuire 10mn et rajouter les courgettes Cuire encore 5mn et servir

114 - Flan de courgettes (4 personnes - 2 points par part)
1 kg de courgettes 2 oignons 25 cl de pulpe de tomates 2 gousses d'ail 2 œufs 2 cuillères à café d'huile d'olive 20g de gruyère râpé Sel, poivre, thym et basilic1 cuillère à soupe de vinaigre
Couper les courgettes en rondelles sans les peler Couper les oignons en fines lanières Faire revenir dans l'huile les courgettes et les oignons Saler et poivrer Chauffer la pulpe de tomate, avec l'ail pressée, le thym, le basilic et le vinaigre Mettre dans un plat allant au four Battre les œufs et les incorporer à la pulpe de tomate Verser le mélange dans le plat Saupoudrer de gruyère râpé Mettre au four, laisser gratiner à four moyen

115 - Poêlée de légumes à la provençale (4 personnes - ¼ de point par personne)

250g d'oignons épluchés et émincés 500g de champignons de paris émincés 500g de courgettes coupées en dés 1 grosse boîte de tomates pelées 1 gousse d'ail Herbe de Provence, persil haché, sel et poivre 2 cuillères à café d'huile d'olive
Faire revenir dans l'huile les oignons Ajouter les champignons Ajouter les courgettes Laisser mijoter quelques minutes et verser les tomates Saler et poivrer Saupoudrer d'herbes de Provence Couvrir et laisser mijoter à feu doux Ajouter la gousse d'ail écrasée et le persil avant de servir

116 - Grenadin de veau sauce roquefort (4 pers., 5 points/pers.)
4 grenadins de veau de 130 chacun - 90 g de roquefort - 80 g de lait concentré demi écrémé non sucré - sel, poivre
Faire revenir les grenadins 7 à 8 mn dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Pendant ce temps, émietter le roquefort dans un bol, mélanger avec le lait. Verser la préparation au roquefort sur les grenadins. Saler légèrement et poivrer. Poursuivre la cuisson encore 7 à 8 mn en retournant la viande. Servir sans attendre. Accompagner de brocolis vapeur si désiré.

117 - Pomme de terre au beurre de sardine Pour 4 personnes 3 POINT par personnes
400 à 500g de pomme de terre 120 g de sardine à l'huile 1 jus de citron câpres 2 cc de margarine allégée à 40% sel, poivre
Faire cuire les pommes de terre 10 minutes à la cocotte minutes Pendant ce temps, mixer finement les sardines égouttés, le citron, les câpres, la margarine, le sel et le poivre Eplucher les pommes de terre, les couper dans le sens de la longueur et poser une grosse noix de beurre de sardine dessus. Délicieux aussi avec du thon

118 - Flans de brocolis (4 personnes,2 pts/pers)
tu fais cuire 5 min 500 grs de brocolis que tu égouttes et que tu mixes avec 2 œufs (tu peux garder quelques têtes pour décorer) 100 grs de fromage blanc à 20 % du sel et de la noix de muscade. (n'hésitez pas à saler car moi il en manquait un peu) Tu déposes le mélange dans des ramequins recouverts de papier sulfurisé (je n'en avais pas et ça marche quand même) et tu cuis au bain-marie au four pendant 20 min (four préchauffé à th.6=200) Démouler et décorer avec têtes que tu as mis de côté

119 - Velouté de courgettes (4 pers, 1 pt/pers)
Couper 1 kg de courgettes en rondelles épaisses avec ou sans la peau. Faire fondre 2 tablettes de bouillon de poule dégraissé dans 1 l d'eau bouillante. Y ajouter les courgettes et laisser cuire 25 minutes à feu doux. Eteindre le feu, ajouter 60 g de crème de gruyère, remuer puis mixer le tout. Ajouter 8 cc de crème fraîche à 15 % au moment de servir.

120 - Gratin de courges (4 pers, 3 pts /pers)
Préchauffer le four th7 = 220 °C Eplucher et couper en morceaux 1,2 kg de courge environ et les faire cuire pendant 20 minutes à l'eau bouillante salée ou à la vapeur dans l'autocuiseur. Ensuite égoutter et passer au mixeur. Ajouter à cette purée 10 cl de crème fraîche à 15 %, 2 œufs battus en omelette et de la muscade, sel, poivre. Incorporez 30 grs de gruyère allégé râpé (je n'en avais pas j'ai mis du fromage fondu allégé) puis verser dans un plat à gratin et saupoudrer avec 30 grs de gruyère allégé et enfourner pour 40 minutes (ou le temps que vous jugerez nécessaire)

121 - Flan de légumes Pour 4 personnes 2.75 points par personnes

600 g de courgette 2 poireau 200 g de brocolis 60 g de râpé allégé 2 œufs 1 tasse de lait écrémé sel, poivre, muscade
Couper les courgettes, les poireaux et les brocolis en morceaux, faites les cuire à l'eau ou à la vapeur, puis disposez les dans un plat, dans un saladier, mélanger les œufs, le lait écrémé, le sel le poivre , la noix de muscade et le fromage râpé, versez ce mélange sur les légumes et faites cuire au four, sur thermostat 6, pendant 30 minutes.

122 - Courgettes gratinées Pour 4 personnes 2.75 points par personnes
8 petites courgettes 2 œufs 200 g de fromage blanc maigre 60 g de gruyère allégé râpé 4 C à C de crème fraîche allégé à 15 % sel et poivre
Laver et essuyer les courgettes, retirer les pédoncules, les couper en deux dans le sens de la longueur, les déposer à plat dans le panier de l'autocuiseur et les faire cuire 5 minutes à la vapeur. Les égoutter soigneusement et les déposer dans un plat à revêtement anti adhésif allant au four, battre ensemble les œufs entiers, le fromage blanc, la crème fraîche , saler et poivrer. Verser sur les courgettes, parsemer de râpé, cuire à four chaud (th.7) pendant 15 à 20 minutes.

123 - Poulet cocotte "Grand-Mère" 5.5 pts/pers. prépa : 20 mn cuisson : 10 mn pour 4 pers.
150 g de champignons émincés en boite 1 oignon 1 kg de pommes de terre 3 cc d'huile ou de margarine 60 g de bacon 4 blancs de poulet de 130 g 12 demi cl de vin blanc sec bouquet garni 1 petit bouillon cube de volaille dégraissé sel poivre
Egoutter les champignons .Eplucher l'oignon ,l'émincer .Peler les pommes de terre, les couper en cubes, les laver. Dans un autocuiseur, chauffer la matière grasse et faire revenir l'oignon, puis les champignons et le bacon en lanières. Ajouter les blancs de poulet et les laisser dorer. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le poivre, le bouquet garni et le bouillon cube. Bien mélanger. Ajouter les pommes de terre. Fermer l'autocuiseur et cuire 10mn après la mise en rotation de la soupape. Délicieux aussi en ajoutant des tomates fraîches coupées en cubes en même temps que les pommes de terre.

124 - Salade suisse Pour 4 Prépa : 30 min – Pas de cuisson - 7.5 P/Pers
1 laitue, 2 PDT, 2 œufs durs, 1 pomme fruit, citron, 200 g de comté, 20 cc sauce vinaigrette ww
Nettoyez la laitue. Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Ecalez les œufs et coupez-les en quartiers. Pelez et épépinez la pomme, coupez-la en dés et citronnez-les. Coupez le fromage en lamelles, mélangez tous ces ingrédients dans un saladier et assaisonnez de vinaigrette.

125 - Lotte en cassoulet à la bisque de homard pour 4 per (5p/per)
1 grosse boîte de haricots blancs (environ 500g égouttés), 1 boîte de bisque de homard (300g), 1 boîte de purée ou coulis de tomates de 400g, 2 gousses d'ail (2cc surgelé), 5 à 6 brins de persil (2cs surgelé), 1 queue de lotte de 640g, 8 grosses crevettes, sel, poivre.
Préchauffer le four à th 7 (220°) Egoutter les haricots blancs Dans une casserole, délayer à feu doux la bisque de homard avec la tomate. Ajouter l'ail et le persil hachés, sel, et poivre. laisser cuire 5mn Pendant ce temps, couper la lotte en 8 morceaux Mettre les haricots dans la sauce à la bisque, mélanger puis verser dans un plat à four Poser les tranches de poisson ainsi que les crevettes sur les haricots en appuyant dessus pour les enfoncer Enfourner 30mn Si désiré, saupoudrer le plat avec 2cs de chapelure avant d'enfourner (à comptabiliser en plus)

126 - Gâteau de pommes de terre pour 4 per (8p/per)

800g de pommes de terre cuites à l'eau, 350g de saumon frais, 2cc de margarine allégée à 60%, 2 œufs, 10cl de crème fraîche allégée à 15%, 1 pincée de muscade, sel, poivre
Préchauffer le four th 4/5 (150°) Eplucher les pommes de terre cuites à l'eau la veille et les couper en rondelles Couper le saumon en fines lamelles d'1/2 cm environ Etaler la margarine dans un moule à manqué de 22 cm Disposer les pommes de terre en rosace, puis la moitié du saumon. renouveler l'opération. Terminer par une couche de pommes de terre Battre les œufs avec la crème, le sel, le poivre et la muscade Verser la crème aux œufs sur le gâteau Cuire pendant 1h15 environ, démouler sur un plat et servir aussitôt

127 - Soufflé au jambon et aux crevettes pour 4 per (3.5p/per)
90g de jambon blanc dégraissé, 1cc de margarine pour le moule, 1cs de farine, 3 œufs, 1 blanc d'œuf, 120g de crevettes décortiquées, 1 pincée de levure chimique, 4cc de crème fraîche à 15%, noix de muscade, sel, poivre
Pour la sauce béchamel: 4cc de maïzena, 25cl de lait 1/2 écrémé, sel, poivre
Préparer la béchamel: délayer la maïzena avec le lait et faire chauffer à feu doux jusqu'à épaississement. Hacher le jambon. Margariner un moule à soufflé de 18cm de diamètre. Saupoudrer avec la farine et faire tomber l'excédent Préchauffer le four th 7/8 (220°/240) Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les 4 blancs en neige et les réserver. Ajouter la béchamel les 3 jaunes d'œufs un par un, la jambon haché, les crevettes, la pincée de levure, et la crème fraîche. Saler et poivrer et muscader Verser dans le moule. mettre au four et laisser cuire 30mn sans ouvrir la porte

128 - Croque-monsieur pour 4 personnes 3 ½ Points par personne
4 tranches de pain de mie grillé (80g) moutarde 4 tranches de saumon fumé (160g) 4 tranche d'une belle tomate 60 g de gruyère allégé Paprika Salade verte
Préparer les 4 croque monsieur Tartiner avec la moutarde chaque tranche de pain de mie grillé Déposez dessus une tranche de saumon fumé, puis une grosse tranche de tomate Saupoudrer de gruyère râpé et de paprika Passer les croques 5 minutes sous le grill du four Servir avec une salade verte.

129 - Poêlée de champignons Pour 4 personnes 0.5 points / personne
800g de champignons de paris frais ou surgelé 2 gousse d'ail 2 C à C d'huile de tournesol 2 C à S d'herbes (estragon, persil ou ciboulette sel, poivre
Faites revenir l'ail pressé dans l'huile avec les champignons émincé , saler et poivrer.Quand les champignons sont bien tendres, ajouter au dernier moment les herbes et servir aussitôt

130 - Blanquette de veau légère prep. 15 mn - cuisson:50 mn - Pour 4 pers. 3 P PAR PERS.
480 G d'épaule de veau en cubes de 2 à 3 cm - 80 g d'oignon - 40 g de céleri branche -80 g de carotte - bouquet garni clou de girofle -360 g de champignons frais en conserve - 240 g d'oignons grelot surgelé - 1 cc de cerfeuil ciselé - sel, poivre
POUR LA SAUCE : 240 g de courgettes - 2 cc de jus de citron - 100 g de fromage blanc à 0%
Remplir une grande sauteuse d'eau froide. Déposer la viande, l'oignon épluché et coupé en 4, le céleri lavé et coupé en petits morceaux, la carotte épluchée et émincée en rondelles. Ajouter le bouquet garni, le clou de girofle, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu et écumer. Laisser cuire 50 mn a feu doux (15 mn an autocuiseur à partir de la rotation de la soupape). Pendant ce temps, éplucher et couper les courgettes en dés. Faire cuire 5 à 10 mn à l'eau bouillante salée, égoutter et réserver. Oter le bout terreux des champignons, les laver, les couper en quatre s'ils sont gros et les faire revenir dans une poêle anti adhésive. Eplucher les oignons et les cuire 10 mn à l'eau bouillante. Dès la fin de la cuisson de la viande, préparer la sauce : verser dans le bol du mixeur les courgettes cuites, le jus de citron, le fromage blanc et

environ 12 ½ cl de jus de citron du veau, filtré, juste pour avoir la sauce fluide. Egoutter la viande, l'entourer des légumes, napper avec la sauce et parsemer de cerfeuil.

131 - Lapin à la moutarde Pour 4 PERS. 3.5 P/Pers
Saler et poivrer 4 râbles de lapin. Les tartiner d'une bonne couche de moutarde de Dijon. Faire cuire au four un plat, à température moyenne (thermostat 5/6) pendant 40 mn. Déglacer le plat de cuisson avec de l'eau chaude et arroser le lapin avec ce jus et du persil. Il est possible de faire la même recette en enveloppant le lapin dans une papillote. Ainsi, il se desséchera moins.

132 - Endives a la tourangelle 4parts: 3pts/part
800g Endives, 100g de lardons, 50g de crème fraîche, 1/2 verre de vin blanc
Couper les endives en rondelles 1cm Faire revenir dans une poêle, les échalotes et les lardons. Ajouter les endives, poivre, et 1/2 verre de vin blanc, laisser cuire pendant 15mn couvert A la fin des 15mn, ajouter la crème fraîche et poursuivre la cuisson a découvert pour que le jus s évapore

133 - Escalopes ducales Pour 4 personnes :3.5pts/part
4 esc dindonneau (400g), 1 dl de vin blanc sec, 1 yaourt à 0 % de MG, 1cs huile, 1 cs de moutarde, persil.
Dans la poêle, chauffer de l'huile .mettre les escalopes sur chaque face, environ 4 min, selon l'épaisseur. Saler, poivrer, les garder au chaud sur le plat de service. Déglacer la poêle avec le vin blanc. Mélanger yaourt et moutarde ; verser dans le vin chaud, mélanger. Quand cette sauce est bien chaude, en napper les escalopes. Saupoudrer de persil haché et servir de suite. Accompagnement : légume vert cuit à la vapeur.

134 - Tomates farcies aux pates pour 4 personnes 3.5 points par personne
160 gr de coquillettes, 1 poivron, 8 tomates, 200 gr de fromage blanc a 0 %, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de basilic, 20 gr de filet d'anchois à l'huile, 8 olives noires dénoyautées, sel poivres
Cuire les pâtes al dente. Les rincer à l'eau froide afin qu'elles ne collent pas. Griller le poivron, le peler, l'épépiner et le couper en lanières. Couper les tomates aux deux tiers, les évider, saler l'intérieur, les retourner et les laisser dégorger. Mixer le fromage blanc, l'ail, le basilic, les anchois, et le poivre. Ajouter les pâtes, le poivron et les olives concassées. En farcir les tomates. Servir bien frais.

135 - Jambon aux champignons prep: 15 mn cuisson: 10 mn pour 4 pers. 4 p par pers.
100 g d'oignons émincés surgelés 200 g de champignons émincés surgelés 40 g de farine 20 cl de lait écrémé muscade 1 jaune d'œuf 4 tranches de jambon dégraissé (4 x50 g) 60 g de gruyère râpé sel, poivre
Préchauffer le four th.7 (220° C). Faire revenir les oignons a feu doux. Ajouter les champignons et faire réduire quelques mn. Verser peu a peu la farine et le lait dans la préparation, sans cesser de tourner. Saler, poivrer et ajouter la muscade. Hors du feu, incorporer le jaune d'œuf. Dans un plat, rouler le jambon, verser la sauce aux champignons, parsemer de gruyère râpé. Faire gratiner a four chaud 5 mn.

136 - Flan de courgettes au camembert 2 personnes, 3 ½ points/pers.
1 petit oignon - 1 gousse ail - 2 courgettes moyennes - 1 pincée de thym - 1 œuf - 20 cl lait demi écrémé - 60 g camembert léger - sel et poivre
Préchauffer le four th7- 225°c Eplucher et hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir sans colorer dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Laver, éplucher et hacher les

courgettes. Les mettre dans la poêle avec le thym, le sel et le poivre. Cuire 10 mn en remuant souvent. Battre l'œuf et le lait. M »langer avec les courgette cuites. Verser dans un plat à gratin. Couper le camembert en morceaux. Les repartir dans le plat en les enfonçant légèrement. Enfourner 30mn. Manger chaud.

137 - Tartelette au camembert Prépa + cuisson :35 mn Pour 4 - 4 Pts/Pers
400gr de PDT vapeur 120 gr de camembert a 45% 1 œuf Sel et poivre 40gr de gruyère râpé salade verte
Eplucher 400gr de PDT; les cuire 10 mn à la vapeur écraser les pommes de terre avec 120 gr de camembert a 45%;ajouter 1 œuf ,saler poivrer. mélanger et verser dans des moules a tartelette individuels de 12cm.saupoudrer 40gr de gruyère râpé et passer 10mnts sous le grill .Servir sur un lit de salade verte.

138 - Escalope de veau normande Prépar +cuisson :20 mn – Pour 1 - 4,5 pts
1 esc veau (120gr cru) 1 CC margarine à 40% 200 gr champignons de paris 2CC de crème fraîche 15%
faire cuire l'escalope dans 1 cc de matière grasse , ajouter des champignons de paris .Déglacer la poêle avec un peu d'eau ;lier avec 2 cc de crème fraîche légère.

139 - Cornet de jambon macédoine Pour 1 - Points par part :3,5
1 tranche de jambon blanc dégraissé 5C à S de macédoine de légumes 1 C à S de mayonnaise allégée
Etaler sur 1 tranche de jambon dégraissé ,5 C à S de macédoine de légumes mélangées avec 1 C à S de mayonnaise allégée .Rouler le jambon en cornet.

140 - Magret a l'abricot - Pour 4 personnes, 3 ½ points/pers.
1 magret de canard de 300g (sans peau) - 8 gambas (90g) - 6 abricots frais - 2 cc miel - 1 cc de 5 épices - 2 cs vinaigre - 1 trait de tabasco - sel
Cuire le magret dans poêle avec feuille de cuisson 5 mn de chaque côté. Le couper en 12. Etaler les gambas et couper les abricots en 4. Alterner sur 4 brochettes canard gambas et abricots. Mélanger dans un bol le miel, les 5 épices, le vinaigre, le tabasco et le sel. Rouler les brochettes dans ce mélange. Cuire environ 12 minutes sous le gril ou sur des braises assez vives. Badigeonner avec le mélange.

141 - Brochettes a l'aigre-douce - 4 personnes, 4 points/pers.
520 g filet mignon - 1 ananas - 7 cl de jus de citron vert - 2 cc de miel - 1 cs huile d'olive - 20 feuilles de laurier - sel et poivre
Couper la viande en médaillons d'environ 1 cm d'épaisseur. Eplucher et couper l'ananas en morceau en récupérant le jus. Mélanger dans une petite casserole le js d'ananas, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre. Faire évaporer la moitié à feu vif. Le jus devient sirupeux. Ajouter l'huile. Alterner sur 4 brochettes médaillon de porc, ananas, laurier, ananas, porc Cuire 20 mn sous le gril ou au barbecue. Badigeonner souvent avec la marinade chaude.

142 - Frittatas aux poivrons - 2 personnes, 3 ½ points/pers.
1 oignon - 2 poivrons - 2 œufs - 10 g parmesan - 40 g grains de bacon - 1 cs farine
Préchauffer le four th6- 200°c. Peler et couper l'oignon, le faire revenir sur une feuille de cuisson. Laver et couper les poivrons en petits dès. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Cuire 20 mn au four ou 8 mn au micron onde (500 w). Servir chaud.

143 - Brochettes de poisson a la créole - 4 personnes, 2 ½ points/pers.
360 g de filet de colin - 360 g de filet de haddock - 1 citron vert - ½ citron jaune - sel et poivre
Couper les poissons en dés. Laver le citron vert et le couper en rondelles. Presser le demi citron et arroser le poisson avec le jus. Réaliser les brochettes en alternant poisson et citron vert. Faire griller 5 mn sous le gril du four ou barbecue.

144 - Brochettes caraïbes - 8 personnes, 4 points/pers.
3 courgettes - 200 g tomate cerise - 1 poivron rouge - 2 oignons - 1 kg noix de veau - 2 CS huile d'olive - 1 cc de coriandre moulue - 1 ananas- sel, poivre
Laver les courgettes et les tomates cerise. Couper les courgettes en rondelles de 1.5 cm. Epépiner, peler le poivron et le tailler en dés de 3 cm. Peler les oignons, les couper en 4 et détailler les lamelles. Tailler la viande en cuves de 3 cm. Placer les morceaux dans un plat creux avec les courgettes, le poivron, les oignons et les tomates cerise. Presser les citrons. Préparer une marinade avec l'huile, le jus de citron, la coriandre, le sel et le poivre. Arroser la viande et les légumes. Bien mélanger et laisser mariner 10 mn. Eplucher et détailler l'ananas en cubes. Enfiler sur des brochettes viandes, fruit et légumes en alternant. Faire griller au barbecue 6-8 mn.

145 - Tomates farcies crues Le tout : 2.5 points
Vider deux tomates. Mélanger 100 gr de fromage blanc 0 % + 1/2 cc de moutarde à l'ancienne (j'en ai mis 1cc)+ ciboulette + paprika + sel et poivre + 75 gr de jambon dégraissé en cubes. Farcir les tomates et servir avec de la salade

146 - Terrine de courgettes au thym - 8 personnes, 2 points/pers.
300 g courgette - 1 oignon - 1 branche de thym - 1 gousse ail - 2 cc huile olive - 50 g pain brioché - 25 cl de lait demi écrémé - 2 œufs - 40 g parmesan - sel et poivre
Préchauffer le four th6 – 200°c. Laver les courgettes, les couper, non pelées, en petits dés. Eplucher et hacher les oignons. Effeuiller le thym. Peler et écraser l'ail. Chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire dorer l'oignon 2-3 mn à feu moyen. Ajouter les dés de courgettes et l'ail écrasé. Saler, poivrer et cuire 10-15 mn : les courgettes doivent rester fermes. Pendant ce temps, faire tremper le pain dans le lait. Le mettre dans un robot avec les œufs, le thym et le parmesan. Miser pour obtenir une crème lisse. Mêler les courgettes avec la crème. Vérifier et ajuster l'assaisonnement. Verser dans un moule à cake et cuire 45 mn au four.

147 - Pommes de terre au yaourt Pour 4 personnes 4 P/Pers
800 g de PDT nouvelles - 2 CS d'huile - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 200 g de tomates - 80 g de raisin secs - 2 yaourts natures - 1 cc de coriande moulue
Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile, l'ail pilé, l'oignon émincé et la cuillère d'oriande. Ajoutez les pommes de terre coupées en 4 et faites cuire 5 minutes Découpez les tomates en dés et incorporez-les aux pommes de terre avec les raisins secs. Laissez le tout mijoter pendant 15 minutes, ajoutez les yaourts et laissez 2 minutes puis servez.

148 - Ebly® à la Balinaise Pour 6 – 6 P/Pers
250 g d'Ebly®, 4 escalopes de poulet, 2 boîtes de crabes, 4 gros oignons, 100 g de noix de cajou, sel, huile de noix de coco (ou arachide), sauce soja.
Faire cuire l'Ebly® dans de l'eau salée frémissante de 15 à 20 minutes et égoutter. Faire sauter les escalopes de poulet coupées en fines lamelles dans l'huile de noix de coco avec les oignons. Faire sauter Ebly® dans de l'huile de coco et ajouter la chair de crabe. Broyer les noix de cajou. Mélanger le tout et servir avec la sauce soja.

149 - GRATIN DE BLE AUX BROCOLIS • Pour 6 • Prépa : 10 mn • Cuisson : 35 mn 4.5 P/Pers
250 g de blé • 1 pot de 400 g de Sauce Bolognaise Buitoni • 350 ml d'eau • 150 g de brocolis • 100 g de comté râpé • Sel
Préchauffez votre four Th 7 (220° C). Lavez et coupez les brocolis en tous petits bouquets. Dans un plat à gratin mélangez le blé l'eau la sauce bolognaise les bouquets de brocolis et 50 g de comté râpé. Salez. Répartissez dessus le reste du comté râpé. Faites cuire dans votre four environ 35 minutes.

150 - Quiche sans pâte
1 personne 6 P/Pers
Délayer 20 g de farine dans 10 cl de lait froid, ajouter un œuf, 60g de jambon, 4 c à café rases de gruyère, la muscade, sel et poivre
Battre à la fourchette. Faire cuire 35 mn.

151 - Tarte aux saucisses allégées et courgettes Prépa : 10 mn cuisson : 35 mn Pour 8 8 P/Pers
Ingrédients : 25 cl de lait écrémé, 2 œufs, 1 CS de maïzena, 120 g de gruyère râpé, poivre, sel, muscade, 240 g de pâte brisé - 7 saucisses allégées (type saucisse de Strasbourg ou saucisse de volaille) - 2 courgettes coupées en rondelles fines
Préchauffer le four th 6 (200 °) Dans un mixeur, mettre le lait, les œufs, la maïzena, le gruyère, la muscade, le sel et le poivre. Mélanger. Etaler la pâte dans un moule en laissant la feuille de papier sulfurisé. Couper les saucisses en rondelles. Les disposer avec les rondelles de courgettes sur la pâte. Verser la préparation au lait par dessus. Passer au four 35 minutes. Se déguste chaud ou froid.

152 - Endives braisées aux pommes pour 4 personnes 0 P
500 grammes d'endives, 400 grammes de pommes sucrées épluchées, 50 g d'oignons, 4 c à café de sucre, une pincée de safran
laver, couper dans la longueur, les endives et y creuser la base, souvent amère. Laver, éplucher et couper en tranches les pommes en ôtant le cœur. Emincer l'oignon. Faire revenir dans un peu de margarine les endives, oignons et pommes 5 minutes en remuant, baisser le feu, ajouter le sucre et le safran, mouiller d'un demi verre d'eau. Saler, poivrer et couvrir, laisser mijoter 20mn à feu doux, et servir avec une viande blanche.

153 - Pâte à quiche légère Pour 5 personnes: 2 P/Pers
1 œuf 1 yaourt 1 c à soupe d'huile 1 sachet de levure 4 c. à soupe de farine
Mélanger, c'est prêt. Etaler dans un moule à tarte avec le dos d'une cuillère,en laissant un peu plus de pâte sur le pourtour.
Garnir Par exemple poireaux fondus à la poêle + saumon préalablement cuit ou en boîte ou thon en boîte, ou dés de jambon + oignons...ou verser dessus un mélange de 4 œufs + fromage blanc + 1 c. de crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade.
Mettre au four 30 min environ, 180°C. On peut ajouter un peu de gruyère râpé. Cette pâte convient également pour des tartes aux fruits.

154 - Salade composée Pour 2 : 2 P/Pers
3 endives 1 pomme 100 g de jambon blanc 30 g de gruyère
Couper le tout en cube et assaisonner avec 1 cuillère d'huile d'olive 1/2 cuillère de citron du sel

155 - Tomates farcies Entrée pour 4 personnes : 118 calories par portion 2.5 P/Pers
4 grosses tomates - 2 yaourts natures à 0 % - 250 g de crevettes roses décortiquées - jus d'un demi citron - 1 bouquet de ciboulette - sel et poivre.
Préparation : Laver les tomates, retirer le chapeau et les évider. Saler l'intérieur des tomates et les poser à l'envers sur du papier absorbant. Mélanger tous les ingrédients (ciboulette hachée). Garnir l'intérieur des tomates et servir Bon appétit les filles

156 - Terrine légère de légumes à la ciboulette Prépa : 15 mn – Cuisson : 1 h – 1.5 P/Pers
Réfrigération : 6 h Pour 4
200 g de purée de carottes – 200 g de purée de céleri rave – 200 g d'épinards cuits hachés – 3 œufs – 150 g de fromage blanc à 20 % - 20 brins de ciboulette – 3 branches de cerfeuil – 1 c. à café de cumin en poudre – noix de muscade – sel de céleri – sel et poivre.
Préchauffer le four à 140°. Battre les trois œufs avec le fromage blanc. Répartir les purées dans trois assiettes différentes. Partager le mélange œufs fromage blanc entre les trois assiettes. Ajouter le cumin dans la purée de carottes, trois pincées de noix de muscade râpée dans les épinards et du sel de céleri dans la purée de céleri. Rincer ciboulette, cerfeuil, les ciseler et mélanger. Verser la purée la plus dense dans un moule à cake. Saupoudrer avec la moitié des fines herbes. Recouvrir avec la deuxième purée, puis le reste des fines herbes et terminer par la dernière purée. Mettre au four dans un bain-marie et cuire pendant 1 heure. Laisser refroidir à température ambiante puis réfrigérer. Démouler avant de servir. Présenter avec une sauce au yaourt à la ciboulette.

157 - Mini quiches aux carottes 2.5 P/Pers
260 g de carottes en conserve - 2 œufs - 1 noix de saveur basilic - poivre - très peu de margarine è
Ecraser ou mixer la noix de saveur et les carottes. Ajouter les œufs battus et du poivre. Margariner légèrement deux petits moules individuels et verser la préparation. Couvrir avec un film alimentaire et cuire 8 mn au micro ondes puissance max. Sinon, cuire au four, sans le plastique, pendant 25 mn. Tu démoules, tu manges les deux avec une salade verte, et c'est plus original que 2 œufs durs et des carottes réchauffées...

158 - Ratatouille version allégée Pour 2 personnes 1 P/Pers
2 noix de saveur provençale - 500 g de courgettes - 3 tomates - 1 c. à soupe d'huile d'olive.
Couper les tomates en dés et les courgettes en rondelles. Faire chauffer l'huile à la poêle. Ajouter les 2 noix de saveur (aide culinaire) - sinon beaucoup d'herbes de Provence et d'aromates, mais avec une cuillère à soupe d'huile en plus. Verser les légumes. Remuer régulièrement, jusqu'à ce que les légumes aient rendu toute leur eau (environ 20 minutes). Très bon chaud comme froid pour une addition calorique très faible.

159 - Quiche aux pommes de terre Préparation : 15 mn - Cuisson : 45 mn – Pr 6 - 5.5 P/Pers
3 cc d'huile - 1 tranche de jambon coupée en dés (60g) - 1 oignon haché - 40 g de gruyère râpé - 1 gousse d'ail écrasée -- persil- 3œufs - 500 g de pommes de terre épluchées et râpées - persil - ciboulette - 120 g de pâte brisée
Faire revenir l'oignon et l'ail ds 1 poêle avec les 3 cc d'huile. Ajouter les PDT râpées et cuire quelques mn. Retirer du feu. Fouetter les œufs et les ajouter au mélange avec le jambon, le fromage, le persil, la ciboulette. Déposer la pâte dans un moule et recouvrir du mélange. Saupoudrer de gruyère. Cuire 45 mn th.6 (180°) On peut remplacer le jambon par 3cs de champignons que l'on fait revenir avec les oignons.

160 - Pomme de terre au poulet Préparation : 5 mn - Cuisson : 55 mn - 4 personnes 5 P/Pers
8 grosses pommes de terre - 4 cs de crème fraîche allégée - 200 g de blanc de poulet cuit – persil - 80 g de fromage râpé - sel poivre
Cuire les pommes de terre en papillote pendant 45 mn th.7 (230°). Les coupées dans le sens de la longueur sans les éplucher. Mixer grossièrement les blancs de poulet. Creuser les pommes de terre, mélanger la chair avec la crème, les blanc de poulet et la moitié du fromage. Assaisonner. Remplir les pommes de terre du mélange. Mettre dans un plat et recouvrir du reste du fromage avant de faire gratiner 10 mn.

161 - Pomme de terre piquante 2.5 P/Pers Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn - 2 personnes
500 g de PDT - 4 cc de concentré de tomates - 1 cs de moutarde- 2 à 3 cornichons - 1 cc de margarine- 4 cc de crème 8 % - 1 oignon
Couper les PDT épluchées en dés, saler et les cuire 8 mn à la vapeur. Ds 1poêle faire fondre la margarine. Ajouter l'oignon émincé et laisser cuire sans roussir. Ajouter le concentré de tomates, les cornichons coupés, la crème fraîche et la moutarde. Mélanger et ajouter les pommes de terre. Faire revenir le tout 5 mn.

162 - Gnocchi 4 P/Pers Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn -6 personnes
1 kg de pommes de terre - 160 g de farine (dont 20 g pour les rouler) - 1 œuf - 20 g de gruyère râpé
Peler les PDT. Les cuire dans l'eau salée et les réduire en purée. Ajouter l'œuf, le gruyère, le sel, le poivre et une pincée de muscade. Ajouter peu à peu 20 g de farine tamisée jusqu'à ce la pâte se détache du plat. Former des petites coquilles de la valeur de 2 cs et les rouler à la main dans la farine. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Y plonger les gnocchi (environ 10). Ils sont cuits quand il remonte à la surface

163 - Paillaisson à la courgette 3 P/Pers Préparation : 20 mn Cuisson : 10 mn 4 personnes
400 g de fromage blanc 0% - 2 œufs - 400 g de pommes de terre Bintje - 1 gousse d'ail- 300 g de courgettes- romarin, noix de muscade - 2 oignons nouveaux avec la tige - 4 tomates
Hacher finement ail, oignons (avec tige). Mélanger au fromage blanc, saler, poivrer, garder au frais. Râper les courgettes lavées (ne pas quitter la peau) et les pommes de terre pelées dans un saladier, saler, mélanger et laisser reposer 10 mn, égoutter et presser avec le poing. Battre l'œuf en omelette et l'incorporer avec le romarin, saler poivrer et y ajouter la muscade. Former des petits paillassons. Faire revenir 4 à 5 mn de chaque côté dans une poêle garnie de la feuille. Servir et arroser avec la sauce au fromage blanc.

164 - Endives en pochon Préparation : 20mn – Cuisson : 50mn – Pour 4 2.5 P/Pers
Retirer les feuilles extérieures des endives. Les faire braiser avec le jus de citron pendant 20mn à feu doux dans une cocotte anti adhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson. Pendant ce temps, préparer le pochon : laver le persil. Eplucher l'oignon et l'ail. Hacher le jambon, le persil, l'oignon et l'ail. Faire revenir doucement ce hachis dans une poêle anti adhésive ou avec feuille de cuisson. Ajouter la sauce tomates, puis laisser mijoter 10mn. Casser les deux œufs sur ce pochon. Mélanger le tout en brouillade et laisser cuire 5mn en remuant. Saler et poivrer. Préchauffer le four position gril. Egoutter les endives. Les disposer dans un plat à gratin. Recouvrir du pochon. Parsemer de gruyère râpé et faire gratiner 15mn sous le gril du four. Remarque : ce plat peut aussi se consommer très frais mais alors sans gruyère.

8 endives jus d'1 citron 300g de talon de jambon (ou tranches) 1 bouquet de persil 1 gros oignon 6 gousses d'ail 1 grand bocal de sauce tomates fraîche aromatisée (ou coulis de tomates) 2 œufs 45g de gruyère râpé allégé sel, poivre

165 - Gratin de blettes au jambon Préparation : 15mn – Cuisson : 20mn – Pour 4 3 P/Pers
Préchauffer le four th.6 (200°C). Laver les blettes puis les couper en morceaux. Les faire cuire 5mn à l'eau bouillante. Pendant ce temps, préparer la béchamel : diluer la maïzena dans un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait à feu doux puis ajouter progressivement la maïzena délayée. Incorporer le gruyère et la noix de muscade. Saler et poivrer. Egoutter les blettes puis les hacher au mixeur. Détailler le jambon en petits morceaux. Eplucher l'oignon, l'émincer puis le faire revenir dans une poêle avec feuille de cuisson. Dans un saladier, verser les blettes, le jambon, l'oignon, le riz et la béchamel . Bien mélanger puis transvaser dans un plat allant au four. Enfourner pendant 10mn et servir chaud.
1 botte de blettes 4 tranches de jambon blanc dégraissé 1 oignon 100g de riz cuit
Pour la béchamel : 25cl de lait écrémé 4cc de maïzena 60g de gruyère râpé allégé 1 pincée de noix de muscade sel, poivre

166 – Esc. de veau au bacon et à la poire Prépa : 10mn – Cuisson : 20mn – Pour 2 5 P/Pers
Faire chauffer l'huile dans une poêle anti adhésive. Y faire cuire les escalopes de veau 3 à 4mn de chaque côté. Réserver au chaud. Diluer la tablette de bouillon dans 75ml d'eau chaude. Couper le bacon en petits morceaux. Peler et couper la poire en tranches fines. Eplucher et presser l'ail. Faire revenir les tranches de poire, l'échalote et l'ail dans la même poêle pendant 1 à 2mn en remuant sans arrêt. Saupoudrer de farine et remuer rapidement le tout. Mouiller de bouillon, ajouter l'alcool de poire ou le cognac, le bacon, le persil et le poivre. Recouvrir avec les escalopes de veau. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que la viande soit cuite environ 10mn. Servir immédiatement.
2cc d'huile 2 escalopes de veau (2 x 130g) 60g de bacon 1 poire 1CS d'échalote finement hachée 1 gousse d'ail 2cc de farine 1 tablette de bouillon de poule dégraissé 2CS d'eau de vie de poire ou de cognac 1cc de persil haché poivre

167 - Veau Marengo Préparation : 15mn – Cuisson : 1h15 – Pour 4 3 P/Pers
Rincer et égoutter les champignons. Faire dorer le veau avec l'huile d'olive dans une cocotte. Retirer la viande de la cocotte et la réserver au chaud. Peler et écraser l'ail. Eplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans la cocotte. Incorporer ensuite les tomates pelées, le concentré de tomates et l'ail. Laisser cuire à feu moyen pendant 10mn. Au bout de ce temps, ajouter le vin blanc, les champignons, le bouquet garni, le sel et le poivre. Remettre le veau dans la cocotte et laisser mijoter 1h. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ébouillanter les olives puis les ajouter à la préparation. Saupoudrer de persil et servir accompagné de riz blanc (à comptabiliser).
650g de sauté de veau 2cc d'huile d'olive 1 grande boîte de champignons de Paris 1 grande boîte de tomates pelées 8cc de concentré de tomates 2 oignons 1 gousse d'ail 16 olives vertes dénoyautées 25cl de vin blanc sec 1 bouquet garni 1CS de persil ciselé sel, poivre

168 - Sauce au citron pour poisson froid :Pour 1 personne : 100 calories par portion 1 P
200 ml de yaourt maigre - 1 c. à soupe de jus de citron - 1 c. à café de moutarde - 1 c. à café de persil ou ciboulette hachée - sel et poivre.
Mélanger et réfrigérer une heure au moins.

169 - Petite timbale de dinde (pour deux personnes) 185 cal/personne 2.5 P/Pers

250 g d’escalope de dinde 2 petit suisse 1 cuillère à soupe de persil haché 1 échalote haché ½ gousse d’ail 1 jus de citron sel et poivre
Détailler les escalopes en lamelle très fines, mélanger les petits suisses, l’échalotes, le persil haché et l’ail pilé, un peu de jus de citron, sale et poivrer. Dans des ramequins à revêtement anti adhésif , disposer en couche successive les lamelles de dinde et le mélange au fine herbes, en terminant par la dinde. Faire cuire au bain marie, à four moyen (th.6) pendant 20 minutes. Démouler et servir chaud. On peut préparer de la même façon des escalope de veau

170 - Escalope de dinde en papillote Pour 4 – 2.5 P/Per
4 escalopes de dinde + 100g de fromage blanc 0% + 4cc de moutarde + 1cc maïzena + thym
four a chauffer 180 Saisir 1 minutes sur chaque face escalope dans poêle anti adhésive ou gril
Battre fromage blanc + maïzena + moutarde +sel + poivre mettre dans papillote escalope + sauce + thym faire cuire 25 minutes environ

171 - Flan de courgettes et champignons 4 personnes 2.5 P/Pers
400g de courgettes, 200g de champignons cuits, 2 gousses d'ail, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche allégée
mettre courgette et ail dans le panier a vapeur; faire cuire; battre œuf + crème et ajouter courgette et champignon. Remplir 4 ramequins puis les mettre dans le panier vapeur, laisser cuire une quinzaine de minutes. Démouler et servir tiède ou froid avec un coulis de tomate

172 - Pain de veau : à préparer la veille 3.5 P/Pers Pour 6
500g de jambon dégraissé découenné haché, 100g de veau haché, 4 œufs battus en omelette, 5 baies roses écrasées, sel poivre.
Mêler les baies, le sel et le poivre aux œufs battus. ajouter les viandes et bien mélanger. graisser au sopalin imbibé d'une goutte d'huile normale (chic!) un moule à cake et fariner. puis étaler la pâte. faire cuire 1h00 environs à 160°

173 - Flan aux asperges Pour 4 personnes (180 calories par portion) 3 P/Pers
500 g d'asperges vertes - 3 œufs - 2 c. à soupe de farine - 20 g de margarine allégée - 30 cl de lait 1/2 écrémé - sel, poivre, noix de muscade
Eplucher les asperges, les couper en tronçons de 4 cm environ et les faire cuire 5 mn à l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans un saladier, mélanger farine et œufs. Ajouter le lait et la margarine fondue. Saler, poivrer et saupoudrer de muscade. Margariner un plat à gratin et y ranger les asperges. Verser le mélange. Cuire 40 à 45 mn à 200 ° (th 7). Servir avec une salade verte

174 - Saumon à l'échalote, au micro-onde Pour 2 personnes : 5 P/Pers
Deux darnes de saumon de 130 g 2 échalotes émincées Sel, poivre.
1-Mettre les darnes dans un plat en Pyrex, ajouter l'émincé d'échalotes. Saler, poivrer.
2-Couvrir de film plastique spécial micro-onde.
3-Cuire 6 à 7 min, puissance max. (900Watt)
C'est délicieux, les échalotes ont tendance à caraméliser sans ajout de matière grasse

175 - Curry de poulet pour 2 personnes 2.5 P/Pers
deux escalopes de poulet (120 gr/personne), 4 echalotes, 1/4 ananas frais, 1 yaourt maigre, 1cc curry, 1/2 cc paprika, 1/2 cc gingembre, sel, poivre.

Mettre les escalopes et les échalottes coupées à cuire ensemble dans une poêle antiadhésive. Mélanger le reste des ingrédients et rajouter au poulet. Cuire à feu doux environ 45 minutes. Servir avec du riz basmathi (100 gr cuit). Délicieux et 5 points 1/2 par personne le tout.

176 - riz à l'asiatique au micro-ondes en moins de 20 minutes 2 P/Pers

l volume d'eau pour l volume de riz. On peut se servir d'un gobelet plastique blanc jetable comme mesure.Pour 4 personnes 2 verres de riz.
Laver le riz l ou deux fois, jeter l'eau. Le mettre dans l cocotte pyrex avec couvercle allant au micro-ondes. Mettre 2 verres d'eau bien remplis.
Le riz est couvert d'eau l cm au dessus de son niveau. Mettre à cuire au micro ondes 7 minutes à 1000watts puis, 10 minutes à 350Watts. Le riz absorbe toute l'eau. Il se conserve 2 à 3 jours au frais. Il se réchauffe par portion individuelle au micro-ondes.

177 - FILETS DE LIEU PANES : 11.5pts la recette – 4 parts – 3 P/Pers

4cc de crème fraîche allégée 8%, sel, poivre, 6cc chapelure, 4 filets de lieu, des quartiers de citron
Dans une assiette mélanger la crème, le sel, le poivre et la chapelure. Enduire chaque filet de poisson de ce mélange et les faire dorer à la poêle anti adhésive ou sur une feuille de cuisson, quelques minutes. Servir avec les quartiers de citron

178 - COQUILLES GRILLEES 10pts la recette – 4 parts – 2.5 P/Pers

320g de coquilles st Jacques, 20cl de vin blanc sec, 2cc de fumet de poisson et crustacés, sel, poivre, 20g de chapelure, 4cc de parmesan.
Couper les coquilles en 2 dans l'épaisseur. Faire chauffer le vin avec le fumet et y mettre les coquilles. Saler, poivrer et laisser frémir 5 minutes à couvert. Retirer les St Jacques et les disposer dans un plat allant au four. Allumer le gril. Incorporer la chapelure et le parmesan au jus de cuisson et répartir sur les coquilles. Gratiner 5 à 7 minutes.

179 - Pâtes aux coques Pour 2 personnes 4 P/Pers

250 g de fettucine verde (pâtes), 250g de coques cuites décortiquées surgelées, 100g de fromage blanc allégé, le jus d'1/2 citron, 1 sachet de court bouillon, aneth ciselé surgelé, 5 cl de vin blanc sec, quelques baies roses, sel, poivre.
Dans une grande casserole d'eau bouillante auquel vous aurez ajouté le sachet de court-bouillon, faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, préparez la sauce en faisant chauffer sur feu très doux le fromage blanc et le jus du citron. Egouttez les pâtes. Faites chauffer le vin blanc dans une marmite. Remettez-y les pâtes. Ajoutez les coques encore surgelées. Mélangez, couvrez et laissez cuire l'ensemble 3 minutes. Versez les pâtes aux coques dans un saladier, ajoutez la sauce au fromage blanc, salez, poivrez. Parsemez de baies roses et d'aneth. Servez immédiatement.
Ne pas oublier de les précéder d'une salade verte pour en assurer la neutralisation.

180 - Goulash Dinde Pour 2 personnes 3 P/Pers

2 escalopes de dinde, 100g de dés de poivron rouge surgelés, 5 cl de crème allégée 8%, 10 cl de vin blanc sec, 1 cuillère à soupe de paprika, 1 cuillère à soupe de persil ciselé surgelé, 50g d'oignons émincés surgelés, 2 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.
Découpez les escalopes de dinde en lanières. Faites les revenir 5 minutes à la poêle sur feu vif dans l'huile. Egouttez-les. Faites revenir pendant 5 minutes sans colorer les dés de poivron et les oignons dans la poêle. Ajoutez le vin blanc et portez à ébullition pendant une minute. Baissez le feu, remettez la dinde, ajoutez le paprika et la crème, le sel et le poivre. Laissez cuire sur feu doux pendant 20 minutes. Parsemez de persil avant de servir.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'un plat principal et non d'une entrée. Une salade verte s'impose en préalable.

181 - Dorade en papillotes à la compotée d'oignons Pour 2 personnes 2 P/Pers

2 filets de dorade, un gros oignon, 2 cuillère à soupe de whisky, 1 cuillère à soupe de persil haché surgelé,1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10g de beurre allégé, sel, poivre.
Epluchez et hachez l'oignon. Faites le cuire à feu doux dans une poêle avec l'huile d'olive et 2 cuillère à soupe d'eau. L'oignon ne doit pas se colorer. Préchauffez le four th 6. Versez les oignons dans un plat, ajoutez le whisky et mélangez. Sur deux feuilles de papier sulfurisé, étalez les oignons et posez dessus un filet de dorade. Salez, poivrez, parsemez de persil et ajoutez une noisette de beurre. Fermez les papillotes et mettez-les au four une quinzaine de minutes.
Associez à cette dorade un légume vert à pouvoir de neutralisation élevé (haricots verts, épinards, …)

182 - Papillotes de dorade aux petits légumes Pour 2 personnes 2 P/Pers

2 filets de dorade, 1 cuillère à café de cerfeuil ciselé surgelé, 3 CS fromage blanc allégé, 1 cuillère à soupe de moutarde, 500g de poireaux en rondelles surgelés, 2 cuillères à soupe de julienne de légumes surgelée, 1 pincée de filaments de safran, sel, poivre. Préchauffez le four th 6.
Mettez les poireaux à cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Salez, poivrez. Répartissez sur deux feuilles de papier sulfurisé, un filet de dorade, le cerfeuil et la julienne, salez et poivrez. Mettez au four une quinzaine de minutes. Pendant ce temps préparez la sauce en faisant réchauffez sur feu très doux le fromage blanc, la moutarde et le safran. Salez et poivrez. Quand tout est cuit, servez les papillotes sur le lit de poireaux recouvert de la sauce à la moutarde.
Recette diététique originale que l'on peut retenir pour une réception. A accompagner de haricots verts.

183 - Choucroute de la mer au haddock Pour 2 personnes 4 P/Pers

500g de choucroute, 240g de filets de haddock sous plastique, 4 grosses crevettes surgelées, ¼ de l. de lait, 2 CS d'aneth coupé surgelé, 1 CS de baies roses, fromage blanc 0 %, le jus d'1/2 citron.
Réchauffez la choucroute dans une casserole sur feu très doux. Faites pocher 5 minutes le haddock dans le lait bouillant additionné de 3 cuillères à soupe d'eau. Egouttez-le. Posez le haddock et les crevettes sur la choucroute et réchauffez 10 minutes. Préparez la sauce en réchauffant le fromage blanc avec le jus de citron, le sel et le poivre. Fouettez l'ensemble. Disposez la choucroute sur un plat avec le haddock, les crevettes, parsemez d'aneth et de baies roses et ajoutez la sauce au fromage blanc citronnée.

184 - Salade de haddock aux haricots verts Pour 2 personnes 3 P/Pers

250g de haricots verts, 200g de haddock, le jus d'1/2 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de basilic ciselé séché, sel, poivre.
Faites cuire les haricots verts à la vapeur. Pendant ce temps, émincé très finement le haddock pour obtenir des lamelles translucides. Placez-les dans un plat creux et arrosez-les du jus de citron, ajoutez le basilic, poivrez, mélangez et laissez mariner 5 minutes. Mettez les haricots tièdes dans un plat et salez très légèrement, poivrez, ajoutez le haddock et sa marinade. Arrosez d'huile d'olive.
cette salade peut faire office de plat unique. Terminer le repas avec un laitage maigre.

185 - Pavés de lotte aux haricots verts à la sauce moutarde Pour 2 personnes 4 P/Pers
240 g de queue de lotte surgelée, 4 CS fromage blanc 0% de MG, une cuillère à soupe de moutarde, 150g de haricots verts surgelés, 1 sachet de court-bouillon, 20g de margarine, sel, poivre.
Dans une casserole d'eau bouillante faite cuire une dizaine de minutes la lotte avec le court-bouillon. Pendant ce temps, faites cuite à la vapeur les haricots verts une vingtaine de minutes. Egouttez la lotte et tronçonnez-la en pavés égaux. Faites-les revenir dans une poêle avec la margarine pendant 2 minutes de chaque côté. Salez, poivrez et réservez au chaud. Préparez la sauce moutarde en faisant réchauffer sur feu doux le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre. Nappez-en la lotte et acoompagnez-la des légumes.

186 - Aïoli minute Pour 2 personnes 5.5 P/Pers
500g de légumes pour couscous surgelés, 240g de filets de poissons blancs (cabillaud, flétan...), un sachet de court-bouillon, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de purée d'ail en tube, 1 jaune d'œuf, sel, poivre.
Faites cuire les légumes dans une casserole d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet. Faites cuire pendant 10 minutes les filets de poissons avec le court-bouillon dans une casserole d'eau bouillante. Pendant ce temps, dans un bol, mettez l'ail et le jaune d'œuf. Salez, poivrez et fouettez de façon dynamique en ajoutant l'huile d'olive (comme pour faire une mayonnaise). Egouttez les poissons en réservant un petit verre de court-bouillon et placez sur un plat avec les légumes. Ajoutez doucement, en fouettant, le court-bouillon chaud à l'aïoli. Servez dans une saucière.
malgré la présence des légumes pour couscous, accompagner ce plat d'une salade verte afin d'augmenter encore l'indice de neutralisation.

187 - Pommes de terre franc-comtoises Pour 2 personnes 3 P/Pers
400g de pommes de terre, 120 g cancoillote
Cuire à l'eau ou à la vapeur les pommes de terre. Les éplucher. Les servir chaud coupées en lamelles et verser la concoillote dessus. Passer l'ensemble quelques secondes sous le gril du four.
ce plat succulent et simple apporte peu de calories puisqu'aucune matière grasse de cuisson est nécessaire. La concoillote n'apporte que 4% de matière grasse. Pour relever le goût, préferer la concoillote à l'ail. Accompagner d'une salade verte.

188 - Brochette de poulet au citron Pour 2 personnes 3.5 P/Pers
2 escalopes de poulet, 1 citron vert, 6 tomates cerises, 1 petite courgette, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'ail haché surgelé, sel, poivre.
Coupez la courgette en tranche après l'avoir lavée. Coupez les escalopes en morceaux. Dans un plat mettez les morceaux de poulet, la courgette, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez mariner 10 minutes. Alternez sur les brochettes le poulet, les tranches de courgette et les tomates cerises. Faites cuire sur le gril du barbecue un bon quart d'heure. Les barbecues de l'été seront le support idéal de cette recette.

189 - Brochette de poulet au yaourt Pour 2 personnes 3 P/Pers
2 escalopes de poulet, 1 yaourt 0% de MG, sel, poivre, une pincée de piment de cayenne, une cuillère à café de cumin en poudre, une cuillère à café d'épices à couscous, un oignon coupé en morceaux.
Découpez une escalope de poulet en gros dés. La placer dans un bol dans lequel aura été versé le yaourt. Ajoutez les épices et l'oignon. Remuez et laissez mariner une douzaine d'heures. Piquez sur des brochettes en alternant les morceaux de poulet et d'oignons. Faites cuire une

vingtaine de minutes sur le gril du barbecue. Vous pouvez également utiliser cette recette avec de la viande de dinde.

190 - Papillote d'escalope de poulet à la provençale Pour 2 personnes 2.5 P/Pers
2 escalopes, 1 courgette, herbes de Provence, sel, poivre, moutarde
Laver et couper en rondelles les courgettes. Sur deux morceaux de feuilles de papier d'aluminium, placer le poulet recouvert d'une fine couche de moutarde, de sel, de poivre et d'une cuillère à café d'herbes de Provence. Fermer les papillotes et mettez-les au four 25-30 minutes.
A accompagner d'une salde verte pour la neutralisation alimentaire.

191 - Poulet à l'ail confit et au romarin Pour 2 personnes 5 P/Pers
2 escalopes de poulet, une dizaine d'olives noires de Nice, 4 gousses d'ail, 10 cl de pulpe de tomates en boîte, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 branche de romarin, sel, poivre.
Pelez les gousses d'ail et laissez-les entières. Faites chauffer 2 cuillères d'huile dans une cocotte et faites rissoler sur feu vif les escalopes de poulet jusqu'à ce qu'elles dorent. Egouttez-les et rincez la cocotte. Remettez sur le feu le reste d'huile, le poulet, les gousses d'ail, le romarin, la pulpe de tomates et les olives. Salez, poivrez, ajoutez un verre d'eau et mélangez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes.

192 - Papillotes de rougets Pour 2 personnes 2.5 P/Pers
2 filets de rougets, 2 cœurs d'artichaut, 1 cuillère à soupe de graines de coriandre, quelques brins de coriandre fraîche, 1 citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un zeste d'orange, poivre, sel.
Préchauffez le four. Coupez le citron en deux. Pressez la première moitié et coupez l'autre moitié en rondelles. Coupez les cœurs d'artichauts en lamelles et arrosez les de une cuillère à soupe de jus de citron. Répartissez sur deux morceaux de papier sulfurisé, les lamelles d'artichauts, ajoutez une rondelle de citron, puis un rouget. Salez, poivrez, parsemez de graines et de feuilles de coriandre. Ajoutez une cuillère d'huile et le zeste d'orange. Fermez les papillotes et disposez-les dans un plat. Laissez cuire une quinzaine de minutes à four chaud.

193 - Saumon sur lit de pleurotes Pour 2 personnes 6 P/Pers
2 pavés de saumon, 300g de pleurotes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre, sel.
Nettoyez les champignons. Après les avoir rincés, épongez, salez et poivrez les pavés de saumon. Faites les revenir une dizaine de minutes sur feu moyen sans les toucher, dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Dans une poêle, avec le reste d'huile, faites dorer les pleurotes sur feu vif. Sur deux assiettes, dressez aussitôt les pavés de saumon sur leur lit de pleurotes. Salez.

194 - Rillette de thon Pour 2 personnes 3.5 P/Pers
100g de thon au naturel, 100g de jambon blanc dégraissé, 25g de beurre allégé, 8cl de crème allégé 8%, ½ citron non traité, un morceau de céleri branche, 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselé surgelé, sel, poivre
Egouttez le thon et mixez-le finement avec le jambon. Puis, dans un saladier, ajoutez le hachis, le beurre et la crème. Salez, poivrez et malaxez. Coupez en très fines lamelles le céleri branche après l'avoir lavé. A l'aide d'un couteau économe, prélevez le zeste de la moitié du citron et hâchez-le. Pressez le citron, ajoutez les zestes et le céleri. Malaxez l'ensemble des ingrédients à la main puis tassez dans une terrine et recouvrez de ciboulette. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

195 - Farci de tomates à la mexicaine Pour 2 personnes 3 P/Pers
2 grosses tomates, une escalope de poulet, une tranche de jambon blanc, une cuillère à soupe d'huile d'olive, tabasco, sel.
Videz deux tomates à l'aide d'une petite cuillère en coupant le sommet et réservez la chair. Faites cuire à la vapeur l'escalope de poulet. Une fois cuite, hacher la viande et le jambon blanc puis les mélanger avec le contenu des tomates et l'huile d'olive. Salez et ajoutez une pointe de tabasco. Remplir les tomates avec le mélange. Placez au four 20 minutes à thermostat 6.
Cette recette "de tous les jours" pourra être accompagnée d'une salade verte pour un repas rapide.

196 - Farci de tomates à la nordique Pour 2 personnes 2 P/Pers
2 tomates, une boîte de thon au naturel, le jus d'un demi citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel
Videz deux tomates à l'aide d'une petite cuillère en coupant le sommet et réserver la chair. Dans une assiette, mélangez le thon en miettes avec le contenu des tomates, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez. Remplir les tomates avec le mélange. Servir frais.
Accopamgnez-la d'un légume vert cuit.

197 - Tomates à la provençale Pour 2 personnes 1 P/Pers
2 grosses tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, herbes de provence, sel, poivre
Après les avoir laver, couper les tomates en rondelles sans les avoir pelées, les disposer dans la poêle et les faire revenir à l'huile d'olive après les avoir agrémentées d'herbes de provence et de sel.
Recette d'une grande simplicité qui peut faire office de plat d'accompagnement d'une viande maigre. Cependant, le faible pouvoir de neutralisation des tomates nécessite une salade verte en entrée.

198 - Gaspacho Pour 2 personnes 2 P/Pers
½ l. de coulis de tomates au naturel, ½ tranche de pain de mie, un morceau de poivron rouge, un morceau de poivron vert, ½ gousse d'ail, un morceau de concombre, 2 petits oignons blancs, ½ cuillère à soupe de vinaigre basalmique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.
Pelez et hachez les oignons; coupez en petits dés les poivrons; épluchez le concombre, épépinez le et coupez le en dés. Après avoir pelée la ½ gousse d'ail, frottez en le fond d'un caquelon avec et hachez le reste. Emiettez la ½ tranche de pain de mie; mouillez-la avec l'huile d'olive; ajoutez l'ail, les légumes, le vinaigre et le coulis. Mettez au frais jusqu'au moment de servir. Ajoutez au gaspacho quelques glaçons au dernier moment.

199 - Grenadins de veau aux poivres Pour 2 personnes 5 P/Pers
2 grenadins de veau, 400g de champignons de paris émincés surgelés, 2 cuillères à soupe d'échalotes hachées surgelées, 2 cuillères à soupe de persil ciselé surgelé, fromage blanc 20% MG, 2 cuillères à soupe de ciboulette surgelée, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de baies roses, 1 cuillère à soupe de poivre vert, 1 cuillère à soupe de poivre en grains, sel.
Faites revenir sans colorer dans une sauteuse, les échalotes avec une cuillère d'huile d'olive, puis ajoutez les champignons. Salez. Laissez cuire 20 minutes à feu moyen en remuant souvent. Concassez les baies avec une verre. Saisissez sur feu vif 2 minutes par face les grenadins dans une poêle avec le reste d'huile. Salez, ajoutez les baies, le poivre vert et le poivre en grains. Couvrez et faites à feu doux pendant une dizaine de minutes. Pendant ce

temps, préparez la sauce en faisant réchauffer doucement le fromage blanc avec la ciboulette. Salez. Servez les grenadins avec la sauce, les champignons parsemés de persil.
Cette recette est rapide de préparation. A associer avec des haricots verts vapeurs persillés.

200 - Lapin à la méridionale pour 6 personnes 4 P/Pers

Ce lapin à la méridionale allie à la fois la simplicité et la légereté. Vous pourrez sans problème utiliser cette recette lors d'un dîner et présente l'avantage de le préparer à l'avance. La maîtresse de maison aura ainsi un peu plus de temps à consacrer à ses invités qui dégusteront un petit peu de soleil du Sud à travers ce lapin cuisiné aux herbes.
1 lapin - 4 échalotes - 1 CS huile d'olive - herbes de Provence - sel, poivre
Pour la marinade : 1 CS huile d'olive - le jus d'un citron - 1 CS de vin blanc - 4 gousses d'ail - romarin, sauge
Une demi-journée avant la cuisson du plat, préparez la marinade. Mettez dans un plat tous les ingrédients nécessaires (huile d'olive, jus de citron, vin blanc, ail, romarin, sauge) et ajoutez les morceaux de lapin. Le lendemain, égouttez la viande et essuyez-la en mettant de côté le jus de la marinade. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de lapin dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites-les dorer sur toutes les faces. Puis, dans un plat allant au four, déposez le lapin, mouillez avec le jus filtré de la marinade. Ajoutez les échalotes hachées, salez, poivrez. Faites cuire à four chaud pendant 1 heure 30 et 10 minutes avant de servir, soupoudrez d'herbes de Provence. Au moment de servir, dressez les morceaux de lapin sur un plat et vous pouvez même rajouter quelques rondelles de citron.
Accompagner d'un légume vert à fort pouvoir de neutralisation.

201 - Soupe aux foies de volailles 5 P/Pers Pour 1 pers

100 g foies de volailles, chou, tomates, 30 g cru lentilles, poivron, sel, aromates à loisir
Cuire à la vapeur les foies puis les faire revenir rapidement à la poêle dans un peu de margarine. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire cuire pendant une bonne demi-heure les légumes puis les mouliner seul ou avec les foies de volailles. Saler modérément.
L'avis de Claude GODARD Cette préparation riche en fer (foies, lentilles) est anti-anémique. Les lentilles, par ailleurs, riches en vitamines B9 et B12 s'inscrivent parfaitement dans une composition anti-fatigue.
Enfin, on conseillera de terminer le repas par un fruit, de préférence un fruit rouge ou un agrume, la vitamine C améliorant considérablement l'assimilation en fer.

202 - Terrine Norvégienne Au Saumon et au Fenouil pour 6 personnes 4 P/Pers

Se prépare plusieurs heures avant de la déguster
450g de filet de saumon sans peau - 600g de fenouil - 150g de fromage blanc à 0% de M.G. - 2 blancs d'œufs – 1 CS beurre 1 CS d'aneth ciselé - 1 pincée de curry sel et poivre
Eplucher le fenouil, puis, coupez-le en petits morceaux que vous ferez cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes. Pdt ce tps, coupez en gros cubes 300g de saumon et faites des lanières des 150g restants. Une fois que le fenouil est cuit, égouttez le bien car l'eau en surplus rendrait par la suite la terrine liquide. Mixez-le jusqu'à ce que vous obteniez une purée homogène et fine (vous en mettrez de côté 3 cuillères à soupe). Ajoutez à cette purée, le fromage blanc bien égoutté, le sel, le poivre, une pincée de curry et le blanc d'œuf. Mélangez bien tous ces ingrédients ensemble. Mixez ensuite ensemble les cubes de saumon avec les 3 cuillères de purée de fenouil que vous aviez mises de côté. Ajoutez leur le blanc d'œuf restant, du sel et poivre. Mélangez bien l'ensemble. Vous pouvez maintenant faire préchauffer votre four à 180°C (Th.6), pendant que vous beurrez une terrine de 1 litre. Commencez par verser la moitié de la purée de saumon et parsemez dessus la moitié de l'aneth ciselé. Continuez en recouvrant de 1/3 de purée de fenouil, puis de la moitié des lanières de saumon et à nouveau

d'1/3 de fenouil, la fin des lanières de saumon et le dernier tiers de fenouil. Parsemez l'ensemble du reste d'aneth et terminez enfin par le reste de purée de saumon. Couvrez et posez la terrine sur un bain-marie chaud. Faites 45 minutes au four. Cette terrine norvégienne est délicieuse froide et coupée en tranches. Vous pouvez l'accompagner d'une sauce fouettée au fromage blanc à 0% de M.G. à laquelle vous ajouterez de l'aneth coupé en fins morceaux.

203 - Soupe du maraîcher Vous avez mal aux jambes, vous avez des problèmes circulatoires, vous faites de la rétention d'eau, … 0 Point

Chou, poireau, tomates, céleri branche, thym, sel enrichi en potassium, aromates (raisonnablement)

Couper les légumes en petit morceaux et laisser cuire pendant une bonne demi-heure dans une casserole d'eau bouillante. Mouliner l'ensemble.

L'avis de Claude GODARD Cette préparation riche en potassium lui confère d'indéniables propriétés drainantes. Il est préférable de la mouliner afin de ne pas perdre les minéraux extraits des légumes. La présence des courgettes dans cette composition est due à leurs propriétés liantes qui permettent d'épaissir la soupe. On recommandera enfin une consommation le midi ou le soir si le repas est pris suffisamment tôt en raison des propriétés diurétiques de cette soupe.

204 - Soupe du réconfort du sportif Pour 1 pers – 2 Points

Chou, 2 pommes de terre, tomates, brocoli ou épinards, haricots blancs, sel, eau riche en calcium (exemple : Taliens ou Contrex).

Couper les légumes en petit morceaux et laisser cuire pendant une bonne demi-heure dans une casserole d'eau bouillante. Mouliner l'ensemble.

L'avis de Claude GODARD Après un effort, la consommation d'une soupe sera la bienvenue pour réhydrater l'organisme. La perte d'eau s'accompagnant d'une perte de minéraux, il est donc nécessaire de constituer une soupe assez variée et comprenant notamment du calcium, du magnésium et du zinc. Ne pas hésiter à utiliser une eau minérale riche en calcium pour la cuisson. Par ailleurs, une demi-heure avant la consommation de cette soupe, le sportif pourra boire deux verres d'eau gazeuse afin de limiter les pertes minérales.

205 - Soupe du provençal 0 Point

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.

L'avis de Claude GODARD D'autres compositions peuvent être proposées. Celle-ci présente l'avantage d'une certaine richesse en fibres solubles permettant ainsi une augmentation du volume et meilleure hydratation des selles.

206 - Soupe de jeannot Pour 1 Personne - 3 points

Carottes, 30 g riz, 1 yaourt nature 0 %, sel

Couper les carottes en petit morceaux, ajouter une poignée de riz et laisser cuire une demi-heure dans l'eau bouillante. Mixer l'ensemble puis servir en intégrant éventuellement un yaourt. Saler.

L'avis de Claude GODARD La carotte est le principal légume régularisateur du transit intestinal en cas de diarrhée. Ne pas oublier de boire abondamment afin de compenser les pertes minérales.

207 - Farfalles aux crevettes et aux asperges sauvages Pour 4 personnes Prépa : 15 min - Cuisson : 20 min 5.5 P/Pers
farfalle : 400 gr- asperge sauvage : 300 gr - haricots verts mange-tout : 200 gr - crevette rose : 400 gr - crème liquide : 35 cl - beurre : 1 noix - sel, poivre : 1
Faites cuire les haricots pendant 20 mn dans l'eau bouillante salée. Faites cuire les crevettes roses 5 mn à l'eau salée bouillante. Faites cuire les asperges 5 mn de la même manière. Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, puis réservez-les au chaud. Faites chauffer le beurre et faites-y dorer les asperges et les haricots pendant 1 mn. Ajoutez la crème et les crevettes et laissez cuire 3 mn. Salez et poivrez. Mélangez le tout aux pâtes chaudes et servez aussitôt.

208 - Pâtes fraîches tomatées et poisson "à ma manière" Pour 1 pers. 5 P/Pers
1 darne de cabillaud (120g) - 100 g (cuites !) de pâtes fraîches - 2 tomates - 1 cc huile d'olive - qq feuilles de basilic - sel, poivre, herbes de provence - 2 ou 3 olives noires - 1 oignon
Risoler l'oignon dans 1/2 cc d'huile, ajouter les tomates découpées en dés, sel+poivre+herbes, laisser mijoter doucement puis ajouter le basilic Faire dorer le poisson dans le reste de l'huile puis le découper en morceaux. Mélanger les pâtes cuites au poisson et ajouter la sauce et les olives

209 - PINTADE AUX POMMES ROTIES 3 P/Pers
1 pintade d'1 kilo - 6 pommes jaunes - 1 verre de cognac - sel, poivre, origan
Préchauffer le four thermostat 8 (220°) Enfourner la pintade avec quelques noisettes de beure all., sel, poivre, origan. Laisser cuire 60 min en l'arrosant 3-4 fois de son jus et en la retournant à mi-cuisson. Eplucher et couper en fines tranches les pommes. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre all jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée (environ 15 min.) Servir la pintade chaude avec les pommes.

210 - SALADE FRAÎCHEUR 3 P/Pers – Pour 4
200 g de fromage blanc et 100 g de crème (ou 300 g de yaourt), sel et poivre, 1/2 botte de cresson, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 petit concombre, une douzaine d'olives noires, jus de citron.
Battez au fouet le fromage, bien égoutté, avec la crème, sel et poivre ou assaisonnez la yaourt; ajoutez-y la moitié du cresson lavé, finement haché et mettez au frais. Coupez le concombre en rondelles, mettez-les dans une passoire, saupoudrez-les de sel, et laissez égoutter. Egrainez les poivrons; si vous n'aimez pas ce légume cru, passez-le pendant 10 à 15 minutes à four chaud, ce qui vous permettra d'enlever facilement la peau extérieure. Emincez-les en lanières. Au moment de servir, mettez le fromage préparé (ou le yaourt) dans un plat garnissez des légumes et du restant de cresson. Arrosez le tout de jus de citron.

211 - SALADE AU GOUDA Prépa: 20 mn. Pour 4 – 7 P/Pers
200g de gouda, 5 tomates, 4 oeufs, 1 laitue, 2 gros cornichons, 2 c à soupe de mayonnaise, 1/2 oignon, 1 c à café de ketchup ou de purée de tomate, 2 c à café de vinaigre, paprika, persil.
Mélangez la mayonnaise, l'oignon finement haché, la purée de tomates (ou le ketchup) et le vinaigre. Salez, poivrez, saupoudrez de paprika. Coupez le fromage en petits cubes. Faites-le macérer 2 heures dans la préparation à base de mayonnaise. Lavez et assaisonnez la laitue. Disposez-la dans un plat rond. Faites un trou au milieu et versez la sauce au gouda. Comme garniture, ajoutez des rondelles de cornichons, de tomates et d'oeufs durs. Saupoudrez de persil haché

212 - CITRONS FARCIS AU THON Prépa : 30 mn pour 4 – 4 P/Pers

4 citrons + 1 pour la déco - 1 boite de thon en miettes au naturel - 2 cornichons - 2 branches de céleri - 1 oeuf - 6 c à soupe d'huile d'olive - 1 c à café de moutarde - 1/2 c à café de vinaigre - 1 c à soupe de câpres - 20 gousses d'ail - quelques branches de persil - 1/2 c à café de paprika doux - 1 pincée de poivre de cayenne - sel + poivre
Coupez la partie supérieure des citrons du côté pointu, puis évidez-les à l'aide d'une cuillère. Coupez la base des citrons en prenant garde de ne pas entamer la chair, cela leur permettra d'être stables. Pressez la pulpe retirée des citrons pour obtenir la valeur de 2 c à soupe de jus. Lavez le persil et le céleri. Hachez finement les cornichons, le persil et le céleri. Epluchez l'ail et écrasez-le. Egouttez le thon en miettes puis ajoutez le persil, le céleri et l'ail, ainsi que les câpres. Préparez une mayonnaise très ferme vérifier l'assaisonnement, puis ajoutez le poivre de cayenne et le vinaigre.Mélangez bien. Ajoutez le jus de citron au thon,puis la mayonnaise de façon à obtenir une préparation très homogène. Garnissez les citrons avec cette farce en la faisant dépasser du bord pour qu'elle forme un dôme et décorez avec une tranche de citron sans peau. Servez frais autour d'une salade à l'ail et quelques rondelles de tomates.

213 - TARTE PROVENÇALE Pour 6 – 6 P/Pers
240 g de pâte brisée, 6 tomates, 20 filets d'anchois, un demi poivron vert et un demi poivron rouge, 5 olives vertes, 4 olives noires, 50 g fines tranches de gruyère, thym, laurier, marjolaine, romarin, échalotes, ail, sel et poivre.
Placez la pâte dans un moule à tarte, garnissez-la avec les tomates fondues avec les échalotes puis saupoudrez avec l'ail haché, les épices et terminez avec les anchois, les poivrons coupés en lanières, les tranches de gruyère et les olives. Faites cuire au four une vingtaine de minutes et servez chaud.

214 - TARTE AUX COURGETTES ET AU COMTÉ Pour 8 personnes. 8 P/Pers
Pâte brisée: 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 jaune d'oeuf, 5 cl d'eau, 2 pincées de sel. Garniture: 1,2 kg de courgettes, 50 g de beurre, 1 bouquet garni, 200 g de comté fruité, 2 oeufs, 2 dl de crème, sel, poivre, muscade. Confectionnez la pâte brisée et laissez-la reposer dans un sac en plastique durant 1 heure.
Lavez les courgettes sans les éplucher; fendez-les en deux dans le sens de la longueur et éliminez les pépins; coupez-les en morceaux de 1 cm de large. Dans une casserole faites fondre 50 g de beurre, ajoutez les courgettes, le bouquet garni, sel et poivre. Cuisez à couvert à feu moyen et sans coloration; remuez fréquemment et découvrez en fin de cuisson afin d'obtenir une évaporation totale de l'eau rendue par les courgettes. Ajoutez enfin 100 g de comté râpé, remuez et laissez refroidir dans une assiette. Garnissez un moule à tarte de la pâte brisée et déposez les courgettes en commençant par le pourtour, puis les 100 g de comté râpé restant. Versez doucement le mélange oeufs battus, crème, sel, poivre et muscade et enfournez à four très chaud (240°C) pendant 10 minutes. Poursuivez la cuisson à four moyen (200°C) pendant 20 minutes environ. Servez tiède.

215 - PAIN DE LÉGUMES 1 P/Pers
Préparer ou acheter des purées de légumes de 3 couleurs (exemple : carotte, céleri, brocoli). Mélanger 250g de chaque purée avec 2 oeufs et une cuiller de fromage blanc. Assaisonnez et épicez diffremment selon la couleur.Par exemple : carottes-estragon, céleri-muscade, brocoli-ail. Disposer une couche apres l'autre dans un moule a cake.Cuire 30 mn thermostat 8 (ou 45 mn au bain-marie). Servir chaud en accompagnement ou froid en entrée avec une sauce fromage blanc-mayonnaise-ciboulette.

216 - FLAN PRINTANIER COULIS DE CAROTTES Pour 6 Prépa: 25 mn. Cuisson: 50 mn. 4 P/Pers

8 oeufs, 80 g de crème fraîche, 1 dl de lait, 3 c à soupe de Maïzena, sel, poivre, noix muscade.
Macédoine: 2 carottes, 1 courgette, 2 navets, 300 g de petits pois.
Coulis: 500 g de carottes, 1/2 citron, 100 g de crème fraîche, 20 g de beurre, sel, poivre.
Eplucher, laver et tailler en petits dés les carottes, les navets et la courgette, écosser les petits pois et cuire tous ces légumes à l'anglaise. Ensuite les rafraîchir, les égoutter et les réserver. Faire dissoudre la Maïzena dans le lait. Battre les oeufs, saler et poivrer; ajouter de la noix muscade rapée, 80 g de crème fraîche et le mélange lait et Maïzena; bien mélanger le tout. Beurrer une terrine, la garnir de légumes et recouvrir avec le mélange. Faire cuire la terrine au bain-marie et au four pendant 50 minutes. Coulis: éplucher les carottes, les couper en rondelles et les faire cuire à l'anglaise (garder l'eau de cuisson); lorsqu'elles sont très cuites, les rafraîchir, les égoutter et les mixer finement. Ajouter le jus du demi-citron, la crème fraîche, 20 g de beurre et éventuellement un peu du jus de cuisson si le coulis est trop épais; saler et poivrer. Servir le coulis froid avec la terrine. On peut si l'on préfère remplacer le coulis de carottes par un coulis de tomates aromatisé (ou non) de basilic frais haché.

217 - SALADE LÉGÈRE À L'ITALIENNE Prépa : 15 mn pour 4 – 6 P/Pers
300 g de pissenlit - 2 boules de mozzarella - 4 tranches de jambon cru Italien - 2 belles tomates - 2 c à soupe de vinaigre de cidre - 5 c à soupe d'huile d'olive -sel et poivre
Laver les feuilles de pissenlit et les essorer soigneusement. Couper les tranches de jambon en lamelles. Laver les tomates et les couper en quartiers,puis retirer les pépins et le jus de végétation. Prélever des petites boules de mozzarella puis les enrouler dans les lamelles de jambon cru. Dans un plat de service ou directement dans des assiettes, disposer le pissenlit, les quartiers de tomates et les boules de mozzarella entourées de jambon. Préparer une vinaigrette : dans un bol, verser le vinaigre, le sel, poivre et -peu à peu- l'huile en filet en battant avec une fouchette. Saler et poivrer légèrement le pissenlit puis l'arroser de vinaigrette. Présenter le reste dans un bol à part. Servir bien frais

218 -COULIS DE CHAMPIGNON (pour 4pers; 50 calories en tout) 0 P/Pers
300g de champignon de paris - 1/2 jus de citron - 1 cuiller a café de coriande en poudre – poivre
cuire les champignons 5mn a la vapeur, les passer au mixeur avec le citron le coriande et le poivre...
2

219 - SALADE DU VILLAGE (pour 4; 138 calories/pers) 4 P/Pers
4 tomates - 1 concombre - 1 laitue ou une romaine - 8 olives noires - 150g de fromage feta (style ricotta) – 20 cc vinaigrette ww
Laver les legumes, couper la salade en tres fins morceaux et le mettre dans un saladier. Couper le concombre en tranches, les tomates en quartiers et les deposer sur la salade. Parsemer du fromage couper en des, que vous aurez dessaler dans l'eau 2heures. Mettres les olives et la sauce ww

220 - OMELETTE ESPAGNOLE (pour 4 ; 188cal/pers) 3.5 P/Pers
6 œufs - 3tomates - 1 poivron - 1 oignon - 1 courgettes - 1 gousse d'ail - 1 cuiller de persil - 1 cuiller a café de thym - poivre, 1 CS huile d'olive
Laver le poivron et la courgette et couper en fines tranches. Peler et hacher la gousse d'ail. Peler les tomates et les epepiner. Mettre le tout dans une poele legerement huilé et cuire quelques minutes juste pour doré. Battre les oeufs avec le poivre et les herbes puis ajouter au reste... cuire selon vos gout

221 - ESCALOPES DE DINDE A LA MOUTARDE (pour 4;200calories/ pers) 2 P/Pers
4 escalopes de dinde - 1cuiller pleine de moutarde - 2 cuiller de yaourt maigre – poivre
faire cuire les escalopes dans une poele sur feuille de cuisson cuire trois minutes de chaque cotés et le deposer dans un plat de service. Deglacer le jus de la poele avec la moutarde et le yaourt, verser la sauce sur la dinde et poivrer

222 - Salade César, Pour 4 personnes Préparation : 15 min Cuisson : 15 min 6 P/Pers
1 salade romaine - 4 tranches de pain de mie - 25 g de beurre - 2 c. à soupe de persil haché - 20 cc vinaigrette ww - 2 gousses d'ail - 125 gr de parmesan râpé
Préchauffer le four à 180°. Sur une planche de travail, couper les tranches de pain de mie en petits morceaux, les déposer sur une plaque et les faire griller au four 10 mn environ. Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, incorporer les morceaux de pain de mie et faire sauter 2 à 3 mn. Ajouter l'ail et le persil hachés. Poursuivre la cuisson 1 mn en mélangeant régulièrement. Réserver. Dans un grand bol, mélanger la romaine, la vinaigrette, les morceaux de pain et le fromage. Servir dans des grands bols. Le bon accord : un vin rouge italien

223 - PINTADE AU CHOU Pour 4 personnes : 218 cal/pers - lipides : 3.9g 3.5 P/Pers
1 pintade(1kg100), 2 brins de raomarin, 1/2 chou vert frisé (600g), 2 carottes, 50g de bacon, 1/2 c à c de gros sel, 8 grains de poivre, 1/4 de litre de bouillon de volaille dégraissé, ciboulette ciselée, sel et poivre.
Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Salez et poivrez l'intérieur de la pintade, glissez 1 brin de romarin. Posez la pintade sur un plat à four et faites-la rôtir au four pendant 40 min. Retournez-la à mi-cuisson. Effeuillez le chou et éliminez les grosses côtes. Lavez les feuilles, puis coupez-les en lanières. Plongez-les dans de l'eau bouillante et faites-les blanchir 5 min. Puis égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et égoutez-les à nouveau. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles, coupez le bacon en lanières. Mettez le tout dans une cocotte et versez le bouillon. Portez au frémissement et ajoutez le chou, le gros sel, les grains de poivre grossièrement écrasés et le romarin efeuillé. Couvrez et faites cuire 25 à 30 min. Puis égouttez le chou et gardez le liquide de cuisson. Retirez la pintade du four, découpez-la en morceaux et tenez-la au chaud avec le chou. Dégraissez le plat à four avec du papier absorbant et versez le liquide de cuisson du chou. Grattez le fond du plat avec une cuillère en bois et faites chauffer 2 min.Dressez un peu de chou sur chaque assiette, posez dessus un morceau de pintade, arrosez du liquide de cuisson et parsemez le tout de ciboulette ciselée. Servez aussitôt.

224 - Tarte Provençale pour 6 personnes 5.5 P/Pers
16 tomates moyennes – 180g pâte feuilletée –3 œufs – 4Cs de crème fraîche 8 %- 4 à 5 gousses d'ail – l bouquet de persil – 90g de gruyère râpé - - 2cc d'herbes de Provence, sel, poivre.
La veille, laver et essuyer les tomates et les couper en 2 dans le sens de la . Saupoudrer généreusement de sel, et retourner les tomates sur une grille. Laisser dégorger tte la nuit. Le lendemain garnir un moule à tarte de 28cm avec la pâte. Piquer avec une fourchette – disposer les demi-tomates (que vous aurez délicatement pressées à la main) sur la pâte en serrant bien. Eplucher et hacher finement l'ail et le persil. Dans un saladier, battre œufs + crème fraîche + gruyère rapé et ajouter le hachis ail, persil + herbes provence. Saler poivrer. Verser sur les tomates dans le moule à tarte. Enfourner 45min th.8-210°.

225 - Salade de réception – pour 4 personnes – 4.5 P/Pers

240g de chair de poulet – l poivron rouge – l pied de céleri ou fenouil – 80g de gruyère en dés – 4 fonds d'artichauts – 4 oignons nouveaux – 5 à 6 feuilles de salade – 12 radis en fleurs – 20 cc de vinaigrette ww –fines herbes.
Faire cuire le poulet dans une poèle anti-adhésive – couper le gruyère en dés – Nettoyer et couper tous les légumes en dés – Hacher oignons nouveaux - Mélanger tous les ingrédients – Ajouter la sauce et les fines herbes. Au moment de servir, mettre les feuilles de salade dans un compotier, et déposer dessus le mélange au poulet. Servir frais.

226 - Lapin épicé au barbecue – pour 4 personnes – 7 P/Pers
Le râble et les pattes arrières d'un lapin (env.800g) – 2 verres de 12 ,5Cl de vin blanc sec - 4 cc d'huile d'olive – 2cc de gingembre – 2cc de safran – 3cc de piment doux (paprika ?)l gros oignon – sel poivre.
Eplucher l'oignon et l'hacher finement – Dans une casserole faire bouillir vin, huile, oignon haché, et tous les aromates – Déposer le lapin dans l plat creux, et verser dessus la marinade. Laisser mariner 2 heures en retournant régulièrement la lapin – Embrocher le lapin et le mettre à cuire au barbecue 45 minutes - Arroser très souvent avec la marinade - Servir accompagné de riz.

227 - Brochettes Panachées - pour 4 personnes – 10.5 P/Pers
240g d'échine de porc – 240 g d'escalope de dinde – Marinade : 8cc d'huile – 4cc de sauce de soja 4cc de sucre e n poudre – l CS de moutarde – l pincée de curry – l pincée de poivre – sel.
Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Couper la viande en cubes, et faire mariner au moins 1 heure – Les embrocher et faire griller sur des braises pas trop ardentes - Accompagner de riz Pilaf et de ratatouille de légumes.

228 - Salade à l'orange" Pour 4 personnes :0.5 P/Pers
2 oranges - 1 pomme - 1 botte de radis - 1 laitue - 3 CS de crème 8 % - 1 c. à soupe de jus de citron.
Couper la chair des oranges et de la pomme en dés. Laver et couper les radis en rondelles sauf une dizaine pour la déco. Laver la laitue et la disposer au fond du saladier. Mélanger oranges, pomme et radis. Verser dans le saladier, verser la vinaigrette à la crème.

229 - Marinade de saumon à la coriandre Pour 4 personnes 8 P/Pers
4 filets de saumon
Marinade: 1/4 de brin de persil - 3 gousses d'ail - 1 zest d'orange - 1/4 de brin de coriandre - 1 c. à café de cardamome - 1 c. d'alcool anisé
Purée de pommes de terre: 8 pommes de terre - Fécule de pommes de terre - 1 gousse d'ail - 1 pot de yaourt nature - 2 c. à soupe de beurre
Préparer la marinade y placer le saumon pendant une heure en le retournant de temps en temps. Faire bouillir les pommes de terre, les éplucher puis les écraser. Incorporer le yaourt, 1 gousse d'ail finement haché et le beurre. Sortir les filets de saumon de la marinade. Les sécher légèrement, les passer dans un peu de fécule de pommes de terre et faire frire. Laisser refroidir avant de servir. Servir les filets de poisson sur les pommes de terre, réchauffer la marinade et la verser dessus.

230 - Coupes de fruits de mer Pour 4 personnes 3 P/Pers
Tapissez 4 coupes de lanières de laitue. Egouttez le contenu d'une boite de crabe, retirez tous les cartilages. Répartissez le 120 g crabe sur laitue par personne. Mettez, 1 cuillerée de sauce cocktail sur le tout (mayonnaise + whisky + ketchup) et décorez de crevettes bouquet et de rondelles de citron.231 - Dindonneau à la normande Pour 4 personnes 5.5 P/Pers

Faites dorer 1 rôti de dindonneau de 800 g de tous côtés sur feuille de cuisson. Dans une autre cocotte, mettez sur feuille de cuisson 1 kg de pommes fruits en tranches. Posez le rôti par-dessus, assaisonnez (sel, poivre, noix muscade). Déglacez la casserole où vous avez fait revenir le rôti avec 2 dl de cidre et 1 petit verre de calvados, versez-le dans la cocotte, couvrez et faites cuire 1 h à four chaud. En fin de cuisson, joignez 150 g de crème fraîche 8 % dans la cocotte.

232 - Truites farcies Pour 4 personnes 5 P/Pers
Faites blanchir à l'eau bouillante une poignée de feuilles d'oseille. Egouttez-les, hachez-les et mélangez-les avec 100 g de mie de pain trempée dans du lait et pressée, du sel, du poivre et 1 jaune d'œuf. Farcissez 4 truites avec ce mélange, enfermez-les dans 4 papillotes en papier sulfurisé et faites cuire 20 min à four chaud (ou sur le gril du barbecue). Servez dans les papillotes.

233 - Filets de daurade à la tomate Pour 4 personnes 3.5 P/Pers
Salez et poivrez 4 filets de daurade, arrosez-les de jus de citron et de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez de thym, laissez macérer 1 h. Pendant ce temps, préparez 1/2 l de coulis de tomates. Rangez les filets de poisson dans un plat allant au four, arrosez de coulis de tomates, saupoudrez 40 g de fromage râpé et faites cuire 20 min à four chaud

234 - Salade complète au maïs Pour 4 7 P/Pers si cervelas, sinon 4 P/Pers (jambon ou poulet)
Mettez dans un saladier 400 g de maïs en grains, 2 poivrons en lamelles, 2 tomates en quartiers, quelques feuilles de romaine en lanières et 2 cervelas en rondelles. Assaisonnez de vinaigrette aux herbes. Vous pouvez remplacer le cervelas par 2 tranches de jambon ou 100 g de poulet coupés en petits morceaux et ajouter des 2 œufs durs en quartiers.

235 - Lapin farci Pour 4 personnes 11 P/Pers
Préparez une farce avec 200 g de lard maigre frais, 150 g de veau maigre, 3 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 tranches de mie de pain trempée dans du lait et pressée 1 oeuf, 2 c à soupe de cognac, sel, poivre, et 1 c à soupe de persil haché. Farcissez un lapin désossé avec cette préparation. Entourez-le d'une grande crépine, assaisonnez et cousez. Faites cuire à four chaud avec 50 g de beurre en arrosant de temps en temps avec du vin blanc (1,5 dl en tout). En fin de cuisson, liez la sauce à la moutarde.

236 - Lasagnes Pour 4 personnes 8.5 P/Pers
Faites cuire à l'eau 250 g de lasagnes environ 20 min. Egouttez-les et séchez-les sur un papier absorbant. Préparez 1/2 l de coulis de tomate et ¼ l de sauce Béchamel. Faites revenir à l'huile 2 oignons et 2 gousses d'ail hachés, ajoutez 500 g de boeuf haché à 5 % MG, puis 250 g de champignons de couche émincés, assaisonnez, mouillez de 1 dl de vin blanc sec. Dans un plat à four, disposez lasagnes, viande et sauce tomate en couches alternées. Terminez par des lasagnes et la sauce Béchamel. Faites gratiner.

237 - Darnes de poisson au concombre Pour 4 personnes 2.5 P/Pers
Placez 4 darnes de poisson (cabillaud, lieu) sur 4 feuilles de papier sulfurisé; salez, poivrez, mettez une noisette de beurre sur le poisson et entourez de 5 à 6 tranches de concombre. Fermez les papillotes et faites cuire à four chaud 15 min. Servez avec un filet de citron.

238 - Veau aux carottes Pour 4 personnes 3.5 P/Pers

Faites revenir dans 1 CS d'huile, 3 oignons et 100 g de bacon, ajoutez 800 g de veau en morceaux (poitrine), faites-les dorer. Joignez 500 g de carottes en rondelles, salez, poivrez, arrosez avec 2 dl de vin blanc dans lequel vous aurez dilué 1 c à soupe de concentré de tomates. Couvrez et laissez mijoter 45 min (15 min en autocuiseur). Laissez réduire la sauce et liez-la, si nécessaire, au beurre manié.

239 - Pizza au thon Pour 6 personnes 8 P/Pers
Etalez 300 g de pâte à pain sur une plaque huilée. Faites fondre ds 1 CS d'huile 1 blanc de poireau émincé et 250 g de thon au naturel, ajoutez 400 g de tomates pelées et concassées ainsi que 2 oignons émincés, assaisonnez. Faites épaissir sur feu doux. Etalez cette préparation sur le fond de pâte, saupoudrez de fromage râpé et faites cuire à four chaud (220° C) pendant 30 min.

240 - Limandes aux crevettes Pour 4 personnes 5 P/Pers
Faites lever les filets de 4limandes par le poissonnier. Préparez un court-bouillon avec les parures des poissons, laissez-le cuire 30 min. Filtrez-le et faites-y pocher les filets de poisson roulés sur eux-mêmes. D'autre part, vous avez préparé un roux avec 60 g de beurre et 30 g de farine, mouillez de 4 dl de court-bouillon, assaisonnez, ajoutez 1 c à soupe de crème fraîche, 150 g de crevettes cuites et décortiquées et un filet de citron. Nappez salade verte les filets avec cette sauce.

241 - Pâte printaniere 3.5 points par personnes Pour 4 personnes
1 courgette, 100g de pois gourmand 100g de fèves 2 C à C d'huile d'olive 1 C à C de jus de citron 1 botte de ciboulette quelques brins de persil plat 1 pincée de gros sel 400 g de pâtes fraîche poivre du moulin
lavez courgette et pois gourmand au couteau économe, faites des tagliatelles de courgettes. Ecossez les fèves, faites les cuire à l'eau bouillante salée 2 minutes. Egouttez et pelez, dans une Autre casserole d'eau bouillante salées, faire cuire les tagliatelles de courgette et les pois gourmands pendant 2 minutes. Egouttez, réservez les légumes, arrosez-les d'une cuil. à café d'huile d'olives et d'une cuil. a café de jus de citron. Lavez la ciboulette et le persil, hachez la ciboulette, dans une casserole, faites bouillir deux litre d'eau, ajoutez 1 cuil. à café d'huile et une pincée de gros sel. Jetez les pâtes et laisser cuire 2 à 3 minutes (cuisson al dente) Egouttez et versez les pâtes dans un plat, répartissez les légumes, poivrez, parsemez de ciboulette hachée et de persil. Servez aussitôt.

242 - Carotte à l'antillaise (recette WW) Pour 2 personnes 1.5 P/Pers
250 g de carottes cuites 1 petite banane 2 C à C de margarine ½ citron 2 CC de crème fraîche allégée à 8 % Sel et poivre
Faire chauffer la margarine dans une sauteuse , y dorer les carottes, éplucher la banane, la couper en rondelle, les citronner puis les ajouter dans la sauteuse, laisser cuire environs 10 minutes en remuant de temps en temps avec précaution pour éviter que les carottes ne s'écrasent, saler, poivrer et napper avec la crème et servir aussitôt.

243 - ASPIC D'EBLY. Pour 1 personne : 2 Points
30 g d'ébly, 25 cl d'eau, 3 cc de custard, édulcorant de cuisson, 1 orange.
Délayer le custard dans l'eau. ajouter l'ébly, l'édulcorant et les zestes d'orange. porter à ébullition et laisser cuire 15 mn à feu doux. Remuer. Verser dans un moule à cake et laisser refroidir. Démouler au moment de servir et décorer avec l'orange pelée à vif.

244 - GALETTES DE TOPINAMBOURS.Pour 4 - 6 P/Pers

600 g de topinambours, 90 g de blé, 2 œufs, 12 cl de crème fraîche allégée 8 %, 1 cc de paprika, 100 g de gruyère allégé râpé, sel, poivre.
Eplucher et couper les topinambours en dés. Les saler et les faire cuire 20 mn à la vapeur. Laisser tiédir. Faire tremper le pilpil dans l'eau froide salée pendant 10 mn. Mélanger la crème fraîche, les œufs et le pilpil égoutté. Saler, poivrer et assaisonner avec le paprika. Ajouter les des de topinambours et le gruyère à cette préparation et former une pâte homogène. Dans une poêle antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, déposer 1 ou 2 cuillères à soupe de pâte précédemment constituée pour former une petite galette. Réaliser autant de galettes que possible et les faire cuire 3 à 4 minutes sur chaque face. Réserver au chaud. Servir en accompagnement d'une volaille rôtie ou d'une viande blanche.

245 - COURGETTES FARCIES AU CHOU-FLEUR. Pour 4 - 2 P/Pers
4 belles courgettes, 300 g de chou-fleur, 60 g de graines de céréale (type Céréal), 2 tranche de jambon, 8 cc de crème fraîche allégée 8 %, ciboulette, 4 cc de chapelure, sel, poivre.
Préchauffer le four th5. Détailler le chou-fleur en bouquets. Faites cuire séparément le chou-fleur et les courgettes à la vapeur 10 mn pour qu'ils restent fermes. Couper les courgettes cuites en deux. Les creuser et réserver la chair. Saler et poivrer. Faire cuire les graines 10 mn dans l'eau bouillante. Mixer ensemble la pulpe des courgettes, le chou-fleur et la tranche de jambon. Incorporer la crème fraîche, la ciboulette et les graines cuites. Saler et poivrer. Garnir les courgettes de cette purée et parsemer le dessus de chapelure. Mettre au four pendant 30 mn.

246 - CREME D'OIGNONS.Pour 4 - 2 P/Pers
500 g d'oignons, 90 g de riz cru, 1 cube de bouillon de volaille dégraissé, 8 cc de crème fraîche allégée, sel, poivre.
Peler et couper les oignons en grosses tranches. Les verser avec le riz dans une casserole. Recouvrir d'un bouillon de volaille dilué dans 25 cl d'eau, cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le jus et que les oignons soient devenus transparents. Mixer et ajouter l'œuf battu et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement. servir avec une viande blanche.

247 - OIGNONS FARCIS.Pour 4 - 3 P/Pers
8 oignons,400 g de viande hachée à 5 % MG, 8 cc de crème fraîche allégée, laurier, persil, 2 blancs d'œufs, 8 cc de concentré de tomates, 4 cc de chapelure.
Faire blanchir les oignons 12 mn, et, les mettre au frais. Allumer le four th7. Froid les couper au 2/3 de leur hauteur, les évider et hacher la pulpe. Faire revenir avec le bœuf haché, la pulpe des oignons et la creme. Couvrir et cuire 3 mn, mettre dans le mixer, ajouter la chapelure, les blancs battus et le concentré de tomates. Remplir les oignons, remettre leur chapeau et les faire cuire 30 mn.

248 - GRATINEE D'EPINARDS.Pour 4 - 1 P/Pers
500 g d'épinards, 400 g de champignons de Paris, 12 cl de crème fraîche allégée, 4 cc de Banyuls, sel, poivre.
Dans une poêle faire rendre toute leur eau aux champignons. Saler, poivrer. Verser le Banyuls et la crème. Laisser cuire 1 mn. Réserver au chaud. Dans une autre poêle faire rendre leur eau aux épinards, ou, les faire cuire dans de l'eau bouillante. Saler, poivrer. Tapisser le fond d'un plat à gratin avec les épinards. Recouvrir avec la préparation aux champignons. Faire chauffer le grill du four. Placer la préparation 4 à 5 mn sous le grill. Servir avec une viande rôtie ou un poisson.

249 - GRATIN D'AUBERGINES. Pour 4 - 2 P/Pers

500 g d'aubergines, 400 g de champignons, 60 g de gruyère allégé, 2 cc d'huile à pizza, herbes de Provence, sel, poivre.
Préchauffer le four th 7. Couper les aubergines en rondelles sans les éplucher. Hacher les champignons crus puis les mélanger au fromage, le sel, le poivre, les herbes, l'huile. dans un plat à gratin, disposer les aubergines. Recouvrir avec la préparation aux champignons. Cuire 35 mn.

250 - AUBERGINES FARCIES. Pour 2 - 4 P/Pers
2 aubergines, 60 g de riz, 200 g de dinde cuite, ½ boite de tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, ½ tablette de bouillon de volaille, thym, sel, poivre.
Cuire le riz, hacher la dinde et la mélanger à la pulpe de tomate, ainsi que le sel, le poivre, le thym, l'ail. Précuire les coques d'aubergines 10 mn à la vapeur. Faire dorer les oignons mettre dans le mélange. Cuire 10 à 15 mn, mélanger au riz. Allumer le four th6, mettre le mélange dans les coquilles et les placer dans un plat à gratin, arroser de bouillon, mettre au four 30 à 35 mn.

251 - GRATIN DE COURGETTE A LA MOZZARELLE. Solo : 3.5 Points
1 belle courgette, 2 tomates, ½ oignon, 30 g de mozzarelle, 1 cc d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre.
Préchauffer le four th7. Laver et couper la courgette en rondelles, faire de même avec les tomates. Couper la mozzarelle en morceaux, peler et émincer l'oignon. faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'oignon. ajouter les rondelles de courgette. Laisser colorer. Dans un plat à four, disposer successivement des couches de courgette et de tomate. Saler et poivrer. Saupoudrer d'herbes. répartir la mozzarelle sur les légumes. Cuire 30 mn au four.

252 - TARTE AUX COURGETTES. Pour 2 - 6 P/Pers
2 courgettes, 2 œufs, 10 cl de crème fraîche, 20 g de semoule, 30 g de parmesan, ½ cc de muscade.
Couper les courgettes, allumer le four th6. Mettre les courgettes à cuire dans 25 cl d'eau chaude salée, muscadée pendant 2 mn, mettre la semoule cuire 1 mn. Retirer du feu. Dans un bol, battre les œufs, le crème, le parmesan. Y verser le mélange aux courgettes, mélanger. Mettre dans un moule, cuire 30 mn.

253 - GRATIN DE POLENTA AUX TOMATES. Solo : 6.5 Points
60 g de semoule de mais cru, 20 g de mozzarelle, 1 cc de parmesan râpé, 2 petites tomates, 1 cc d'huile d'olive, 1 cc d'origan, sel, poivre.
Préchauffer le four th7. Jeter en pluie la semoule dans deux fois son volume d'eau bouillante. Tourner 2 mn. Egoutter et étaler sur une plaque ou un moule à gratin. Faire sécher au four pendant 5 mn. Pendant ce temps, couper la mozzarelle en tranches fines et la tomate en rondelles. A froid, démouler et couper la galette de semoule en deux. Répartir sur une moitié de polenta la mozzarelle, les tomates, l'origan, l'huile, le sel, le poivre. Recouvrir avec la seconde moitié de polenta. Parsemer de parmesan. Enfourner 15 mn.

254 - FENOUIL A LA TOSCANE. Solo : 3 Points
1 gros fenouil ou 2 petits, 20 g de parmesan râpé, 1 rondelle de citron épaisse, 1 cc d'huile d'olive, sel, poivre.
Couper le fenouil verticalement en tranches de 2 cm d'épaisseur. les mettre dans une casserole avec une pincée de sel, le citron et ajouter de l'eau bouillante pour les recouvrir. Laisser cuire 20 mn. Ils doivent être bien tendres. Bien égoutter. Disposer les tranches de fenouil dans un plat à four. Poivrer. Napper d'huile. saupoudrer de parmesan. Passer sous le gril pour dorer.

255 - TOMATES PROVENCALES EN TURBAN VERT.Pour 6 - 1.5 P/Pers
600 g de tomates, 600 g de haricots verts, 3 cc d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, 12 cc de chapelure, sel, poivre, persil haché.
Hacher l'ail finement. Cuire les haricots verts. Les égoutter. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec 1 cc d'huile d'olive et 1/3 d'ail haché. Réserver au chaud. Couper les tomates en deux. Les faire revenir de chaque coté dans une poele avec 1 cc d'huile d'olive. Réserver au chaud. Faire revenir dans la poele les 2/3 d'ail restant avec la troisième cc d'huile et la chapelure. Réserver. Ranger les tomates dans un plat de service rond et chaud. Les saupoudrer du mélange ail-chapelure. Repartir les haricots verts en turban autour des tomates. Saupoudrer le tout de persil haché.

256 - TOMATES FRAICHEURS. Pour 4 - 2 P/Pers
90 g de crevettes décortiquées, 4 tomates, 200 g de macédoine, 8 bâtons de surimi, 75 g de Saint Moret léger, 1 cs d'échalote hachée, 1 cc de crème fraîche 8 %, 1 cœur de laitue.
Ecraser le Saint Moret, le mélanger à la crème, ajouter le surimi, l'échalote, et, la moitié de la macédoine. En farcir les tomates, mettre les crevettes autour. Servir bien frais.

257 - HARICOTS BLANCS AU BACON. Solo : 3 Points
100 g de haricots blancs, 3 tranches de bacon, 1 petit oignon, 1 cc d'huile, persil, 4 olives noires dénoyautées, sel.
Prélever 3 cs du jus des haricots, les faire chauffer à fond doux 10 mn. Faire revenir, avec l'huile, dans une sauteuse, l'oignon haché et le bacon coupé en lanière. Apres 5 mn, ajouter les haricots, le persil et les olives. Saler légèrement et mettre quelques gouttes de tabasco si désiré. Verser dans un plat à four et passer 3 mn sous le grill. Servir.

258 - CHAMPIGNONS A LA SAUCE CERFEUIL. Solo : 1.5 Points
200 g de champignons, 3 cs de lait écrémé, 3 cs de fromage blanc à 20 %, 2 cc de moutarde, 1 cc de cerfeuil, 1 filet de jus de citron, sel poivre.
Nettoyer les champignons et couper les plus gros. Les déposer dans une casserole et les recouvrir avec le lait. Saler et poivrer. Chauffer à feu doux. Retirer du feu à l'ébullition et laisser refroidir dans le lait. Dans un bol, mélanger la fromage blanc, la moutarde, le jus de citron, le cerfeuil et 2 cuillères à café du lait de cuisson. Egoutter les champignons, puis les remettre dans la casserole avec la sauce. Réchauffer à feu doux.

259 - MOUSSE DE POIVRONS Pour 4 - 1 P/pers
2 poivrons jaunes, 2 rouges, 2 cs d'édulcorant, 120 g de jambon blanc, 200 g de fromage blanc à 0%, persil, sel, poivre.
Eplucher les poivrons les couper en morceaux dans le sens de la longueur. Les mettre dans une casserole avec l'eau et l'édulcorant. saler et poivrer. Porter à ébullition puis encore cuire 10 mn. Egoutter les poivrons. Réserver 4 morceaux et les couper en fines lanières pour le décor. Mixer le poivron restant avec le jambon. Faire sécher cette purée à feu doux 5 mn. Mettre la purée dans un saladier. Laisser refroidir. Avant de servir, incorporer le fromage blanc à la purée de poivrons. Décorer avec des lanières. Saupoudrer de persil.

260 - FLAN DE BROCOLIS, SAUCE CAROTTES. Pour 4 - 2 P/Pers
600 g de brocolis, 300 g de purée de carottes, 2 œufs, 45 g de parmesan râpé, 1 bouillon-cube de volaille dégraissé.
Préchauffer le four th6. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. faire cuire les brocolis à l'eau bouillante salée 8 mn. Les égoutter et les mixer. Ajouter les jaunes, le parmesan et la crème.

Saler, poivrer. Bien mélanger. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer à la préparation. Placer une feuille de cuisson au fond d'un moule à cake et y verser la mousse. Mettre à cuire au four pendant 30 mn. Pendant ce temps, diluer le bouillon dans 20 cl d'eau et faire chauffer à feu doux avec la purée de carottes. Poivrer. Au sortir du four, napper le flan, et servir.261 - LA COMPOTEE DU SUD. Pour 4 - 0 Point
4 gros oignons, 4 grosses tomates, 2 poivrons rouges, 4 gousses d'ail, thym, laurier, basilic, origan, sel, poivre, 3 gouttes de tabasco, 2 cc de concentré de tomates (facultatif).
Eplucher les oignons et l'ail. laver les poivrons. Les épépiner et les émincer. Faire caraméliser les oignons. Ajouter l'ail, les herbes, le tabasco, le sel, le poivre et 2 cuillères à soupe d'eau. couvrir et laisser mijoter 10 mn. Passer les tomates sous l'eau bouillante, retirer la peau, les couper en morceaux et les ajouter à la préparation précédente. Laisser mijoter à feu doux 30 mn. Passé ce temps, la compote doit être épaisse, si elle ne l'est pas, ajouter le concentré de tomate. En fin de cuisson, mixer la compote et rectifier si besoin. Servir avec du poulet, du veau ou du poisson.

262 - SAUCE AUX CHAMPIGNONS. Pour 4 - 1 P/Pers
250 g de champignons, 1 échalote, 5 cs de crème fraîche allégée 8 %, 25 cl de bouillon de poule, 4 cc de maïzena, sel, poivre.
Emincer les champignons et l'échalote. les faire cuire dans une casserole avec le bouillon de poule et la crème pendant 10mn. Passer au chinois en récupérant le liquide de cuisson. Diluer la maïzena dans un peu de bouillon et incorporer dans le reste de cuisson. Porter à ébullition sans cesser de mélanger. Sel, poivre, quand la sauce est prise ajouter les champignons à la crème. Verser sur un plat chaud.

263 - SAUCE A L'ORANGE.Pour 4 - 1.5 P/Pers
2 oranges, 4 cs de confiture, 1 cc de moutarde, 1 pincée de gingembre, sel, poivre.
Prélever le zeste des oranges et les émincer finement. Les faire blanchir dans l'eau bouillante. Presser les oranges. Mélanger la confiture, le jus d'orange et la moutarde, cuire à feu doux quelques minutes. Assaisonner avec le gingembre, le sel et le poivre selon vos goût. Ajouter les zestes. Servir avec une grillade.

264 - ESCALOPES DE VEAU AUX PRUNEAUX. Pour 2 - 3.5 P/Pers
2 escalopes de veau, 4 pruneaux, 25 cl de jus de pomme, 1 cc de 4 épices, 4 cc de crème fraîche allégée.
Faire revenir la viande, envelopper les pruneaux dans la viande, ajouter le jus de pomme et les 4 épices. Cuire 20 mn, mettre au chaud, faire réduire la suce5 mn et ajouter la crème.

265 - CAILLES ROTIES AUX HERBES. Pour 2 - 2.5 P/Pers
2 cailles, 1 petit-suisse à 0%, 2 tranches de bacon, 50 g de pleurotes, 150 de carottes nouv., 100g de pois gourmands, ½ échalote, 2 cc de porto, ail déshydraté, estragon, ciboulette, sauge, cerfeuil, 1 cc de fd de volaille, 2 cs de crème fraîche allégée, 1 goutte de vinaigre de Xérès, 1 cc de margarine allégée, sel, poivre.
Préchauffer le four th8. Ciseler les herbes. Les mélanger avec le petit-suisse. Saler. Farcir les cailles de ce mélange, puis les recoudre. Mettre une tranche de bacon sur chaque caille. Ficeler et déposer dans un plat à four antiadhésif ou recouvert d'une feuille de cuisson. Mettre à cuire pendant 15 mn. Pendant ce temps, préparer les légumes. Faire cuire les carottes à la vapeur pendant environ 10 mn et les pois gourmands dans l'eau salée 6 à 8 mn. Egoutter. Faire revenir l'échalote dans la margarine avec les pleurotes. Ajouter l'ail, saler, poivrer. Lorsque les cailles sont cuites, mettre leur jus de cuisson dans une casserole. Ajouter le porto et laisser réduire. Incorporer le fond de volaille et la crème fraîche. Faire épaissir, puis ajouter

le vinaigre de Xérès. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir les cailles avec les légumes et la sauce à part.

266 - CAILLES EN COCOTTE. Pour 4 - 3 P/Pers
8 cailles, 4 aubergines, 2 oignons, 4 tomates, 1 bouillon de poule, des herbes.
Faire revenir les légumes, y ajouter le bouillon délayer dans 25 cl d'eau. Mettre les cailles et les herbes. Déguster avec des pommes de terre.

267 - BOULETTES DE VIANDE AU CUMIN. Solo : 7.5 Points
1 petit steak haché à 5%, 2 petites courgettes, 1 échalote, 25 g de pain, 2 cc de maïzena, 2 cc de cumin en grains, 1 œuf, 1 pincée de persil, 1 cc d'huile d'olive, 2 cc de farine, sel, poivre.
Préchauffer le four th7. Mettre tous les ingrédients de la recette, sauf la farine, dans le bol d'un mixeur. Hacher grossièrement. Former des petites boulettes et les fariner légèrement. Les poser sur une plaque antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson et laisser cuire pendant 15 mn. Présenter avec un accompagnement de choux-fleurs ou une poêlée de courgettes.

268 - Hamburger crudités 5Pts Pour 1 personne
1 petit suisse à 0% 2 cc de mayonnaise allégée 1 cc de persil 1 petite tomate 1/3 de poivron 1 tranche de jambon de dinde 1 petit pain hamburger Sel, poivre
Mélanger le petit suisse avec la mayonnaise, le persil, le sel et le poivre. Laver, épépiner et couper la tomate et le poivrons en dés. Hacher le jambon de dinde. Mélanger le tout. Enlever un peu de mie sur chaque face du hamburger afin de faire une cavité. Incorporer le mélange préparé et refermer.

269 - Mozzarella sucrée 4½ POINTS Pour 4 personnes Préparation: 5 mn Cuisson: 15 mn
2 poires 160 g de pain brioché (8 tranches) 80 g de mozzarella 8 cc de miel
Préchauffer le four th. 6 (200ºC). Eplucher et couper les poires en lamelles. Recouvrir chaque tranche de pain brioché d'une tranche de mozzarella. Ajouter une cuillère à café de miel et les lamelles de poires. Poser les toasts sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson. Passer au four pendant environ 15 minutes. Déguster. Varier les fruits selon la saison.

270 - Parfait d'artichaut au saumon fumé 1 POINT 4 personnes Préparation: 15 mn
1 citron 4 fonds d'artichauts cuits surgelés 100 g de fromage blanc à 0% 1 brique de coulis de tomate (cl) 1/2 botte d'aneth ciselée 2 cl de vinaigre de Xérès 2 tranches de saumon fumé (100 g) Sel, poivre
Presser le citron. Couper les fonds d'artichauts et les mettre dans le bol du mixeur. Ajouter le fromage blanc, le jus de citron, le sel et le poivre. Hacher finement. Réserver au frais. Mélanger le coulis de tomate, l'aneth et le vinaigre. Fouetter vigoureusement et réserver au frais. Couper les tranches de saumon en 2. Déposer au milieu de chaque tranche une grosse cuillère de préparation aux artichauts. Rabattre les bords en triangle. Déposer chaque triangle (fermeture en dessous) sur une assiette. Verser le coulis de tomate tout autour et servir bien frais.

271 - Lapin sauté au curry Pour 6 Prépa : 20 min - Cuisson : 30 min - 6.5 P/Pers

720 g râbles et cuisses de lapin en 12 morceaux, 2 pommes, 2 oignons, 2 tomates, 1 citron, 2 gousses d'ail, 3 c. à s. de curry en poudre, 1 bâton de cannelle, 2 c. à s. de crème fraîche 8 %, 25 cl de lait de coco, 2 c. à soupe d'huile, muscade, sel, poivre.
Pelez les pommes, réservez-en une demie. Mixez grossièrement le reste. Mixez ensuite les tomates en coulis. Pelez les oignons, hachez-les. Faites revenir les morceaux de lapin 5 min à la cocotte, dans 1 c. à soupe d'huile. Salez, poivrez réservez. Baissez le feu, versez le reste d'huile dans la cocotte avec oignon, pulpe de pomme et ail écrasé. Mélangez, laissez cuire 5 min. Ajoutez coulis de tomate, curry, cannelle,1 pincée de muscade, la moitié du jus de citron, la moitié du lait de coco et la crème fraîche. Cuisez à petits frémissements et à découvert 15 min. Coupez la demi-pomme en dés, ajoutez-les au curry avec le lait de coco et le jus de citron restants. Poursuivez la cuisson 5 min et présentez le curry avec un riz parfumé

272 - Flamiche aux endives 3 ½ POINTS 6 Personnes Prépa 20 mn Cuisson 45 mn Repos 20 mn

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

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

273 - Sandwich au seigle et au saumon 5 POINTS Pour 1 personne Préparation: 10 mn

50 g de saumon au naturel 2 cc de mayonnaise allégée 50 g de fromage blanc 0% 1 cc de jus de citron 1 cc d'aneth 4 belles feuilles de laitue 50 g de pain de seigle (1 petit pain ou 2 tranches) Sel, poivre
Egoutter le saumon et l'écraser avec une fourchette. Ajouter la mayonnaise, le fromage blanc, le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Disposer 2 feuilles de laitue sur la moitié du pain puis étaler le mélange au saumon. Recouvrir des 2 feuilles de laitue restante et fermer le sandwich.

274 - Quiche aux courgettes et tomates cerises Pour 4 Prép 15 mn Cuisson 40 mn - 9 P/Pers

1 pâte brisée 300 g de tomates cerises 500 g de courgettes 2 œufs 1 oignon 20 cl de crème fraîche 8 % sel, poivre
Préchauffez le four à 180°C (th. 5). Garnissez un moule à tarte avec la pâte brisée et faites la cuire à blanc pendant 12 minutes. Pendant ce temps, faites suer à feu doux les courgettes découpées en fines rondelles et ajoutez l'oignon finement émincé. Battez les oufs avec la crème fraîche dans un saladier. Salez et poivrez. Coupez les tomates cerises en deux. Déposez les légumes sur la pâte cuite à blanc. Versez la préparation sur les légumes et enfournez pour 25 mn. Vérifier le degré de cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

275 - Pizza tomates mozarella pour 4 personnes par personne 9 pts

1 boule de mozzarella 150 gr 1 fond de pâte feuilletée toute prête de 240 gr 1 bt de tomates pelée 2 cc d'origan 1 bouquet de basilic sel poivre prechauffer le four couper la mozarella en rondelles
derouler la pâte sur sa feuille sulfurisée la couvrir de rondelles de mozarella egoutter les tomates les couper en lanières et disposer sur la mozarella saler et poivrer soupoudrer d'origan poser la plaque chaude en gardant la feuille de papier sulfurisée enfourner et cuire 20 minutes laver et ciseler le basilic servir la pizza parsemée de basilic ciselé

276 - Dinde braisée aux légumes 3 points (pour 4 personnes)
4 carottes-4navets-1 oignon-600g de dinde-6cl de cognac-1 cube de volaille dégraissé-1 gousse d'ail bouquet garni-4 pommes de terre –persil poivre
faire dorer la dinde - couper les carottes et navets en rondelles les mettre dans l'autocuiseur, arroser de cognac et flamber - ajouter le cube diluer dans 2 verres d'eau l'ail le bouquet garni et poivrer - fermer et cuire 10mn - éplucher et couper les pommes de terres, et les ajouter, cuire 10mn

277 - POELEE CAMPAGNARDE Solo 2 Points
Faire revenir 3 pommes de terre coupées en dés, 3 carottes, 2 oignons et une petite boite de champignons de paris dans une sauteuse, avec un peu d'eau. La cuisson est longue et dépend de la taille des légumes

278 - AGNEAU AUX AUBERGINES Solo : 4.5 Points
1 tranche d'épaule d'agneau (60 g cuit) en morceaux, 100 g d'aubergine, 2 cc de concentrée de tomate, 4 cc de vin rouge, 1 clou de girofle, 50 g d'oignon, thym, sel, poivre.
Couper l'aubergine en dés. Délayer le concentré de tomate dans une tasse d'eau. mettre dans une cocotte les dés d'aubergine, l'oignon émincé, le clou de girofle, le thym, puis la viande en morceaux, saler et poivrer. Arroser avec le vin rouge et la tomate. Fermer la cocotte et cuire 20 mn.

279 - LAPIN AU VIN ROUGE. Solo : 3.5 Points
120 g de râble de lapin, 250 ml de purée de tomates, 1 oignon, 1 cube de bouillon, 2 petites courgettes en tranches, 1 pincée de thym, 1 feuille de laurier, ½ verre de vin rouge, 2 petites pomme de terre, sel, poivre.
Dans une cocotte antiadhésive faire cuire le râble coupé en morceaux, avec l'oignon, le thym et le laurier, le sel et le poivre, jusqu'à ce qu'il soit doré, pendant 5 mn. Ajouter les courgettes, déglacer avec le vin, verser la purée de tomates et le cube de bouillon. Faire réduire à petits bouillons pendant 20 mn. Servir avec la pomme de terre cuite à la vapeur.

280 - PAPILLOTE DE POULET AU BLEU. Solo : 9..5 Points
une cuisse de poulet sans la peau, 100 g de fromage blanc à 0%, 2 blancs de poireaux en lamelles, 1 oignon en tranches fines, 30 g de bleu de Bresse léger, ail, déshydraté, 100 g de riz cuit, sel, poivre.
Prechauffer le four th7. Disposer dans une feuille de papier aluminium l'oignon et le poireau, puis la cuisse de poulet par-dessu. Recouvrir de fromage blanc, ajouter une pincée d'ail, de sel et de poivre. Terminer par le roquefort coupé en tres petits morceaux. Refermer la papillote et faire cuire au four 45 mn. Disposer dans une assiette la cuisse de poulet et le riz, puis déposer l'oignon et le poireaux par-dessus.

281 - POULET AU CITRON. Solo : 4.5 Points

1 escalope de poulet, 1 cs de farine, 1 cc d'huile, 1 ½ cc de jus de citron, ¼ cube de bouillon de volaille, 1 cs de persil, sel, poivre.
Saler et poivrer la farine puis y passer l'escalope de poulet. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'escalope 6 mn de chaque coté. Réserver au chaud sur une assiette. Verser le jus de citron et le cube de bouillon de volaille dilué dans 3 cs d'eau. porter à ébullition et laisser bouillir 30 secondes en tournant. Ajouter le persil. Verser sur le poulet et servir aussitôt. Accompagner éventuellement de 4 cs de coquillettes (à rajouter).

282 - POULET AUX MORILLES ET AU VIN DU JURA. Pour 4 - 3 P/Pers
4 escalopes de poulet, 25 cl de vin jaune, 4 cc de maïzena, 8 cc de crème fraîche allégée 8 %, 25 g de morilles séchées, sel, poivre.
Mettre à tremper les morilles la veille. Faire cuire les escalopes de poulet à couvert et à feu doux dans une cocotte recouverte d'une feuille de cuisson. Saler, poivrer. Faire chauffer le vin. Quand le poulet est cuit, retirer la feuille de cuisson et ajouter le vin chauffé. Délayer la maïzena avec un peu d'eau. l'ajouter au poulet avec la crème fraîche. Mélanger et porter à ébullition. Incorporer les morilles et laisser mijoter 15 mn à demi-couvert. Peut se servir avec 100 g de pâtes fraîches

283 - POULET CREOLE. Pour 4 - 3 P/Pers
4 escalopes de poulet, 1 orange, 1 banane, 1 petite boite d'ananas, paprika, curry, gingembre, sel, poivre.
Préchauffer le four th5/6. Peler l'orange à vif, égoutter les ananas. Disposer les quartiers d'orange et les tranches d'ananas au fond d'un plat allant au four. Recouvrir avec les escalopes de poulet assaisonnées avec les épices. Saler et poivrer. Enfourner et faire cuire 30 mn et ajouter la banane coupée en rondelles et terminer la cuisson 10 mn. Dresser sur un plat de service.

284 - POULET GRILLE SAUCE POIVRON. Pour 2 - 3 P/Pers
2 blancs de poulet, 50 g d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 poivron rouge, 100g de fromage blanc à 0%, 4 cc de crème fraîche allégée, 3 cs de vin blanc sec, 1 cs de persil, 3 cc de moutarde, 2 cc de fond de veau.
Faire griller les blancs de poulet sous le grill du four 5 mn de chaque coté. Hacher les oignons et écraser l'ail. dans une poêle, les faire revenir 2 mn. Ajouter les poivrons épluchés et coupés en lanières puis faire revenir 5mn. Ajouter le fond de veau avec 1 cuillère à soupe d'eau. laisser chauffer jusqu'à ébullition. Mettre dans un mixer le poivron, l'oignon, l'ail, le fromage blanc, la crème fraîche et la moutarde. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Remettre cette sauce dans une casserole et la réchauffer sans la laisser bouillir. Disposer les blancs de poulet sur un plat et napper de sauce.

285 - PAPILLOTE DE VEAU. Solo : 4 Points
1 escalope de veau, ½ tranche de jambon, 10 cl de jus de pomme, 50 g de champignons émincés, 1 cs de persil haché, sel, poivre.
Préchauffer le four th6. Faire cuire l'escalope dans une poêle antiadhésive 7 à 8 mn avec le jus de pomme. Saler et poivrer. Ajouter les champignons, couvrir et laisser cuire encore quelques minutes. Placer l'escalope sur un carré de papier sulfurisé, poser dessus le jambon et les champignons. Rectifier l'assaisonnement, fermer la papillote. Mettre à four chaud pendant 15 mn. Servir dans la papillote.

286 - CHOUX FARCIS EN AUMONIERE. Pour 4 - 2 P/Pers

1 chou vert, 2 cc d'huile, 2 oignons, 220 g de steak à 5 %, 1 tablette de bouillon de bœuf dégraissé, 1 cc d'herbes de Provence, sel, poivre.
Préchauffer le four th6. Nettoyer et laver le chou. Détacher les feuilles verts les plus grandes et les faire cuire 10 mn à l'eau bouillante. Couper le reste du chou en lanières, puis les ébouillanter. Mettre à égoutter. Diluer le bouillon de bœuf dans un verre d'eau chaude (20cl). Faire chauffer l'huile dans une petite poêle et y faire dorer l'oignon émincé. Ajouter la viande haché émiettée et laisser dorer quelques mn, puis verser la moitié du bouillon. Saler, poivrer et ajouter les herbes ainsi que le chou coupé en lanières. Laisser évaporer quelques minutes en mélangeant. Poser 1 ou 3 grandes feuilles de chou sur une assiette et garnir le centre avec un peu de farce précédemment élaborée. Rassembler le haut des feuilles entre les doigts et lier avec un brin de ficelle de cuisine (ou une tige de ciboulette ou une lanière de poireau). Réaliser ainsi 4 aumônière (ou 8 petites) et les poser dans un plat à four. Arroser avec le restant de bouillon, mettre au four 20 mn. Délicieux avec un gratin de pommes de terre.

287 - ONGLET AU POIVRE VERT ET AUX CHAMPIGNONS. Solo : 4 Points
160 g de steak dans l'onglet, 100 g de champignons émincés en conserve, 20 g de poivre vert en grains, 2 cc de crème fraîche liquide allégée, 2 cc de vin blanc, 1 cc de fond de veau déshydraté, 1 cc d'huile d'olive.
Egoutter soigneusement es champignons. Faire griller le steak dans l'huile 2 à 5 mn de chaque coté. Poser sur une assiette et couvrir de papier alu. Verser le vin blanc dans la poele avec le poivre vert, le fond de veau et la creme. Porter à ébullition en tournant. Dès que la sauce a épaissi, ajouter les champignons. Rectifier l'assaisonnement. laisser chauffer 1 mn et verser la préparation sur le steak. Déguster vite.

288 - HACHE SUR LIT DE TOMATES ET D'EPINARD. Pour 4 - 3 P/Pers
4 steak haché à 5%, 1 gousse d'ail, 850 g de tomates pelées en boite (et le jus), 250 g d'épinards hachés surgelés en galets, 8 cc de maïzena, sel, poivre.
Hacher l'ail et le mélanger aux steak. Saler et poivrer. Façonner des boulettes. Cuire les tomates pelées dans une sauteuse. Délayer la maïzena avec le jus des tomates contenu dans la boite. Verser dans la sauteuse et mélanger. Faire épaissir. Ajouter les épinards haches puis les boulettes. Cuire 20 mn à feu doux et à découvert. Faire revenir l'ail haché et la tomate concassée dans une poêle avec l'huile d'olive. faire cuire les pâtes fraîches quelques minutes. Les égoutter. Les mélanger à l'ail et aux tomates et servir avec le haché.

289 - TOMATES FARCIES. Pour 4 - 1.5 P/Pers
4 tomates moyennes, 100 g de blanc de poulet cuit, 60 g de bœuf haché 5 % cuit, 1cc d'échalote hachée, 1 cc d'ail haché, 2 cs de vin blanc, 2 cc de concentré de tomates, sel, poivre.
Préchauffer le four th7. Couper un chapeau aux tomates. Les évider. Mixer les viandes ensemble. Faire revenir le hachis dans une poêle, avec l'échalote et l'ail. ajouter le vin blanc et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 mn. Mettre les tomates dans un plat à four. Les farcir avec la préparation à base de viande, couvrir avec les chapeaux. Cuire au four 30 mn.

290 - COULIS TRICOLORE. Pour 4 - 0 Point
2 poivrons verts, 2 rouges, 2 jaunes, 6 cs de vin blanc, herbes fraîches, sel, poivre.
Epépiner et couper les poivrons en petits morceaux. Les cuire séparément dans un peu d'eau et dans 2 cs de vin pour chaque couleur. Egoutter, mixer, saler, poivrer et ajouter les herbes.

291 - GRATIN DE POISSON. Pour 2 - 4 P/Pers

25 cl de lait écrémé, 1 œuf, 20 g de maïzena, 180 g de poisson maigre, 15 g de gruyère, 1 boite de champignon.
Allumer le four th7. Faire bouillir le lait. Mélanger la maïzena, l'œuf, le sel, le poivre, la muscade, verser le lait sur le mélange, mettre sur feu doux et tourner jusqu'à épaississement, mettre sur le poisson et les champignons et ajouter le gruyère. Mettre au four 20 mn.

292 - GRATIN MARIN SUR LIT DE LEGUME SAUCE MOUTARDE. Pour 2 - 4 P/Pers

2 filets de cabillaud, jus de citron, 3 carottes, 2 blancs de poireaux
La sauce : 1 cs de moutarde, 1 cl de crème, 1 cc de fumet de poisson, 2 cc de maïzena, 1cs de persil.
Allumer le four th 7. Couper les filets et les arroser de jus de citron. Préparer les carottes et le poireaux, les blanchir 5 mn. Réserver et conserver 25 cl d'eau. mettre le fumet dedans, battre, ajouter la moutarde, la crème, la maïzena, le fumet, laisser reposer. Mettre les légumes et le poison, son jus, mettre le persil dans la sauce, napper. Mettre au four 20 mn.

293 - PETITS BALLOTINS DE PECHEUR. Pour 3 - 3 P/Pers

3 filets de saumon de 30 g chacun, 6 filet de sole de 30 g chacun, 2 courgettes, 3 carottes, 12 cc de ketchup, sel, poivre.
Râper les légumes avec une grosse râpe. Saler poivrer. Les faire suer 10 mn. Etendre un film étirable de 30 cm de long sur le plan de travail. Disposer le filet de saumon entre les deux filets de sole sur le film. Déposer une grosse cuillère de légumes sur les filets. Rouler les filets. Rouler le film de façon bien serrée et fermer le ballotin aux extrémités. Renouveler l'opération pour chaque part. faire pocher 10 mn. Au moment de servir, faire une entaille dans le film et sortir les ballotins. Servir avec du ketchup ou une sauce tomate épicée.

294 - POISSON MINUTE. Pour 4 - 2.5 P/Pers

500 g de poisson blanc, 4 cc de fumet de poisson, 25 cl d'eau, 1 yaourt 0 %, 4 cc de ketchup, sel, poivre.
Faire chauffer l'eau. couper le poisson . délayer le fumet dans l'eau puis pocher le poisson. Porter à ébullition. Pendant ce temps chauffer le yaourt au bain marie. Ajouter le ketchup, le sel et le poivre. Servir le poisson recouvert de sauce, le tout bien chaud.

295 - LOTTE EN BLANQUETTE. Pour 4 - 3 P/Pers

630 g de lotte, 1 oignon, 2 clous de girofle, 2 tomates, 4 cc de concentré de tomates, 1 bouquet garni, 300 g de haricots verts, 1 petit chou-fleur, 4 carottes, 4 navets, 1 jaunes d'œuf, 1 cs de farine, 8 cc de crème fraîche allégée, 3 cl de jus de citron, persil, sel, poivre, noix de muscade.
Dans une cocotte, verser 2 bols d'eau chaude. Ajouter l'oignon piqué avec 2 clous de girofle, les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux. Incorporer le concentré de tomates et le bouquet garni. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis ajouter la lotte coupée en tronçons. Couvrir, réduire à feu doux et cuire 15 mn. Pendant ce temps, laver et éplucher les légumes. Faire cuire les haricots verts à la vapeur, blanchir les choux 5 mn dans l'eau bouillante salée. A mi-cuisson de la lotte, ajouter dans la cocotte les carottes en rondelles et les navets en quartiers. Une fois les légumes cuits, les disposer avec le poisson dans un plat creux. Tenir au chaud. Maintenir la cocotte à ébullition et préparer la liaison. Dans une grande terrine, mélanger le jaunes d'œuf, la crème fraîche, la farine, le jus de citron et la muscade. Incorporer peu à peu le jus de cuisson en battant au fouet. Verser sur le plat garni. Parsemer de persil plat et servir.

296 - MERLAN SAUCE ORANGE. Pour 2 - 2.5 P/Pers
2 merlans, 2 carottes, 2 branches de céleri, 60 g de céleri rave, 100 g de fromage blanc à 0%, 1 orange, 1 citron, 10 cl de vin blanc, aneth, sel, poivre.
Rincer les merlans évidés. Les sécher avec du papier absorbant. Saler et poivrer l'intérieur. Eplucher et laver les légumes, les détailler en bâtonnets et les précuire 10 mn à la vapeur. Préchauffer le four th5/6. Déposer les merlans dans un plat à gratin. Les arroser de jus de citron, du vin blanc et de 6 cl d'eau. entourer les poissons des légumes précuits et cuire au four 20 mn. Arroser avec le jus de cuisson 2 fois au moins. Brosser l'orange sous l'eau chaude. L'essuyer, râper le zeste et presser le jus. En fin de cuisson, prélever 10 cl de jus de cuisson et le mélanger au fromage blanc avec les zestes et le jus d'orange. faire chauffer tout doucement. Napper les merlans de cette sauce. Servir. Accompagner d'Ebly façon pilaf. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter l'oignon émincé, une carotte en rondelle et l'Ebly. tourner jusqu'à ce que le blé blondisse. Recouvrir alors avec de l'eau. assaisonner et cuire à feu doux 15 mn.

297 - CREVETTES CARDINALES. Solo : 1.5 Points
90 g de crevettes décortiquées, ½ boite de pulpe de tomate, 1 carotte, ½ poivron jaune, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 4 cc de vin blanc, 1 cc d'huile d'olive, 1 cc de persil surgelé, 1 cc de cerfeuil surgelé, sel, poivre.
Hacher l'ail et l'échalote. les faire revenir à la poêle avec l'huile, 5 mn à feu doux. Ajouter la carotte et le poivron coupé en dés, la pulpe de tomates et les crevettes. Saler et poivrons. Laisser cuire 15 mn en tournant de temps en temps. Verser le vin blanc et cuire à feu vif 5 mn sans cesser de tourner, pour réduire la sauce. Saupoudrer de persil et de cerfeuil. Servir chaud accompagné de 4 cuillères à soupe de pilpil ou de blé.

298 - SAINT-JACQUES POELEES A LA CREME DE CAROTTES. Solo : 1 Point
80 g de noix de Saint-Jacques, 200 g de purée de carottes, 2 cc de crème fraîche allégée 8 %, 1 pincée de cumin en poudre, 1 cc de cerfeuil surgelé, 1 cc d'huile d'olive, sel.
Faire chauffer la purée à feu très doux sans ajouter d'eau. ajouter le cumin, la crème et le sel. Mélanger. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile et ajouter les noix de Saint-Jacques. Les faire dorer 1 à 2 mn sur chaque face. Saler. Repartir la crème de carottes dans une assiette. Déposer les noix de Saint-Jacques dessus. Saupoudrer de cerfeuil et déguster sans attendre.

299 - PAPILLOTES DE CABILLAUD AUX HERBES Pour 4 : 225 cal/pers - 3 P/Pers
Prépa 20 m Cuisson 15 m
4 filets de cabillaud 1 échalote 1 oignon moyen 1 bouquet de fines herbes (persil, coriande, cerfeul, estragon) 2 CS d'huile d'olive 4 petits piments 1 citron sel, poivre du moulin
Chauffez le four su th 7 (210°). Epluchez, hachez fin f'échalote et l'oignon, puis mélangez-les avec les herbes finement ciselées. Lavez et essuyez le citron, prélevez le zeste et taillez-le en julienne, puis récupérez le jus. Coupez les piments en deux, ôtez les graines. Dans un bol, mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive. Débitez le poisson en quatre. Salez et poivrez-les, couvrez-les d'une couche du mélange aux fines herbes. Posez sur quatre rectangles de papier sulfurisé un morceau de poisson. Recouvrez de julienne de citron et d'un piment. Arrosez d'une cuillerée du mélange citron-huile d'olive. Repliez les bords des papillotes pour les fermer hermétiquement. Déposez-les sur un plaque, glissez au four et laissez cuire 15 min. Ouvrez les papillotes sur les assiettes et servez-les bien chaudes.

300 - Asperges au gratin Pour 4 Préparation : 20 min – Cuisson : 25 min - 5.5 P/Pers
1,500 kg d'asperges, 50 g de beurre, 100 g de chapelure, 200 g de crème fraîche, sel, poivre.

Pelez les asperges, faites-les cuire à l'eau bouillante salée 20 min. D'autre part, faites fondre le beurre, ajoutez la chapelure et laissez dorer un peu. Versez la crème salée et poivrée, faites chauffer doucement.Lorsque les asperges sont cuites, égouttez-les soigneusement, rangez-les dans un plat à gratin, nappez-les de sauce et faites gratiner vivement sous le gril du four.

301 - Asperges au jambon Pour 4 Préparation : 30 min – Cuisson : 25 min - 5.5 P/Pers
1,500 kg d'asperges, 4 tranches de jambon cru.
SAUCE : 2 jaunes d œufs, 1 c à café de moutarde, sel, poivre, 3 CS d'huile, 3 blancs d'œufs.
Pelez les asperges, faites-les cuire à l'eau bouillante salée 20 min. Préparez la sauce avec les ingrédients indiqués, en versant l'huile peu à peu et en tournant comme pour une mayonnaise. Terminez en incorporant les blancs d'œufs montés en neige. Présentez les asperges chaudes avec cette sauce et les tranches de jambon.

302 - Assiettes de saumon fumé aux asperges Pour 4 Prépa 25 mn - Cuisson 15 mn - 5 P/Pers
240 g de saumon fumé, 20 g d'oeufs de saumon, 1 kg d'asperges vertes, 4 oeufs extra frais, 1 petite botte d'asperges sauvages (facultatif), 2 citrons, 3 c. à soupe de vinaigre de vin, quelques feuilles de salade frisée, sel et poivre du moulin.
Epluchez les asperges vertes et coupez 3 à 4 cm à la base. Passez-les sous l'eau fraîche, ainsi que les asperges sauvages. Faites-les cuire dans un cuit-vapeur 7 ou 8 min. Portez 1,5 l d'eau à frémissements avec le vinaigre et faites-y pocher les oeufs un à un. Egouttez-les sur un linge et parez-les avec des ciseaux. Répartissez les asperges, le saumon, les oeufs et la salade sur les assiettes. Ajoutez les oeufs de saumon, du jus de citron, les asperges sauvages et du poivre, servez.

303 - Macaronis aux asperges Pour 4 Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min - 5 P/Pers
120 g cru de petits macaronis, 12 asperges vertes surgelées, 150 g de maïs en conserve ou surgelé, 4 tomates, 1/2 poivron jaune, 1/2 poivron rouge, 1 c. à soupe de basilic, 1 c. à soupe de persil ciselés, 5 cc d'huile d'olive, 20 g de beurre, sel, poivre.

Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates, puis coupez la chair en petits cubes. Faites cuire les asperges vertes à découvert dans de I'eau bien salée pendant 8 min, puis égouttez-les et tronçonnez-les. Egouttez les grains de maïs. Pelez, épépinez et coupez les poivrons en lamelles. Faites-les sauter pendant 5 min dans le beurre chaud. Salez et poivrez. Plongez les macaronis dans 5 litres d'eau bouillante salée. Remuez-les, baissez le feu, puis laissez-les cuire à petits bouillonnements pendant le temps indiqué par le fabricant. Versez-les dans une passoire et égouttez-les bien en les secouant afin de faire tomber toute l'eau. Remettez-les dans la casserole avec tous les légumes, le basilic, le persil et l'huile d'olive. En remuant, réchauffez I'ensemble sur feu doux pendant 2 min, puis versez-le dans un plat chaud.

304 - Croûtes aux morilles et aux asperges Pour 6 Prépa 40 mn - Cuisson 20 mn - 5.5 P/Pers
24 asperges vertes, 400 g de morilles fraîches, 6 tranches de pain de campagne d'1 cm d'épaisseur, 2 échalotes, 1 c. à soupe de ciboulette ciselée, 40 cl de crème fraîche épaisse, 50 g de beurre, 5 cl de madère, sel, poivre du moulin.
Nettoyez les morilles : coupez le bas du pied et inspectez l'intérieur. Brossez soigneusement les alvéoles du chapeau à l'aide d'un petit pinceau régulièrement trempé dans de l'eau propre, pour bien éliminer le sable ou la terre. Séchez-les ensuite dans un torchon. Si les morilles sont très sales, lavez-les rapidement dans de l'eau vinaigrée, sans les laisser tremper. Rincez-les, séchez-les puis coupez les pieds en deux pour éliminer tous les insectes ou les limaçons qui y

sont logés. Coupez les pointes d'asperges à 10 cm (et réservez les queues pour un autre usage). Epluchez-les avec un couteau économe, en allant de la pointe vers la base. Lavez-les rapidement, mais sans les laisser tremper. Portez une casserole d'eau à ébullition, salez-la et plongez-y les pointes d'asperges. Laissez-les cuire pendant 4 à 5 min à découvert. Vérifiez la cuisson avec la pointe du couteau, elles doivent être encore un peu fermes. Sortez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire, égouttez-les et éparpillez-les sur un torchon. Faites fondre 10 g de beurre sur feu vif dans une poêle à revêtement antiadhésif. Quand il grésille, jetez-y la moitié des morilles. Aussitôt qu'elles ont rendu leur eau de végétation, égouttez-les dans une passoire placée au-dessus d'une jatte pour récupérer le jus. Faites de même avec les autres morilles. Mesurez 20 cl du jus rendu, filtrez-le et réservez-le. Pelez puis hachez finement les échalotes. Essuyez la poêle avec du papier absorbant et ajoutez 30 g de beurre frais. Dés qu'il grésille, ajoutez le hachis d'échalote et faites-le revenir sans coloration pendant 3 min. Versez les morilles égouttées dans la poêle. Faites-les sauter pendant 2 min, puis salez, poivrez et ajoutez le madère. Laissez-le réduire jusqu'à ce qu'il soit presque évaporé. D'autre part, portez à ébullition les 20 cl de jus de morille réservé et la crème fraîche. Versez ce liquide dans la poêle, couvrez et laissez mijoter pendant 8 min. Ajoutez alors les pointes d'asperges et faites-les réchauffer sur feu doux pendant 2 min. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre et maintenir le tout au chaud, hors du feu. Préchauffez le gril du four et faites-y griller les tranches de pain sur les deux faces. Disposez-les sur les assiettes de service chaudes, garnissez-les de pointes d'asperges et de morilles, puis nappez-les de sauce à la crème. Parsemez les croûtes de ciboulette et servez aussitôt.

305 - Flans d'asperges à la crème d'ail Pour 6 Prépa 25 mn - Cuisson 45 mn - 5.5 P/pers
1 kg d'asperges, 10 cl de crème fraîche épaisse, 30 g de beurre mou, 4 œufs, 1 grosse tomate, 1 petite botte de ciboulette, 1 petit bouquet de fines herbes, sel, poivre blanc.
Pour la sauce : 4 gousses d'ail, 80 g de beurre, 10 cl de crème fraîche épaisse, 1 pincée de piment de Cayenne, sel, poivre.
Beurrez six ramequins au pinceau, puis entreposez-les au frais. Epluchez les asperges au couteau économe, en partant du dessous de la pointe vers la base, puis cassez l'extrémité. Rincez-les et attachez-les en deux bottes avec du fil de cuisine. Préchauffez le four à thermostat 7 (210°C). Plongez les asperges dans une grande casserole d'eau bouillante, laissez-les cuire 20 min environ. Egouttez-les sans les rafraîchir. Réservez 12 pointes d'asperges pour la décoration et passez le reste au mixeur avec la crème et les oeufs. Salez et poivrez. Versez la préparation dans les ramequins, jusqu'à 1 cm du bord. Rangez-les dans un bain-marie chaud, cuisez 20 min au four. Couvrez les gousses d'ail non pelées d'eau salée, faites-les cuire à feu doux 10 min. Egouttez-les, pelez-les. Ecrasez la pulpe dans une petite casserole, ajoutez la crème fraîche, faites réduire de moitié, puis baissez le feu et montez la sauce au fouet avec 80 g de beurre en parcelles. Ajoutez le Cayenne et un peu de poivre et réservez au chaud. Hachez grossièrement les fines herbes Taillez les brins de ciboulettes en deux ou trois. Coupez la tomate en dés et les pointes d'asperges en deux. Démoulez les flans sur les assiettes, entourez-les d'un cordon de sauce, décorez d'herbes, de tomate et de pointes d'asperges.

306 - Papillotes d'asperges Pour 4 Préparation : 20 min – Cuisson : 25 min - 3 P/Pers
1,5 kg d'asperges, 2 échalotes, 4 c. à soupe de fines herbes ciselées (estragon, aneth, cerfeuil, persil), 80 g de beurre demi-sel, 2 c. à soupe de vinaigre de xérès, sel, poivre concassé.
Pelez les asperges, faites-les cuire 20 min à la vapeur puis égouttez-les sur un linge. Préchauffez le four th. 6/7 (200 °C). Répartissez les asperges sur quatre feuilles de papier d'alu. Assaisonnez-les de sel et de poivre concassé. Parsemez avec les échalotes finement hachées, le beurre en parcelles et la moitié des fines herbes mélangées. Refermez les feuilles

de papier d'alu en torsadant leurs extrémités pour former des papillotes. Passez-les 5 min au four. Entrouvrez les papillotes en les posant sur les assiettes et arrosez les asperges chaudes d'un filet de vinaigre de xérès.

307 - Petits soufflés aux asperges Pour 6 Préparation : 40 min - Cuisson : 35 min - 4.5 P/Pers
800 g d'asperges, 25 cl de lait, 40 g de beurre, 40 g de farine, 4 oeufs + 2 blancs, 30 g de beurre et 2 c. à soupe de farine pour les moules, muscade, sel, poivre.
Epluchez les asperges, ficelez-les en petites bottes, puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée, 10 à 12 min selon leur calibre. Déficelez-les et faites-les égoutter sur un torchon. Réservez 6 pointes pour la finition et émincez le reste en tronçons. Enduisez généreusement les moules à soufflé de beurre ramolli saupoudrez-les de farine, inclinez-les dans tous les sens puis retournez-les en les tapotant. Préchauffez le four à thermostat 6 (180 °C). Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, jetez-y la farine et remuez 2 min sans laisser colorer. Versez le lait, augmentez le feu et faites bouillir en fouettant 2 min. Hors du feu, salez, poivrez et ajoutez une pointe de muscade. Mixez les asperges au robot, passez la purée au tamis fin et faites-la dessécher sur feu doux en remuant. Incorporez la purée à la béchamel, puis ajoutez les jaunes d'œufs un à un et enfin très délicatement les blancs montés en neige pas trop ferme avec une pincée de sel. Versez la préparation dans les moules puis décollez-la des bords sur 1 cm avec la lame d'un couteau. Posez les asperges réservées sur le dessus et faites cuire 20 à 25 min au four, les soufflés doivent être gonflés, dorés et cuits à l'intérieur. Servez-les dès la sortie du four.

308 - Quiche aux asperges vertes au muscat et au parmesan Pour 6 Prépa : 20 min - Cuisson : 45 min - 8.5 P/Pers
340 g de pâte brisée, 400 g d'asperges vertes, 100 g de parmesan râpé, 10 cl de muscat de Rivesaltes, 20 cl de crème liquide 8 %, 4 oeufs, sel, poivre.
Epluchez les asperges, liez-les en deux bottes et faites-les cuire pendant 10 min à l'eau bouillante salée. Elles doivent rester un peu croquantes. Egouttez-les, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Epongez-les dans un linge. Taillez-les en tronçons de 3 à 4 cm. Allumez le four à th. 7 (210 °C). Etalez la pâte et garnissez-en une tourtière beurrée. Pincez régulièrement le bord avec le pouce pour créer un décor puis piquez le fond à la fourchette. Saupoudrez le fond de tarte avec la moitié du parmesan, éparpillez les asperges. Cassez les oeufs dans un bol et fouettez-les en versant peu à peu le muscat, puis la crème. Salez et poivrez, versez sur les asperges Ajoutez le reste de parmesan. Enfournez aussitôt et laissez cuire 35 .min. Le dessus doit être bien doré. Servez chaud ou tiède.

309 - Salade printanière de riz poulet et asperges vertes Pour 4 Prépa : 20 min - Cuisson : 30 min - 8.5 P/Pers
120 g cru de riz grain long, 1 botte d'asperges vertes, 2 escalopes de poulet, 500 g de petits pois frais en cosses, 30 g de beurre, 250 g de jeunes pousses d'épinards, 8 cc d'huile, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à soupe de pistaches décortiquées non salées, sel, poivre.
Pelez les asperges et faites-les cuire 10 à 12 min à l'eau bouillante salée, si possible debout pour ne pas casser les pointes. Faites cuire le riz à l'eau salée. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y griller les escalopes de poulet 5 min par face. Ecossez les petits pois, versez-les dans une casserole avec 30 g de beurre et 10 cl d'eau, couvrez et laissez étuver 10 à 15 min sur feu doux.Triez, lavez et essorez les jeunes pousses d'épinards. Préparez une vinaigrette avec le vinaigre et le reste d'huile, sel, poivre. Fouettez pour émulsionner. Incorporez les pistaches grossièrement hachées. Egouttez le riz, mélangez-le avec les petits pois et versez-le dans un plat creux. Découpez les blancs de poulet chauds,

disposez-les sur un bord du plat puis complétez avec les asperges égouttées et les pousses d'épinards. Servez tiède après avoir arrosé de vinaigrette aux pistaches.

310 - Tomates à la provençale, Pour 4 Prépa : 10 min Cuisson : 20 min - 3.5 P/Pers
6 tomates fermes 4 gousses d'ail 2 brins de thym 2 branches de romarin 1 c. à soupe de graines de coriandre concassées 2 c. à soupe de chapelure 3 c. à soupe d'huile d'olive 4 noisettes de beurre sel, poivre
Coupez les tomates en deux, salez-les et retournez-les sur une assiette pour éliminer l'eau qui s'est formée. Préchauffez le four à 160°C (th. 5).Hachez l'ail, mélangez-le avec la chapelure ainsi que la coriandre, le thym et le romarin. Couvrez les tomates du mélange ail-thym-romarin-chapelure ; parsemez de noisettes de beurre. Déposez les tomates dans un plat allant au four côté plat vers le haut ; glissez 45 minutes au four.

311 - Velouté d'asperges Pour 4 Prépa : 30 min - Cuisson : 40 min 5 P/Pers
500 g de petites asperges, 40 g de beurre, 40 g de farine, 2 jaunes d'œufs, 20 cl de crème liquide, 1 pincée de muscade râpée, 1 c. à café de sucre, sel, poivre blanc en grains.
Epluchez les asperges au couteau économe. Coupez la base. Lavez-les sans les laisser tremper et faites-les cuire dans 1 litre d'eau bouillante pas trop salée pendant 20 à 25 min selon le calibre. Retirez les asperges cuites de la casserole et égouttez-les. Réservez leur eau de cuisson. Tranchez les pointes à 3 cm et coupez le reste des tiges en petits morceaux. Faites un roux blond avec la farine et le beurre. Ajoutez l'eau des asperges, laissez bouillir 5 min. Ajoutez les tiges d'asperges, passez le tout au moulin à légumes grille fine. Mélangez au fouet les jaunes d'œufs et la crème, la muscade, le sucre, du poivre du moulin. Incorporez en remuant une louche de velouté. reversez dans la casserole. Remuez bien sur feu doux, sans laisser bouillir, puis rectifiez l'assaisonnement et versez dans une soupière. Ajoutez les pointes d'asperges et servez tout de suite.

312 - Brioches farcies au roquefort Pour 6 Prépa : 15 min – Cuisson : 15 min 7.5 P/Pers
6 brioches à tête. 150 g de roquefort, 50 g de crème fraîche, 2 jaunes d'œufs, sel, poivre, ciboulette hachée.
Coupez la tête des brioches, creusez-les. Pétrissez le fromage avec la crème et les jaunes d'œufs, assaisonnez, ajoutez la ciboulette. Farcissez les brioches avec cette préparation et faites cuire à four chaud 15 min.

313 - Croûtes au fromage blanc Pour 6 Prépa : 10 min – Cuisson : 5 min 3 P/Pers
6 tranches de pain, 30 g de beurre, 200 g de fromage blanc frais, 3 jaunes d'œufs, sel, poivre, ciboulette.
Beurrez les tranches de pain. Mélangez le fromage et les jaunes d'œufs, assaisonnez, joignez la ciboulette. Garnissez le pain avec cette préparation et faites gratiner sous le gril du four. Servez avec quelques feuilles de maches.
Variantes : vous pouvez remplacer la ciboulette par des petits morceaux de céleri en branches ou par des champignons de couche émincés et revenus rapidement au beurre.

314 - Gratin à la fourme Pour 4 Prépa : 10 min – cuisson : 25 min 8 P/Pers
1 kg de petites pommes de terre à chair ferme, 200 g de fourme d'Ambert, 100 g de crème fraîche, sel, poivre, persil haché.
Faites cuire les pommes de terre dans leur pelure à l'eau salée, pelez-les, mettez-les dans un petit plat allant au four. Mélangez le fromage, la crème, l'assaisonnement et le persil. Versez le tout sur les pommes de terre et passez rapidement sous le gril du four pour gratiner.

315 - Matefaim Pour 4 Prépa : 10 min – Cuisson : 5 min - 5.5 P/Pers
160 g de bacon, 1 c à soupe de farine. 2 dl de lait. 3 œufs, sel, poivre, 100 g de fromage (comté. gruyère, gouda).
Coupez le lard en fins lardons. Faites-les fondre dans une poêle. D'autre part, délayer la farine avec 3 c à soupe de lait, versez ensuite le reste du lait. Ajoutez les œufs et l'assaisonnement, battez en omelette. Versez ce mélange sur les lardons et faites cuire en remuant sans arrêt jusqu'à ce que les œufs soient pris.

316 - Pain perdu au fromage Pour 4 Prépa : 10 min – Cuisson : 10 min - 6 P/Pers
8 tranches de pain de campagne rassis, 100 g de gruyère, ¼ l de lait, sel, poivre, 2 œufs
Faites légèrement dorer le pain au four. Recouvrez 4 tranches de pain d'une tranche de fromage de même dimension. Recouvrez d'une deuxième tranche de pain. Passez chaque sandwich ainsi formé dans le lait assaisonné puis dans les œufs battus. Faites dorer à la poêle sur feuille de cuisson

317 - Soufflé au gouda Pour 4 Prépa : 20 min – Cuisson : 40 min - 7 P/Pers
30 g de beurre, 50 g de farine, 4 dl de lait, 4 œufs, sel, poivre, noix muscade, 100 g de gouda, 100 g de jambon cuit. Beurre pour le moule.
Faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait, faites épaissir sur feu doux en remuant pendant quelques minutes, assaisonnez. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs, le fromage coupé en très petits dés et le jambon haché. Incorporez ensuite les blancs d'œufs battus en neige. Versez dans un moule à soufflé beurré et faites cuire 40 min à four chaud (200 °C) préchauffe sans ouvrir la porte du four surtout au début de la cuisson. Servez sans attendre à la sortie du four.318 - TRUITE EN PAPILLOTE AUX TOMATES Pour 1 Pers - 4 Points
placer une truite sur une feuille de papier alu. Saler et poivrer. Ajouter 100 g de tomates pelées concassées (en boîte), 1/4 d'oignon émincé et des fines herbes. Fermer la papillote et cuire 15/20 mn à four chaud. Servir avec une salade verte, et un pomme de terre nature.

319 - Flan de legumes a la provencale (4 personnes) 5.5 P/Pers
500 g de courgettes 4 œufs 2 poivrons rouges 4 tomates 1 oignon 100 g de gruyere rape 4 cuil a soupe de lait demi ecreme 2 cuil a soupe d'huile d'olive sel - poivre
Laver et couper les courgettes en petits morceaux sans les eplucher. Laver et epepiner les poivrons puis les couper en petits des. Ebouillanter les tomates pendant 30 secondes les peler les epepiner et les couper en petits des. Eplucher l'oignon et l'emincer. Faire revenir tous les legumes a la poele, a feu vif, dans l'huile d'olive pendant 20 mn. Assaisonner de sel et poivre. Battre les œufs en omelette et ajouter le lait avec le gruyere rape. Assaisonner de sel et poivre. Ajouter ensuite tous les legumes, bien melanger et verser dans un moule. Faire cuire au bain marie au four a 200 degres C (ou 375 degres Farenheit) pendant 30 mn. Servir chaud ou eventuellement froid avec un coulis de tomates.
Coulis de tomates fraiches au basilic (ebouillanter 1 kg de tomates, retirer la peau, reduire en puree, ajouter sel + poivre + basilic frais) Rechauffer avant de servir avec (eventuellement) une noisette de beurre

320 - SALADE DE TOMATES CONFITES: (4 pers) 3 P/Pers
8 tomates, 2 coeurs de laitue, 2 boules de mozzarella (+/- 250 grs), 20 cl de crème fraîche allégée, 1 pincée de safran, huile d'olive, un peu de basilic hâché, sel & poivre.
Couper les tomates en 4, les épépiner. Les disposer sur la plaque du four, saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire une bonne heure à four très doux (90° C, T3). Dans une

casserole, faire réduire la crème fraîche des 2/3, ajouter le safran. Réserver au frais. Couper la mozzarella en lamelles. Dans un plat rond, disposer les coeurs de laitue émincés en dôme, les tomates confites joliment tout autour, les tranches de mozzarella en rosace au-dessus. Parsemer de basilic hâché, saupoudrer d'un peu de safran (ça fait joli!), arroser d'un filet d'huile d'olive et servir avec la crème.

321 - CABILLAUD AUX POIREAUX CONFITS Pour 4 - 7 P/Pers
4 filets de cabillaud de 200 g, 8 poireaux, 20 cl de bouillon, 5 cl de vin blanc, 1 c. à s. de basilic ciselé, 30 g de farine, 60 g de beurre, 1/2 c. à s. d'huile, 3 c. à s. de crème, 60 g de roquefort, paprika, 1 c. à c. de sucre, sel, poivre.
Nettoyez les poireaux, coupez--les en rondelles Déposez-les dans une sauteuse avec 20 g de beurre, le sucre et 1 verre d'eau, puis laissez-les confire 15 à 20 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes. Faites fondre 20 g de beurre dans une petite casserole. Ajoutez 20 g de farine, remuez 1 min sans laisser colorer. Toujours en remuant, ver-sez le vin et le bouillon et portez à ébullition. Hors du feu, incorpo-rez en mélangeant crème fraîche et roquefort émietté. Farinez les filets de cabillaud, salez, poivrez. Faites-les cuire à la poêle dans l'huile et 20 g de beurre chauds, 2 à 3 min par face. Ajoutez le basilic ciselé à la fon-due de poireaux, versez-la dans un plat. Déposez les filets de cabillaud sur le dessus. Nappez-les de sauce, saupoudrez de paprika et servez.

322 - CAKE AU JAMBON Pour 4 - 10 P/Pers
Œufs 4 - Farine 140 g – Beurre 80 g – Jambon 4 tranches – 100 g de Gruyère en dés - Levure 1 sachet – Sel 1 pincée
Chemiser un moule à cake, et allumer le four Th 5. Réduire le beurre en pommade, battre les œufs entier et les ajouter au beurre. Incorporer la levure et la farine. A la fin, ajouter le jambon couper en dés et le gruyère. Enfourner aussitôt 10 minutes Th 5 et 15 minutes Th 7. Se sert démoulé et chaud.

323 - PAIN AU THON Pour 4 - 6.5 P/Pers
Thon au naturel 2 boîtes de 150 g - Gruyère râpé 80 g – Farine 120 g – Œufs 3 – Lait écrémé 10 cl - 5 cuillères Levure chimique ½ sachet
Allumer le four à 200 °C. Egoutter et émietter le thon. Mettre la farine et la levure dans une terrine, creuser un puits et casser les œufs entiers. Mélanger pour obtenir une pâte lisse sans grumeaux. Délayer avec le lait. Incorporer le thon et le gruyère. Assaisonner. Graisser un moule à cake. Verser la préparation et enfourner 40 minutes. Démouler et servir chaud ou froid.

324 - SOUFFLE AU FROMAGE Pour 4 - 5.5 P/Pers
Œufs 4 - Beurre ou margarine 1 noix - Gruyère rapé 75 g Sel + Béchamel voir recette n° 38
Préchauffez le four à 180 °C. Faire une béchamel Hors du feu, incorporer le gruyère râpé, les jaunes d'œufs puis délicatement les blancs battus en neige très fermes.. Beurrez un moule à soufflé, versez la préparation, elle doit arriver au ¾ de la hauteur du moule. Dès que le four est à température voulue, enfournez. Faire cuire sans ouvrir la porte du four de 25 à 30 minutes. Servir aussitôt.

325 - PAPILLOTES DE TOMATES AU BARBECUE Prépa : 15 mn Cuisson : 15 mn Pr 4 - 1 P/Pers
8 tomates - 1 ramequin d'huile d'olive - gros sel ou sel fin - herbes de Provence - papier aluminium

Laver les tomates sous l'eau puis enlever l'opercule du milieu à l'aide de la pointe d'1 couteau. Piquer votre tomate avec une fourchette et la tremper ds le ramequin d'huile, puis saupoudrer d'herbes de Provence. Saler et envelopper dans une feuille d'aluminium puis poser sur la grille de votre barbecue pour la cuisson.

326 - TOMATES DU PECHEUR Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn - 1.5 P/Pers
4 grosses tomates • 2 yaourts nature 0% Sveltesse • 250 g de crevettes roses décortiquées • Le jus d'1/2 citron • 1 petit bouquet de ciboulette • Sel poivre
Lavez les tomates. Retirez les chapeaux et évidez-les. Salez l'intérieur des tomates et posez-les à l'envers sur du papier absorbant. Mélangez les yaourts, les crevettes roses, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Salez poivrez. Garnissez les tomates, servez aussitôt ou réservez au réfrigérateur.

327 - Frittata au fromage et aux herbes Pour 2 personnes : 247 calories par portion - 6 P/Pers
2 oeufs - 1 c. à soupe de persil haché - 1 c. à soupe de basilic haché - 15 cl de lait écrémé - 50 g de gruyère allégé râpé - 2 tranches de pain complet grillées - 2 c. à café de sauce chili - sel et poivre
Fouetter oeufs, lait, persil, basilic, sauce chili, sel et poivre. Verser ds 1 poêle antiadhésive faire cuire à feu doux 5 mn. Saupoudrer de fromage et passer sous le grill 1 à 2 mn. Couper et servir avec le pain complet.

328 - TARTE FEUILLETEE DU SUD Pour 4 – Prépa 20 mn – cuisson 30 mn 9 P/Pers
4 PDT à chair ferme – 2 oignons – 100 g de mozzarella – 1 pate feuilletée – sel, poivre
Mettre les PDT à cuire à l'eau pdt 10 mn, les éplucher et les couper en rondelles fines. Couper les oignons en lamelles et faire dorer ds 1 poêle sur feuille de cuisson. Couper la mozzarella en lamelles. Etaler la pate feuilletée et la séparer en 4. Répartir l'oignon sur les 4 carrés de pate, puis les rondelles de PDT et les lamelles de mozza. Saler et poivrer généreusement et faire cuire à four chaud 200 ° pdt 20 mn.

329 - TARTIFLETTE Pour 4 Prépa 20 mn – Cuisson 35 mn - 8 P/Pers
500 g de PDT à chair ferme – 160g de bacon – 1 reblochon de 240 g (sans la croute)– 2 oignons – 2 CS beurre – 2 CS vin blanc, sel poivre
Mettre les PDT à cuire, les éplucher et les couper en rondelles. Couper les oignons en lamelles. Ds 1 gde poêle, mettre à fondre le beurre et faire revenir les PDT les lardons et les oignons. Salez poivrer. Faire dorer l'ensemble pdt 15 mn. A la fin ajouter le vin blanc et laisser cuire à nouveau 5 mn. Verser le tout ds 1 plat allant au four et recouvrir de lamelles de reblochon débarrassé de sa croûte. Mettre 15 mn au four à 200 °, servir chaud avec 1 salade.

330 - Rougets grillés à la menthe Pour 4 Prépa: 12 Cuisson : 20 min Repos : 30 min - 5/Pers
rougets : 8 petits (compter 120 cuit par pers) - tomates : 500 gr - oignons : 2 - citrons : 2 - ail : 4 gousses - huile d'olive : 5 CS - gingembre : 1 morceau - menthe : 2 branches - poivre : 5 grains - sel, poivre : 1
Trempez les tomates dans l'eau bouillante, pelez et épépinez-les, puis coupez-les en morceaux. Faites-les fondre dans 3 CS d'huile avec 2 gousses d'ail écrasées. Laissez mijoter pendant 10 mn. Salez, poivrez. Mixez le tt avec le jus d'1/2 citron. Faire refroidir puis réservez-la au réfrigérateur. Préparez la marinade. Versez le jus des citrons restant ds 1 plat creux, le reste de l'huile et d'ail, le gingembre râpé, 1/2 cc de sel et le poivre en grains concassé. Posez les rougets vidés, lavés et essuyés ds cette marinade. Couvrez-les et placez-les au frais pdt 30 mn. Faites chauffer le gril ou le barbecue. Faites cuire les rougets égouttés pendant 4 mn sur chaque face. Simultanément, faites cuire sur le gril les oignons pelés et

coupés grossièrement. Dès que les rougets sont cuits, servez-les accompagnés des oignons et du coulis de tomates auquel vous ajouterez la menthe ciselée.

331 - Foie gras de canard, salade d'Ebly® aux épices et herbes fines en gelée de bouillon de légumes Pour 10 - 6.5 P/Pers
Pour la gelée de légumes : 2 carottes, 2 poireaux, 1 céleri rave, 1 oignon, 1 l d'eau, 5 feuilles de gélatine. Pour le foie gras de canard cuit au torchon : 1 foie gras cru de canard de 400 8 g de sel, 1 g de poivre, 180 g d'Ebly®. Epices : sel de Guérande, poivre rose, mignonnette. Herbes : persil plat, estragon, ache de montagne, cerfeuil. 2 cc Beurre, sel, poivre, vinaigre balsamique, 2 cc huile d'olive.
La veille : Le bouillon : Nettoyer les légumes, les tailler grossièrement, les faire suer dans un faitout avec une noix de beurre, assaisonner, ajouter de l'eau et faire cuire 20 min. Passer le bouillon. Prendre 1/2 litre de bouillon et ajouter les feuilles de gélatine. R2server. Le foie gras : Dénerver le foie, saler et poivrer, modeler en forme de cylindre et plier dans un torchon, ficeler et pocher dans une plaque avec du bouillon à mi-hauteur. Cuire 12 min, four à 180°. Au sortir du four, retourner le foie gras (mettre la partie non immergée dans le bouillon) et laisser refroidir. Conserver une nuit au frigo. Le jour même : Laver l'Ebly® et le cuire dans le litre de bouillon restant (15 min). Après cuisson, bien égoutter les grains. Dans un récipient, mélanger la mignonnette, le poivre rose, le sel de Guérande, les grains de blé, ajouter un trait de vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Dressage : Disposer les cercles au centre de l'assiette, tasser à la cuillère les grains d'Ebly® assaisonnés, napper le fond de l'assiette avec la gelée. Faire prendre dans la gelée les pointes d'herbe. Trancher le foie gras et le disposer sur la galette de grains de blé.

332 - Paëlla d'Ebly® Pour 8 – 6.5 P/Pers
480 g d'Ebly®, 240 g de cocktail de fruits de mer surgelé, 500 g de filet de poisson blanc (cabillaud), 4 c. à soupe d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, 2 pincée de safran, piments rouges. Dans une grande poêle faire chauffer l'huile d'olive, y jeter l'Ebly® lorsqu'elle est bien chaude. Tourner pour bien imprégner Ebly® et verser 1 litre d'eau, le safran et les piments. Laisser cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, dans une autre poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive le poisson coupé en morceaux, les fruits de mer et l'ail. Dès que le tout est cuit, le verser sur l'Ebly® avant la fin de cuisson.

333 - Ebly® à la carbonara Pour 6 - 5.5 P/Pers
300 g d'Ebly®, 2 gros oignons, 200 g de bacon, 150 g de petits pois, 8 CS de crème fraîche à 8 %, 30 g de parmesan, sel et poivre, 1 CS huile d'olive.
Hacher finement les oignons et les faire revenir doucement avec les lardons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, faire cuire Ebly® dans de l'eau salée frémissante 15 à 20 minutes suivant le moelleux désiré. Enlever l'excédent d'huile d'olive de la poêle, réserver oignons et lardons, et déglacer la poêle avec la crème fraîche. Egoutter Ebly®, bien poivrer et ajouter en même temps crème fraîche, oignons, lardons et petits pois que vous aurez réchauffés séparément et mélanger. Verser le parmesan sur le dessus. Vous pouvez rajouter un jaune d'œuf par personne.

334 - Roulades de jambon à l'Ebly® Pour 8 - 2.5 P/Pers
8 tranches de jambon cuit, 150 g d'Ebly®, 2 yaourts à 0 %, 3 CS de sauce tomate, cognac, poivre de Cayenne, ciboulette fraîche.
Cuire Ebly® dans de l'eau salée frémissante de 15 à 20 minutes, égoutter et laisser refroidir. Pour la sauce, mélanger les 2 yaourts, la sauce tomate, une larme de cognac et 2 bonnes

pincées de poivre de Cayenne. Rouler les tranches de jambon en les remplissant du mélange Ebly® et sauce. Fermer chaque roulade avec un brin de ciboulette.

335 - Penne au jambon et aux asperges - Pour 2 - 5 P/Pers
500gr d'asperges vertes - 1/4 de cc de sel - 1 dl de lait écrémé - 1/4 de citron,zeste rapé - 2 pointes de couteau de maizena - 1/4 de cc de sel
120 gr de penne - eau salée, bouillante - 40 gr de jambon cru en tranches, sans graisse,dont 2 tranches entières et le reste en lanières. - 10 goutttes d'huile d'olive pressée à froid ou autre.
Eplucher le tiers inférieur des asperges, les partager dans la longueur. Couper les pointes en biseau sur env.4 cm et le reste en tronçons d'env 4 cm. Mettre les asperges dans le panier à vapeur, les saler,les cuire. Mixer finement un tiers des tronçons d'asperges (sans les pointes) avec le lait, le zeste de citron et la maizena, passer au tamis, saler
Cuire les pâtes al dente, égoutter. Dans une poêle antiadhésive, faire rissoler le jambon, lentement sur feu moyen dans l'huile bien chaude, retirer, égoutter sur du papier absorbant, y verser la sauce, donner un bouillon. Mélanger le reste d'asperges, les pâtes et les lanières de jambon, le temps de bien les chauffer, dresser avec les tranches de jambon cru.

336 - "Penne aux tomates fraîches au chèvre" - Pour 4 pers.: 7 P/pers
3 cs d'huile d'olive, 2 cs de jus de citron, 1 cs de vinaigre de vin blanc, sel, poivre, 300 g de penne, 5 petites tomates fraiches coupées en morceaux, 4 chavroux ligne et plaisir
Faire cuire les pâtes. Mélanger: l'huile, le jus de citron, le vinaigre, le poivre, le sel dans un bol. Verser sur les pâtes chaudes et disposer les tomates et le fromage dessus.

337 - Cake Salé Pour 10 - 6 P/Pers
4 œufs entiers- 2 CS de moutarde - 1 verre d'huile - sel, poivre, persil (facultatif) - 1 sachet de levure - 220g de farine – 100 g en dés d'emmenthal ou de comté – 2 tranches de jambon blanc en lanières – 10 olives vertes coupées en rondelles - champignons
Faire cuire à four moyen pendant 30/45 mn.

338 - GALETTES DE POMME DE TERRE - Pour 4 Prépa: 25 mn Cuisson : 10 mn 3 P/Pers
8 grosses pommes de terre - 3 oignons - 3 CS de farine - sel - poivre – 2 CS huile
Eplucher les pommes de terre et l'oignon et les râper finement. Il faut retirer l'excédent d'eau. Ajouter la farine, l'oeuf, un peu de sel et de poivre. Tous bien mélanger. Dans une poêle, porter à ébullition un peu d'huile puis y déposer 4 cuillères à soupe de la préparation. Faire bien dorer les galettes g'un côté; les retourner et laisser dorer sur l'autre face. Les sortir. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte. Disposer les galettes sur un plat de service. Les servir bien chaudes avec une sauce aux champignons

339 - Médaillons de lotte au curry et leurs brocolis Pour 4 - Prépa : 5 min Cuisson : 10 min - 4.5 P/Pers
médaillon de lotte : 750 gr - brocoli : 500 gr - crème fraîche 8 %MG : 25 cl - poudre de curry : 1 cc - huile : 1 CS - sel, poivre
Faites chauffer l’huile dans une poêle. Saisissez-y les médaillons de lotte. Sortez-les de la poêle et réservez-les au chaud. Versez dans la poêle la crème fraîche et le curry. Mélangez avec une cuillère en bois et remettez les médaillons dans la poêle. Faites cuire 5 minutes sur feu moyen. Faites cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 5 à 8 mn et égouttez-les. Répartissez les médaillons et les légumes sur les assiettes, rectifiez l’assaisonnement et nappez de sauce.

340 - Tagliatelles au saumon Pour 4 - 8 P/Pers

500 g de filets de saumon (sans arêtes) - 800 g de tagliatelles fraîches- 250 à 300 gr. d'épinards
Faire frire le saumon environ 3-4 minutes de chaque côté sur feuille de cuisson ou au four. Cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée. Ajouter un peu d'ail dans les épinards et les mélanger délicatement aux tagliatelles. Disposer se saumon dessus et servir aussitôt.

341 - Saumon Sole Moi Pour 4 - 11 P/Pers
500 g de saumon - 400 g de tagliatelles - 4 c. à soupe d'aromates frais (basilic, thym, ciboulette, aneth) - 1 gousse d'ail - 1/4 l de crème liquide
Marinade :5 CS d'huile d'olive - 5 CS de jus de citron vert - 2 gousses d'ail finement hachées
Préparer la marinade et laisser le saumon mariner 15 min. environ. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Faire cuire les morceaux de saumon à la poêle et les mettre de côté. Verser un peu d'huile d'olive sur les pâtes cuites et y ajouter l'ail et les aromates finement hachés. Verser le reste de la marinade dans un récipient et ajouter la crème. Laisser cuire à feu doux pendant une minute. Verser le saumon et la sauce sur les pâtes. Servir sans attendre…

342 - Saumon sur lit de salade composée Pour 2 - 7 P/Pers
200 g de saumon coupé en dés et cuit à l'eau
Salade composée: 1/2 salade Feuille de chêne - 1/2 salade Batavia - 100 g de riz cuit - 1 pomme un peu aigre (type Granny Smith) coupée en tranches - 1 carotte coupée grossièrement - 1 poivron rouge en tranches - 1 mini concombre en tranches - 1/4 de poireau en fines rondelles 2 grosses oranges à jus – 10 cc vinaigrette ww
Laver et couper la salade, la mélanger soigneusement avec tous les ingrédients prévus à cet effet.
Peler les oranges et enlever les pépins. Couper les oranges en dés et les mettre dans un mixeur. Mélanger l'orange avec la sauce vinaigrette puis avec la salade. Servir le saumon sur le lit de salade composée.

343 - Lapin farci pour4 - 7 P/Pers
Préparez une farce avec 200 g de bacon, 130 g de veau maigre, 3 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 tasse de mie de pain trempée dans du lait et pressée 1 oeuf, 2 CS de cognac, sel, poivre, et 1 CS de persil haché. Farcissez un lapin désossé avec cette préparation. Entourez-le d'une grande crépine, assaisonnez et cousez. Faites cuire à four chaud en arrosant de temps en temps avec du vin blanc (1,5 dl en tout). En fin de cuisson, liez la sauce à la moutarde.

344 – Quiche sans pate - Pour 6 – 5 P/Pers
150 g farine – 500 g lait écrémé – 3 œufs – 3 tranches jambon blanc – 100 g gruyère
Couper le jambon en petits dés et raper le gruyère. Mélanger le tout. Enfourner environ 40 mn

345 - Gratin brocoli-PDT pr 1 pers (7 pts)
250 g de brocoli cuit 3 PDT cuites 4 tranches de jambon cru sans le gras
Coupez tout en petits morceaux et mélanger dans un plat allant au four puis ajouter la préparation suivante: 125 ml lait que l'on fait chauffer, puis y faire fondre 2 fromages (type "Vache qui rit" allégés). Ajouter sel, poivre et noix de muscade. Verser sur les légumes et mettre au four pendant 20 min.

346 – Bouchées à la Grecque Prépa 20 mn Repos 15 mn Cuisson 15 mn Pour 8 - 3.5 P/Pers (soit 2 bouchées /Pers)
Pour la pâte : 100 g de farine – 3 CS huile d'olive – 100 g from blanc 0 %

Pour la garniture : 170 g de féta – 1 œuf – basilic haché - poivre
Mélanger la farine avec l'huile et le from blc, laisser reposer au frais 15mn, préchauffer le four th 6 180 °. Ds 1 bol, écraser la fêta, ajouter l'œuf, le basilic et le poivre. Etaler la pâte. A l'aide d'un moule à chaussons, ou d'1 verre, découper des cercles de 8 cm de diamètre. Garnir équitablement avec la farce de feta. Replier et coller les bords pour fermer. Mettre à cuire sur une feuille de cuisson 15 mn. Servir tiède

347 – Damiers aux œufs de saumon Prépa 10 mn Cuisson 3 mn Pour 8 - 2.5 P/Pers (soit 2 damiers/Pers)
1 laitue – 400 g de PDT – 120 g de crème fraîche épaisse allégée – 1 œuf dur – 2 jaunes d'œufs – sel – poivre – muscade – 40 g d'œufs de lump rouges – 40 g d'œufs de lumps noirs
Laver essorer et couper la laitue en lanière. Eplucher, laver et raper les PDT, les presser pour faire écouler le jus. Ajouter la crème, les jaunes d'œuf écrasés et l'œuf dur écrasé. Saler, poivrer, muscader et mélanger le tout. Faire cuire dans un gaufrier (on doit faire 4 gaufres). Couper chaque gaufre en 4 en prenant soin de garder un bord à chaque morceau de manière à pouvoir garnir avec les œufs les 9 carrés en alternant les couleurs. Garnir les assiettes de service avec un lit de laitue et déposer 2 damiers dessus

348 – Volaille de Bresse au crémant de Bourgogne Prépa 30 mn Cuisson 1 h Pour 8 - 7P/Pers
1 volaille de Bresse de 3 kg environ – 100 g de bacon – 1 bouteille de crémant - sel – poivre – 3 CS maïzena – 2 bocaux de girolles
Préchauffer le four th 6/7. Couper la volaille en morceaux et le bacon en lanières. Faire revenir ces derniers dans 1 cocotte avec 1 feuille de cuisson. Ajouter les morceaux de volaille et laisser cuire env. 10 mn. Verser le crémant. Saler, poivrer. Couvrir la cocotte avec son couvercle et placer au four pour 1 h. Vérifier la cuisson. Mettre la viande dans un plat de service et garder au chaud. Délayer la maïzena dans la sauce de la cocotte, la sauce épaissit très légèrement, ajouter les girolles et donner un coup de bouillon. Arroser la volaille avec cette sauce et servir aussitôt

349 – Le Bourguignon Prépa 5 mn Pour 6 - 1 P/Pers
6 cc de crème de cassis – 6 CS jus de citron – 50 cl jus de raisin – galce pilée – 1 citron
Verser tous les liquides ds 1 shaker. Bien agiter. Garnir les verres de galce pilée et verser le mélange. Coupe 6 rondelles de citron et en décorer chq verre

350 – Pommes d'amour du fromager Prépa 10 mn Cuisson 20 mn Pour 6 - 2 P/Pers
6 pommes bien fermes – 6 x 30 g de camembert bien fait – 6 cc de calvados – 1 salade
Préchauffer le four th 7. Laver et essorer la salade. La couper en lanière. R2server. Couper le haut des pommes. Garder les chapeaux. Enlever les cœurs et pépins. Remplir chaque pomme avec 30 g de camembert et 1 cc de calvados. Replacer le chapeau. Passer au four 20 mn. Disposer la chiffonnade de salade ds les assiettes et garnir avec 1 pomme. Servir aussitôt

351 – Bar aux saveurs des bois Prépa 20 mn Cuisson 35 mn Pour 6 - 6 P/Pers
1 bar de 1.5 kg écaillé et vidé – 4 gousses d'ail – 12.5 cl de vin blanc – 1 kg de girolles – 1 CS huile d'olive – 300 g de marrons entiers en conserve – 60 g de cerneaux de noix – 2 branches de persil – sel - poivre
Préchauffer le four th 6/7. Déposer le bar ds 1 plat. Arroser l vin blanc. Entourer avec les gousses d'ail épluchées. Mettre au four 25 mn. Brosser les girolles. Les faire revenir 10 mn ds 1 sauteuse avec l'huile d'olive. Ajouter les marrons égouttés, les cerneaux de noix, le sel, le poivre et le persil. Couvrir et laisser cuire 10 mn. Présenter le bar en filet. Arroser avec le jus de cuisson. Ajouter l'ail et les légumes. Servir bien chaud

352 - Omelette en salade de tomates 198 calories/personne - pour 4 - 4 P/Pers
3 tomates , 2 poivrons , 1 citron , 1 botte de ciboulette, 3 oeufs , 1 cc de moutarde 5 CS d'huile d'olive , 1 CS de vinaigre sel et poivre
dans 1 bol battez les oeufs entier , laver et couper la ciboulette et l'ajouter aux oeufs,dans 1 poele anti-adhésive mettre lhuile et les oeufs les cuires en omelettes et la mettre sur 1 assiette dans 1 bol faire la vinaigrette couper les tomates et les poivrons en fines lamelles couper l'omelettes la mélanger aux poivrons et aux tomates en ajoutant le vinaigre décorer avec les rondelles de citrons

353 - Fondue de poireaux par personne 277 calories pour 4 personnes - 4 P/Pers
1,5 kg de poireaux , 1 échalotte , 100g de beurre , sel et poivre
nettoyez les poireaux , bien les lavez ,coupez les entronçons puis émincez les finement dans le sens de la longueur , pelez l'échalotte faire fondre la moitié du beurre dans 1 sauteuse dès que le beurre commence à mousser mettre l'échalotte pendant 1 minute feu moyen , ajoutez les poireaux saléz poivrez et mélangez le tout versez 10 cl d'eau puis laissez cuire 30 minutes sur feu doux et couvert en remuant de temps en temps, diposez les poreaux sur 1 plat de service et servir chaud ajoutez le reste du beurre, dans la sauteuse pour déglacer et versez sur le plat

354 - Sauce à la coriandre Pour2 pers Prépa 5 mn - 1 P/Pers
1 gros bouquet de coriandre 1/2 citron 1 gousse d'ail 1 CS d'huile d'olive 1 pincée de cumin en poudre sel, poivre
A préparer la veille. Lavez la coriandre,ciselez-la finement. Ajoutez l'ail écrasé, le cumin en poudre, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez bien le tout. Laissez mariner au réfrigérateur 24 heures avant de la consommer afin que la coriandre puisse bien se confire. Cette sauce peut être servi froide pour accompagner, poulet, lapin

355 - Aubergines à l'indienne Pour 1 personne - 0 Point
200g d'aubergines - 50g de tomates de bien mûres - 50g de poivrons rouges - herbes de Provence - 1 pointe de curry, 1 pointe de paprika, 1 pincée de coriandre
Couper les tomates en petits dés. Faire fondre à feu doux dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Saler, poivrer. Ajouter les fines herbes et les épices. Couper les aubergines en tranches et émincer le poivron. Faire blanchir quelques minutes puis rafraîchir. Dans un plat à four, mettre une couche d'aubergines cuites, une couche de poivrons. Napper avec la fondue de tomates. Passer à four chaud, thermostat 7, pendant 10 minutes.

356 - Salade crevettes de M. mollet Pour 4 personnes - 4 P/Pers
600g de salade assez ferme - 4 cc d'huile de colza - 4 cc de vinaigre de vin - sel, poivre estragon frais ou séché - 200 gr de crevettes décortiquées - 4 œufs
Eplucher la salade, la laver et bien l'essorer. Préparer la vinaigrette dans un saladier, saler, poivrer. Ajouter l'estragon. Mélanger la salade et les crevettes dans le saladier. Cuire les œufs 5 à 6 minutes.
Les écaler délicatement, le jaune étant encore liquide. Les déposer très chauds sur la salade. Servir.

357 - Amuse-bouche du jardinier: 2.5pt Pour 4 personnes
1 oignon blanc,150g de champignons de paris, 50 g de pois gourmands jeunes,1 botte de ciboulette,1 petit-suisse à 40%,8 cc de tapenade,8 radis, sel, poivre
Pelez et hachez l'oignon. Retirez les pied des champignons et lavez les chapeaux. Lavez et égouttez les pois gourmands. Ciselez la ciboulette pour en obtenir 2 c à soupe. Mélangez le

petit-suisse avec la ciboulette et l'oignon, salez, poivrez. Emplissez les champignons de cette farce. Ouvrez les pois gourmands en 2 en incisant sur le côté courbe. Si besoin, ébouillantez-les 2 min avant de les farcir de tapenade.l avez les radis puis taillez les en forme de fleur. Décorez-en le plat.

358 - Brochette de dinde tandoori: 2.5pt Pour 4 personnes
3 blanc de dinde de 130g, 2 citron,2 CS de pâte tandoori,3 yaourts nature à 0%,1/2 bouquet de menthe,1 concombre, sel, poivre
Coupez les blancs de dinde en cubes de 2 cm de côté. Pressez les citrons. Mélangez la pâte tandoori avec 1 yaourt et 1/2 du jus de citron, poivrez. Mettez les morceaux de dinde à mariner 2 h dans cette préparation en les retournant plusieurs fois. Lavez et effeuillez la menthe. Lavez, essuyer le concombre, coupez le en 4 dans la longueur, ôtez les graines du centre puis détaillez les en cubes de même taille et en même nombre que ceux de dinde. réservez le reste. Embrochez en alternant morceaux de dinde, feuilles de menthe et cubes de concombre. Faites chauffer sur feu vif un gril en fonte, faites cuire les brochettes 3 min sur chacun des 4 côtés. Salez. Hachez la menthe restante, coupez la fin du concombre en minuscules dés, mélangez aux 2 derniers yaourts, ajoutez le reste du jus de citron, poivrez. Servez les brochettes. Accompagnez du yaourt au concombre et à la menthe

359 - Chips de légumes fourrées: 2.5pt Pour 4 personnes
1 petit céleri-rave,2 pomme de terre,3 petites betteraves cuites,3 beaux navets.
Pour la farce:2 carottes,2 brocolis,2 tomates,1 jaune d'oeuf,1 c à soupe de crème fraîche,30g de mimolette râpée, piment en poudre, sel ,poivre
Lavez et épluchez céleri-rave, pomme de terre, betterave et navets. Coupez des tr de 3 cm d'épaisseur dans chacun. Coupez grossièrement le reste des chairs en copeaux. Réservez. Pelez, lavez, émincez les carottes. Lavez les bouquets de brocolis. Rangez tous les légumes dans un panier vapeur. Faites cuire 6 à 7 min à l'eau salée et poivrée. Réservez les tr et les copeaux. Prélevez les carottes et les brocolis. mettez-les chacun dans une jatte et réduisez-les en purée à la fourchette. Piquez et plongez les tomates 1 min dans de l'eau bouillante. Pelez, épépinez et concassez-les. Faites-les réduire dans une casserole. Salez, poivrez. Battez le jaune d'oeuf avec la crème, partagez la préparation en 3 parts et incorporez-là à chaque purée. Lissez en mélangeant. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez du piment. Allumez le gril du four. Faites longitudinalement des entailles dans les tr de betterave, céleri, navets et pomme de terre ,en les creusant sans les percer. Farcissez les betteraves de purée de brocolis, le céleri de purée de carottes, les pomme de terre de mimolette, les navets de purée de tomates. dans un plat, déposez les copeaux de légumes restants. Posez dessus les "chips" et faites dorer au gril 1 à 2 min.

360 - Tagliatelles de la mer: 6.5pt Pour 4 personnes
500g de queue de lotte,750g de langoustines,45g de lardons fumés,10 cl de crème à 15%,250g de tagliatelles fraîches,8 brins de ciboulettes, sel, poivre
Coupez la lotte en morceaux. Salez et poivrez. Faites cuire 15 mn ds le panier d'1 cuit-vapeur ou d'1 couscoussier. Pdt ce tps, faites cuire les langoustines à l'eau bouillante très salée, 2 min si elles sont petites, 4 min si elles sont grosses. Egouttez-les, laissez-les tiédir et décortiquez-les. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les lardons à sec 4 à 5 min sur feu doux. Dès qu'ils commencent à rissoler, ajoutez les morceaux de lotte ,les langoustines et la crème fraîche. Portez à ébullition. Salez, poivrez puis réservez au chaud. Faites cuire les tagliatelles "al dente" dans de l'eau bouillante salée .Egouttez puis mélangez-les aussitôt à la préparation précédente. Lavez, ciselez la ciboulette, parsemez la préparation et servez.

361 - Roulades de jambon aux fines herbes Pour 4 - 2 P/Pers
4 tranches de jambon - 250 g de fromage blanc à 0 % - 50 g de radis roses - 4 cornichons - 2 échalotes - sel - poivre - fines herbes : ciboulette, persil, estragon
Décoration : 2 tomates - 4 radis roses - 4 olives noires - qq feuilles de laitue
Laver les radis. Hacher échalotes, radis, concombres, fines herbes. Mélanger avec le fromage blanc. Saler et poivrer. Etaler le mélange sur le jambon et rouler chaque tranche sur elle-même. Présenter avec 1/2 tomate, 1 radis et laitue.

362 - Flan d'asperges aux fèves Pour 4 personnes 340 calories 5 P/Pers
500 g d'asperges , 150 g de fèves épluchées , 25 cl de crème 8% , 8 feuilles de gélatine sel et poivre
pour la sauce 3 CS d'huile d'olive - 1 CS de vinaigre balsamique au cerfeuil
faire cuire les fèves à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendre les egoutter enlever la peau épaisse les mettre dans 1 bol avec l'huile et le vinaigre faire ramolir les feuilles de gélatines dans de l'eau froide épluché les asperges à l'aide d'un couteau économe couper les pointes à 5 cm les réserver couper les pieds et les parties trop dures cuir les pointes à l'eau bouillante salée 5 minute les rafraichir à l'eau froide et les réserver dans la même eau faire cuir les queues 15 mn égoutter lez presser les pour extraire toute l'eau et les passer au mixer les refaire chauffer dans 1 casserole en ajoutant la gélatine laisser bien fondre saler et poivrer quand l'appareil commence à prendre incorporer la crème monter en chantilly en soulevant délicatement comme pour une mousse remplir les petits ramequin et faire prendre au frigo heures tremper les moules dans l'eau chaude pour les renverser sur 1 assiette les monter en charlotte en mettant autour les pointes d'asperges serrées avec un brin de cerfeuil décorer avec les fèves parsemez de pluches de cerfeuils la gélatine sert à fixer les légumes et à pouvoir leur donner la forme que l'on veut si les pointes d'asperges sont très grosses les couper en tranches dans l'épaisseur pour les monter en charlotte

363- Bruchetta aux légumes pour 6 - 258 calories/pers - 3.5 P/Pers
6 tranches de pains de campagne de 25 g chacune - 1 aubergine , 1 courgette , 1/2 poivron rouge , 1/2 poivron jaune ,1 tomate , 4 CS d'huile d'olive, 12 cc mayonnaise allégée, sel et poivre
lavez et essuyer tout les légumes, couper l'aubergine , la courgette en rondelles et les poivrons en lamelles , mettez les courgette dans 1 plats avec du sel et laisser les dégorger 15 minutes mettre les rondelles de courgettes et d'aubergines sur 1 plaques et les mettre au four position grill ou sur 1 barbecue 3 minutes de chaque coté faire griller également le pain verser l'huile sur chacune d'elle deposer les légumes et mattre de la la mayonnaise de préférence allègeé disposer les

364 - taboulé des incas par personne 266 calories pour 4 - 3.5 P/Pers
150 g de semoule , 2 carottes ,1 petit pot de mais doux, 1 oignions, 1 poivron jaune 20 cc vinaigrette ww (préparée à l’huile d’olive et à la ciboulette)
cuir la semoule avec 2 fois le volume d'eau froide porter à ébullition salez et poivrer laisser cuire 15 mn à feux doux ébouillanté les poivrons les carottes coupées en lamelles(allumettes) raper l'oignon dans la vinaigrette incorporer la semoule aux légumes remuez délicatement et ajouter la ciboulette hachée et le mais ont peut mettre également à la place de la semoule du blé ou du riz 3 mn

365 - artichauts gratinés par personne 423 calories pour 4 - 5 P/Pers
4 artichauts , 200 g de champignons de paris, 2 oignons , 1 gousse d'ail , 40 g de beurre, du sel et du poivre , 25 cl de crème fraiche 8 % , 60 g de parmesan rapé

lavez les artichauts et laisez cuire 30 minute à l'eau bouillante salée, égouttez les retirez les feuilles et les foins réservez peler et émincez l'oignon et l'ail oter les pieds des chamignons lavez lesà l''eau vinaigrée et coupez les en lamelles , faire fondre le beurre dans 1 poele ajouter lees oignons les champignons l'ail le sel et le poivre et laisser cuire 10 minutes à feu doux farcr les fond d'artichauts les déposer dans 1 plat à grattin nappez de crème fraiche et de parmesan rapé mettre au four pré-chauffer th 6 (200 °) pendant 15 minutes

366 - pommes de terre au roquefort par personne 348 calories pour 4 - 6 P/Pers
16 petites PDT, 150 g de roquefort , 45 cl de lait , 2 oignons , sel et poivre, 1 botte de ciboulette
lavez les pommes de terre les gratter et les cuire 30 minutes pendant ce temps préparer la sauce mettez le fromage , le lait , le poivre, le sel , la ciboulette hachée, dans 1 casserole et porter doucement à ébullition , égouttez les pommes de terre, disposez les dans 1 plat nappez avec la sauce et servir aussitôt

367 - carpaccio de radis noirs Pour 2 - 348 calories/Pers - 1 P/Pers
2 gros radis noirs , 2 citron jaunes , 1 citron vert , 10 radis rouges , 1 CS huile d'olive , sel et poivre , 1 botte de persil
épluchez les radis noirs et les couper en rondelles très fines coupez le zeste des 2citrons jaunes, lavez les radis rouges les coupez en fin batonnets dans chacune des assiettes , disposez les lamelles de radis noirs et les batonnets de radis rouges, les zestes de citron, l'huile d'olive le jus des citron jaunes et vert , salez et poivrez et décorer avec le persil ciselé

368 - Saumon mariné, gingembre et melon Pour 4 – 159 Cal/Pers - 3,5 P/Pers Prépa 40 mn Réfrigération 2 à 3 h
200 gr de filets de saumon frais 1 melon de cavaillon ½ jus de citron 30 gr de gingembre frais 1 cuil à soupe d'huile d'olive ½ bottte de coriandre fraîche 1 c. à café de sucre 5 gr
Vinaigrette citronnée: 1 pot de yaourt nature % 1 c.à café de jus de citron sel, poivre
Saler, poivrer le filet de saumon frais. Le déposer sur un morceau de film alimentaire. Mélanger dans un bol le jus de citron et l'huile d'olive. Ajouter le sucre, le gingembre frais pelé et râpé ainsi que la coriandre ciselée. Napper le saumon de cette marinade. L'envelopper dans le film alimentaire et l'entreposer au réfrigérateur 2 à 3 heure. Couper le melon en 2 L'épépiner puis détailler la chair en bille avec une cuillère parisienne. Les réserver au frais. Sortir le saumon, l'égoutter et le détailler en lanières d'1cm d'épaisseur.
Confectionner la vinaigrette citronnée, en mélangeant le jus de citron avec le yaourt, une pincée de sel et de poivre. Ajouter enfin quelques feuilles de coriandre ciselées. Disposer un cercle de 6 cm de diamètre sur une assiette. En tapisser de saumon le fond et les côtés. Disposer les billes de melon dedans. Décorer de feuilles de coriandre. Enlever le cercle. Servir frais avec la vinaigrette citronnée.

369 - Papillote de grenadin de veau et petits légumes Pour 4 – 155 Cal/Pers - 3 P/Pers - Prépa 30 mn cuisson 14 mn
4 grenadins de veau de 120 gr chacun 4 oignons nouveaux 200 gr de champignons de paris 150 gr de carottes 100 gr de germes de soja 4 c. à soupe de sauce soja 4 c. à soupe de fond de veau 1 citron vert coriandre, sel, poivre
Laver les légumes. Tailler les oignons pelés en 2 dans la hauteur. Essuyer, émincer les champignons. Tailler les carottes en bâtonnets. Les blanchir 1 min dans l'eau bouillante salée Blanchir également le zeste de citron vert taillé en lanières. Le raffraichir. Faire chauffer une poêle antiadhésive à sec. Assaisonner les grenadins des 2 côtés. Les poêler 1 min de chaque côté. Préchauffer le four à 180 °C Etaler 4 rectangles de papier sulfurisé sur une plaque de

four. Déposer au centre un grenadin, 2 moitiés d'oignons, quelques germes de soja, bâtonnets de carottes et lamelles de champignons Ajouter la sauce soja, quelques feuilles de coriandre et les zestes de citron vert au fond de veau chaud. En napper la viande et les légumes. Fermer hermétiquement chaque papillote. Enfourner 12 minutes . servir sans attendre.

370 - Gaspacho parfumé Pour 6 – 68 Cal/Pers - 1,5 P/Pers - Prépa 15 mn Réfrigération 2 h
½ oignons rouges 50 gr ½ concombre 120 gr ½ poivron rouge 120 gr 2 gousses d'ail 750 gr de tomates mûres 1 citron non traité ½ cuillère à café de sucre 2 c. à soupe d'huile d'olive 2 c.. à café de vinaigre de xérés, tabasco, sel, poivre, basilic
Détailler en petits dés réguliers l'oignons, la moitié du ½ poivron et le concombre lavé mais non pelé. Réserver . Peler à vif le citron. Le mixer à la centrifugeuse ou au robot En verser le jus sur les légumes. Saler, poivrer généreusement. Ajouter 3 à 4 gouttes de Tabasco et laisser mariner la garniture de légumes Peler les tomates. Les couper en quartiers. Les mixer à la centrifugeuse ou au mixeur avec ls gousses d'ail pelées et le reste du poivron. Verser le jsu sur la garniture delégumes. Ajouter le sucre, le vinaigre de xérés et l'huile d'olive Mélanger délicatement et réserver 2 h au frais. Servir le gaspacho bien frais, décorer de feuilles de basilic

371 - Turbot en écaille et purée de pommes de terre Pour 4 – 260 Cal/Pers - 4,5 P/Pers – Prépa 35 mn cuisson 2 h10
4 morceaux de turbot de 150gr chacun 200gr de betteraves crues 500 gr de pommes de terre 10 cl de fond de veau 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne 25 cl de lait 10 gr de fleur de sel, sel poivre
Peler les betteraves rouges. Les émincer à la mandoline en fines tranches. Les retailler avec un emporte-pièces rond de 2 cm de diamètre. Dresser les écailles sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les saler, les enfourner 2 h au four à 100° (th3/4) Les retourner au bout d'1 heure de cuisson. Peler les pommes de terre. Les faire cuire 20 min dans l'eau bouillante salée. Les égoutter, les remettre dans la casserole, les écraser à la fourchette tout en les faisant dessécher sur feu doux. Ajouter le lait, assaisonner et réserver la purée au chaud. Chauffer une poêle anti-adhésive. Saisir dedans les tronçons de turbot jusqu'à légère coloration. Les disposer dans un plat à four. Mouiller avec le fond de veau. Poursuivre la cuisson 7 min dans le four chaud à 200°c (th 6/7) Filtrer le fond de sauce et le verser dans une petite casserole. Incorporer la moutarde à l'ancienne, saler Enlever délicatement la peau noire de chaque tronçons de turbot Ranger harmonieusement sur le dessus les écailles de betteraves rouges. Disposer chaque morceau de turbot dans une assiette. Les accompagner de la purée et d'un fin cordon de sauce. disperser qq grain de fleur de sel.372 - Ratatouille traditionnelle : (1 point)
Pour 1 personne (sinon compter 1 cc d'huile par pers)
Tomates, poivron, courgettes et aubergines (quantité à déterminer en fonction des goûts !) ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 cc d'huile d'olives ; sel et poivre ; herbes de Provence
Couper l'oignon et l'ail et faire revenir les morceaux dans l'huile (de préférence dans une cocotte : c';est plus rapide !). Ajouter le poivron, puis les courgettes et les aubergines (tout en morceaux). Laisser mijoter un peu en remuant. Puis ajouter les tomates découpées, sel, poivre, herbes de Provence et éventuellement un petit verre d'eau. Fermer la cocotte et laisser mijoter 15-20 minutes.

373 - Dinde aux légumes (1 Pers.) – 3 Points
120 g de filet de dinde ; 1 courgette ; 1 oignon ; 1 poivron ; 2 CS maïs ; 3-4 gros champignons de Paris ; 1 CC huile d'olives
Couper l'oignon et le poivron en petits morceaux. Les faire revenir dans l'huile puis ajouter le filet de dinde coupé en lanières. Quand il commence à bien cuire, ajouter la courgette et les

champignons lavés et coupés en morceaux. Un peu avant la fin de la cuisson y mélanger le maïs. Saler et poivrer.

374 - SALADE FRAÎCHEUR (pour 4 pers). (3 pts/pers).
l pomelos rose en gros dés - 3 tomates - PDT cuites nature refroidies (2 pdt/pers = 2pts.pers) - concombre - coeurs de palmier (l petite boite), menthe, ciboulette,... herbes fraiches au choix - vinaigrette ww (5cc/pers=l pt/pers)
Couper tous les légumes en gros dés, ou en tranches - ciseler les herbes - mettre au frais. Peut se préparer à l'avance - ajouter la vinaigrette au dernier moment.

375 - SALADE complète SOIR d'été (pour 3 pers) (3pts / Pers?)
l/2 bte coeurs palmier - 2 à 3 grosses tomates - l/2 concombre - l boite de maïs au naturel (300g=3 pts ?) 50g de leerdamer en dés (o,5pt/pers ?) - l boite de thon tranche au naturel (150g = l,5pts) -vinaigrette allégée ww 5cc/pers = l pt (je calcule les pts en fonction de ce que je mets et du nbre de pers. Là c'est pas un cpte rond) à rectifier.

376 - Escalope de veau: Pour 1 pers – 3 Points
Préparer dans une poêle anti –adhésive , un lit d'oignons arrosé d'un cube de bouillon dégraissé dissous dans un peu d'eau. Laisser cuire à feu doux jusqu'au début de la caramélisation. Poser l'escalope sur le lit d'oignons et laisser cuire 10 mn de chaque coté. En fin de cuisson, enlever les oignons et saisir à feu plus vif l'escalope dans ce qu'il reste de jus. Servir avec un zeste de citron.

377 - SOUFFLE AU FROMAGE DE CHEVRE 4 pers – 3 P/Pers
200 gr de fromage blanc à 0 %, 50 gr de fromage de chèvre frais, 4 jaunes d'œufs, 4 blancs, huile d'olive (facultatif, dépend de votre moule), sel et poivre.
Mixer le fromage blanc avec le fromage de chèvre. Ajouter les jaunes d'œufs, saler, poivrer. Battre les blancs en neige très ferme et les mélanger délicatement au fromage. Huiler 4 ramequins et y répartir le mélange. Faire cuire au bain-marie, à four chaud (200° C, th 6) pendant 20 mn. Servir aussitôt avec une salade verte vinaigrette.

378 - Blancs de poulet farcis aux champignons 4 pers – 4 P/Pers
4 beaux blancs de poulet, +/- 350 grs de champignons de Paris ou des bois, une échalotte, deux gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre. (S'il s'agit de champignons des bois déshydratés, les faire tremper prélablement dans de l'eau tiède)
Faire revenir l'échalotte et les champignons émincés dans de l'huile d'olive, avec les gousses d'ail écrasées. Saler, poivrer généreusement. Il faut que les champignons aient rendu toute leur eau. Inciser les blancs de poulet au milieu, et avec un couteau pointu entailler l'incision à l'horizontale vers le milieu de la chair, de manière à former une "poche", que l'on farcit avec les champignons. Refermer à l'aide de bâtonnets en bois genre "cure-dents". Première version: griller les blancs ainsi farcis au barbecue. Deuxième version: faire revenir une échalotte émincée dans un peu d'huile d'olive, y ajouter les blancs de poulet farcis, les faire dorer. Mouiller à hauteur avec du vin blanc, ajouter un bouquet garni (facultatif). Saler, poivrer, porter à ébullition. Ensuite réduire le feu et laisser mijoter une vingtaine de minutes à feu doux. Retirer les blancs de poulet, les tenir au chaud. Lier le jus de cuisson avec un peu de crème fraîche 30 %. Napper les blancs et servir avec des légumes verts vapeur. (On peut saupoudrer d'un peu de persil ou de cerfeuil frais hâché)

379 - VINAIGRETTE AU YOGOURT 5 P la totalité

60 ml de jus de citron, 2 ml de sel, 2 ml de paprika, 2 ml de moutarde sèche, une petite pointe d'ail émincée, 250 ml de yogourt nature, 1/2 concombre (ou courgette) pelé et haché, 30 g de fromage parmesan râpé
Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse

380 - JAMBON ET CHOU-FLEUR GRATINÉS Pour 4 : 2.5 P/Pers
Aux micro-ondes ou à la poêle, réchauffer 4 tranches de jambon blanc. Les disposer dans le fond d'un plat en pyrex huilé (1 cc). Par-dessus, mettre du chou fleur cuit à la vapeur 10 minutes et encore chaud. Assaisonner de sel, poivre et cari au goût. Répandre sur le chou-fleur 4 cc de crème 8%. Recouvrir de 50 g de gruyère rapé et faire gratiner sous le gril quelques minutes.

381 - VINAIGRETTE CREMEUSE - 175 Ml environ – 10.5 P la totalité
1 jaune d'oeuf - 10 mi de moutarde de Dijon - 10 mi de persil frais, finement haché Sel et poivre au goût - 2 CS de jus de citron – 2 CS d'huile d'olive – 2 CS d'huile de tournesol - 2 CS de crème 8 %
Battre le jaune d'oeuf avec la moutarde et le persil dans un bol. Saler, poivrer et ajouter le jus de citron. incorporer l'huile d'olive et l'huile de tournesol en un mince filet tout en battant continuellement et ajouter la crème sure.

382 - Salade de pates au melon: Pour 1 pers – 7 Pts
100 g pates cuites – 40g jambon de parme ou de pays - du melon bien mur; 10 g de pignons de pin à faire griller à sec dans une poêle anti-adhérente – 5 cc vinaigrette ww
Faire cuire les pates dans de l'eau salée et bouillante. Préparer le melon en boules. Couper le jambon de pays en petits dés. Mélanger le tout dans un saladier, les pates dessous quand elles sont bien cuites et égouttées, tu rajoutes le jambon, le melon et les pignons de pins grillés à sec, la sauce

383 - Courgettes gratinées au croustillant de parmesan Prépa 20 mn Cuisson 25 mn - Pour 4 7 P/Pers
8 courgettes de 150 g chacune, 100 g de jambon de Parme coupé en lamelles translucides (vendu en sachet), 125 g de mozzarella, 125 g de parmesan, 3 brins de thym frais, sel, poivre.
Taillez les courgettes en lamelles assez épaisses à l'aide d'un éminceur à gruyère. Plongez les courgettes dans 2 litres d'eau bouillante durant 2 min environ. Cuites, elles restent ainsi croquantes. Préchauffez le four à 220°C (th 7/8). Disposez les courgettes dans un plat à gratin. Saupoudrez de sel et de poivre. Éparpillez dessus la mozzarella coupée en petits dés et le thym effeuillé. Répartissez le jambon effiloché en lanières. Râpez le parmesan sur toute la préparation. Faites gratiner au four 15 à 20 min. Découpez en quatre. Servez.

384 - Tian de légumes du soleil. Prépa : 15 min. Cuisson : 45 min. Pour 6 - 0.5 P/Pers
1 kg de tomates, 1 kg de courgettes, 1 kg d'aubergines, bouquets de thym et de romarin, 2 oignons, gousses d'ail et 3 CS huile d'olive
Mettez le four à préchauffer (th 7-210° C). Coupez les tomates, les courgettes et les aubergines en rondelles épaisses. Faites légèrement fondre les oignons émincés dans une poêle. Frottez, avec une gousse d'ail, un grand plat en terre cuite et remplissez son fond d'oignons cuits. Disposez verticalement, dans toute la largeur du plat, les rondelles de légumes en intercalant courgettes, tomates et aubergines. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive mêlé d'ail haché et de thym. Faites cuire 45 min.

385 - Courgettes au cumin Prépa : 20 min.Cuisson : 5 min. Pour 4 - 1 P/Pers

5 petites courgettes, 2 oignons, 1/2 cc de cumin en poudre, 2 gousses d'ail, 2 CS d'huile d'olive, 4 brins de persil plat, sel, poivre.
Laver et essuyer les courgettes, retirer les bouts et à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les courgettes en tranches pas trop fines. Peler et émincer les oignons et les gousses d'ail. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile sans la laisser fumer, y faire revenir les courgettes et les oignons sur feu vif en remuant pendant 3 minutes. Baisser le feu, ajouter 1/2 verre d'eau, l'ail, le cumin ; saler et poivrer. Laisser cuire sur feu doux et aux 3/4 couvert pendant 20 min. Servir bien chaud tel quel, après avoir saupoudré de persil plat haché ou d'un émincé de blanc de dinde ou de poulet sauté à la poêle et à l'huile d'olive. Arroser de vermouth au dernier moment pour déglacer les sucs de viande.

386 - Mayonnaise maigre: Pour 1 - 2 Points
Mélanger 2 cc rases de mayonnaise allégée avec 2 cs de fromage blanc 0 %. Selon le goût on peut ajouter: fines herbes, moutarde, vinaigre, épices.

387 - Courgettes au four Pour 2 - 5 P/Pers
500 g de courgettes - 1 oeuf + 1 blanc - 1/2 verre de lait 2 écrémé - 50 g de gruyère râpé - sel et poivre.
Laver les courgettes et les détailler en petits dés sans les éplucher. Battre les oeufs en omelette avec lait et fromage, sel et poivre. Verser le tout dans un moule antiadhésif ou dans deux ramequins à peine margarinés. Cuire à four chaud pendant 30 minutes.

388 - TERRINE AUX ASPERGES Pour 4 personnes: 12 P/Pers
150 g de crème 8 % - 100 g de beurre - 4 oeufs, -30 cl de lait écrémé - 100 g de gruyère râpé, - 2 CS de cerfeuil haché - 500 g de carottes - 1/2 oignon - 500 g d'asperges - 50 g de farine -2 CS de chapelure - sel, poivre.
Eplucher, laver et cuire les carottes, puis les réduire en purée. Eplucher et éliminer la partie dure des asperges. Les laver, les cuire 20 mn. Egoutter et réserver. Eplucher et hacher l'oignon. Le faire revenir dans une noix de beurre. Ajouter la purée de carottes et laisser cuire quelques instants sur feu vif. Faire une béchamel avec 50 g de beurre, la farine, le lait, le gruyère et du sel. Puis la mélanger avec la purée de carottes. Casser les oeufs en séparant les jaunes des blancs. Incorporer les jaunes un à un à la préparation, puis les blancs montés en neige avec 1 pincée de sel. Beurrer un moule à cake. Saupoudrer de chapelure. Remplir le moule avec le mélange aux carottes en répartissant les asperges de façon régulière. Mettre au four 1 heure à 200°C. Faire fondre 20 g de beurre dans une casserole, ajouter la crème fraîche et le cerfeuil haché. Saler et poivrer. Laisser cuire sur feu doux tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Démouler la terrine et la présenter sur un plat de service avec 18 sauce à part.

389 - Mousse de saumon fumé pour 2 personnes 2498 kcal - 9.5 P/Pers
150 g de saumon fumé 150 ml de crème fraîche légère à 8% de m.g. 1 jaune d'œuf 1 cuiller à café de vinaigre Sel, poivre, ciboulette fraîche
Mixer le saumon fumé avec la ciboulette. Ajouter le jaune d'oeuf, la crème et le vinaigre et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Répartir dans des ramequins individuels et mettre au frais, à couvert, pendant 20 minutes.

390 - Soupe de melon et pastèque à la Cardamome Pour 8 - 0 Point
900g de melon 900g de pastèque le jus d'1 citron 8 graines de cardamome 8 feuilles de menthe

Couper les melons en quatre, les épépiner, enlever la peau puis tailler la chair en petits dés de 5 millimètres de côté, les arroser de jus de citron. Réserver au froid. Enlever soigneusement les tous les pépins de la pastèque, couper la pulpe en petits dés de 5 millimètres de côté. Mélanger au melon, ajouter les graines de cardamome. Garder au froid pendant deux heures. Décorer de feuilles de menthe. Servir glacé.

391 - "Hachis pamentier" pour 4 personnes-6 points par personne
1kg de pommes de terre- 40cl de lait- 1 oignon- 1cà café d'huile- 4 steacks hachés à 5%- 2 cà café de persil haché- 1cc de margarine- sel, poivre
allumer le grill du four. éplucher les pommes de terre et les faire cuire 10mn à la vapeur. les réduire en purée-ajouter le lait , saler, poivrer et mélanger. peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans une poêle avec l'huile. ajouter les steacks en les émiettant.bien mélanger.dorer 3mn en remuant, saler, poivrer et saupoudrer de persil margariner un plat à four rond(25cm).verser la moitiée de la purée.Répartir la viande par dessus puis ajouter la deuxieme moitié de purée.dessiner des stries sur le dessus à la fourchette.faire gratiner 5mn. servir bien chaud

392 - BROCOLIS A LA MOZZARELLA 2.5 PTS PAR PERSONNES Pour 4 personnes :
1 kg de brocolis 120 g de mozzarella bien égouttée sel et poivre
Préchauffer le four 15 minutes à th.6 (180°). Laver les brocolis, détachez les bouquets et faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Mettez-les dans un plat allant au four, Couvrez avec les lamelles de mozzarella, poivrez au moulin. Faites cuire 10 minutes au four (th.7) près du gril pour faire gratiner. Servez dans le plat de cuisson.

393 - Salade au pain perdu: 3pt pour 4 personnes
4 tr de pain complet rassis(4 fois 30g),1 oeuf,10 cl de lait écrémé,1 botte de ciboulette,1c à café d'huile d'olive,1 batavia,1 gousse d'ail,3 c à café d'huile d'olive,1 c à café de vinaigre de cidre,1 bouquet de persil, sel de guérande, poivre du moulin
Mettez le pain dans un plat creux .Dans un bol, battez l'oeuf et le lait. Ajoutez la ciboulette, salez et poivrez. Versez la préparation sur le pain. Laissez imbiber 5 min. Préparez la salade: lavez et essorez la batavia. Pelez et écrasez l'ail. Dans un saladier, mélangez l'huile, le vinaigre et l'ail, salez et poivrez, mettez les feuilles de batavia et remuez. Faites chauffer une c à café d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Déposez les tr de pain et laissez cuire 4 min en retournant à mi-cuisson. Lavez puis hachez le persil. Dans des assiettes, répartissez la salade et les pains perdus aux herbes. Saupoudrez de persil.

394 - Pâtes printanières: 3.5pt pour 4 personnes
1 courgette,100g de pois gourmands,100g de fèves,2 c à café d'huile d'olive,1 c à café de jus de citron,1 botte de ciboulette ,du persil plat,1 pincée de gros sel,375g de pâtes fraîches,sel,poivre du moulin
Lavez courgette et pois gourmands. Au couteau économe, faites des tagliatelles de courgettes. Ecossez les fèves .Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 2 min. Egouttez et pelez Dans une autre casserole d'eau bouillante salée ,faites cuire les tagliatelles de courgette et les pois gourmands pendant 2 min. Egouttez. Réservez les légumes au chaud, arrosez-les d'1 c à café d'huile d'olive et d'1 c à café de jus de citron. Lavez la ciboulette et le persil, hachez la ciboulette. Dans une casserole, faites bouillir 2 litres d'eau, ajoutez 1 c à café d'huile d'olive et 1 pincée de gros sel. Jetez les pâtes et laissez cuire 2 à 3 min. Egouttez. Versez dans un plat, répartissez les légumes. Poivrez, parsemez de ciboulette hachée et de persil. Servez aussitôt.

395 - Soupe farandole: 4.5pt pour 4 personnes

50g de petit pois frais,1 branche de céléri,50g de haricot vert frais,2 carottes,1 grosse tomate mûre,80g de tofu,200g de vermicelles,10g de gingembre en conserve,1 c à soupe de sauce soja,1 oeuf,1/2 botte de coriandre fraîche, le vert de 2 oignons, poivre
Ecossez les petits pois, lavez le céleri, effilez les haricot vert. Epluchez les carottes et lavez-les. Plongez la tomate quelques secondes dans de l'eau bouillante et pelez-la. Coupez les haricots verts, les carottes, le céleri et la tomate en petits dés. Coupez le tofu en tout petits dés. mettez tous les légumes dans un auto-cuiseur, couvrez d'eau et poivrez. Fermez et faites cuire pendant 8 min. Ajoutez dans l'autocuiseur les dés de tofu,les vermicelles et le gingembre entier. Couvrez de nouveau et laissez cuire à tout petit feu pendant 2 min,le temps de faire gonfler le vermicelle. Versez la sauce soja dans la soupe, cassez un oeuf dedans et mélangez Répartissez ensuite la soupe dans des bols ou des assiettes creuses. Lavez et ciselez la coriandre fraîche et le vert des oignons. Parsemez la soupe de ce mélange et servez.

396 - Roussette en matelote aux 2 céréales Pour 4 – 310 cal/Pers - 6,5 P/Pers – Prépa 30 mn cuisson 20 mn
1,2 kg de roussette - 80 gr d'oignons - 80 gr de carottes - 50 gr de céleri branche - 50 cl de vin rouge - 50 cl de fumet de poisson - 160 gr d'oignons grelots - 1 pincée de sucre - 80 gr d'épeautre 80 gr de blés concassés - 3 filets d'anchois salés - 1 CS d'huile d'olive - 1 bouquet garni - persil plat, sel, poivre
faire dessaler les anchois dans l'eau. Découper la roussette en tronçons (3 par personnes). Les assaisonner et les réserver. Peler l'oignon et la carotte ,Ciseler finement l'oignon. Tailler en petits dés carottes et céleri branche Faire revenir 2 à 3 minutes le poisson dans l'huile d'olive. L'enlever. Dans la même cocotte, faire suer la garniture aromatique (oignon, carotte, céleri) 2 à 3 min en remuant. Mouiller avec le vin rouge laisser réduire d'1/4 . Ajouter le fumet, le poisson et le bouquet garni. Couvrir et laisser mijoter 15 min Peler les oignons grelots. Les disposer dans une casserole. Les mouiller d'eau à hauteur. Ajouter une pincée de sel et de sucre. Les faire cuire doucement 10 à 15 minutes jusqu'à complète évaporation de l'eau et sans coloration Faire cuire dans l'eau bouillonnante salée et séparément l'épeautre et le blé selon le temps de cuisson mentionné sur l'emballage. Les égoutter, les mélanger et les assaisonner à votre goût. Egoutter les tronçons de roussette ainsi que le bouquet garni. Réserver les premiers au chaud. Mixer la sauce de cuisson avec les filets d'anchois. Filtrer, rectifier l'assaisonnement si nécéssaire. Répartir les céréales sur les assiettes. Poser dessus les morceaux de poisson. Entourer d'oignons grelots et parsemer de persil haché grossièrement. Avant de servir napper de sauce.

397 - Œuf cocotte en grosse pomme d'amour Entrée pour 4 Prépa 20 mn cuisson 10 mn - 121 cal/pers - 3 P/Pers
4 grosses tomates - 4 œufs extra-frais - 2 CS d'huile d'olive - 1 cc de sucre - ½ botte de ciboulette - sel, poivre
Plonger les tomates 20 secondes dans une casserole d'eau bouillante.. Les rafraîchir aussitôt dans l'eau glacée Les peler, les découper aux ¾ de leur hauteur. Les évider puis saler,sucrer et poivrer l'intérieur. Les retourner sur une grille et les laisser dégorger 10 minutes Préchauffer le four à 200 ° (th 6/7) Ranger les tomates dans un plat allant au four et les arroser d'huile d'olive Les précuires 3 à 4 minutes au four Disposer la moitié de la ciboulettte ciselée au fond des tomates. Casser les œufs, un par un, dans un petit ramequin ou une tasse à café. Les verser délicatement dans les tomates sans crever le jaune. Remettre les tomates au four et laisser cuire 5 à 6 minutes Le blanc doit coaguler et le jaune rester crémeux. Saupoudrer le reste de ciboulette. Accompagner d'une vinaigrette au yaourt et à la ciboulette.

398 - Volaille au curcuma Pour 4 Prépa 40 mn - cuisson 25 mn - 189 cal/Pers - 3,5 P/Pers

1 poulet de 1,2 kg - 100 gr d'oignons - 1 concombre - 100gr de petit pois écossé - ½ botte de ciboulette - 1 lt de fond de volaille - 1 CS de curcuma - 1 pincée de sucre, sel, poivre
Découper la volaille cure en 4. Désosser les cuisses et enlever la peau ainsi que celle des ailes. Saupoudrer la viande de curcuma, sel et poivre Faire revenir la viande sur les deux faces. Préchauffer le four à 200° Enlever les morceaux de viande de la cocotte. Ajouter les oignons avec un ½ verre d'eau. Les faire suer 5 minutes en remuant souvent. Poser les morceaux de volaille dessus. Ajouter le fond de volaille, les petits pois couvrir et enfourner 20 min. Laver et détailler le concombre en tronçon de 5 cm. Les recouper en 4.les retailler en forme de grosses olive allongées. Les disposer dans une casserole. Mouiller d'eau à hauteur. ajouter le sel et la pincée de sucre. Faire cuire 4 à 5 minutes le concombre doit rester croquant. Egoutter les morceaux de volaille de la cocotte. Faire réduire d'1/3 le jus de cuisson sur feu moyen. Mixer, filter et rectifier l'assaisonnement.

399 - Rouleaux de printemps aux crevettes Pour 8 rouleaux Prépa 40 mn cuisson 4 mn – 76 cal/Pers - 1,5 P/Pers
4 petites galettes de riz - 8 grosses crevettes cuites - 40 gr de vermicelles de riz - 100 gr de pousses de soja - 50 gr de cœur de laitue - 50 gr de carottes - 8 feuilles de menthe - 8 tiges de coriandre 3 c. s de nuoc-mâm - 1 c. à s de vinaigre de riz - 1 jus de citron vert - ½ c à café de sucre - 20 gr de piment rouge
laver et blanchir les pousses de soja 1 minutes sans l'eau bouillante salée.Les égoutter, les rafraîchir sous un filet d'eau fraîche, les réserver. Faire cuire les vermicelles 3 min dans l'eau bouillante salée. L'égoutter, le raifraîchir très vite et le réserver. Éplucher, laver et râper la carotte crue. Décortiquer les crevettes cuites en gardant le dernier anneau de la queue. Laver le cœur de laitue, le tailler en chiffonnade. Mouiller légèrement une galette de riz dans un bol d'eau tiède. La poser sur un torchon sec. Disposer sur un bord quelques pousses de soja, quelques vermicelles, quelques lanières de laitue, de carotte râpée, de feuilles de menthe et de coriandre, saler, poivrer. Rouler la galette sur elle-même en ajoutant à une extrémité une queue de crevette. Fermer le rouleau en poussant vers l'intérieur les extrémités de la feuille de riz. Réaliser les rouleaux un par un et les poser au fur et à mesure sur un plat. Mélanger dans un bol le vinaigre de riz, le sucre, le nuoc-mâm, le jus de citron vert et le piment haché et épépiner. Répartir cette sauce en coupelles individuelles.

400 - Muffins de couscous Prépa 40 mn cuisson 30 min - 110 cal/Pièce - 2,5 P/Pièce - Pour 12 petits moules d'environ 8 cm graissés
200 gr de couscous - 4 dl de bouillon de légumes chaud (mettre le couscous dans un saladier arroser avec le bouillon, laisser gonfler au moins 5 min à couvert) - 1 gousse d'ail, préssé - 300 gr de légumes mélangés (aubergine,poivrons,courgettes) finement hachés - 1 CS d'huile d'olive ou autre huile 1 CS d'herbes mélangées (basilic , thym, mélisse) - 180 gr de lait acidulé - sel, poivre selon gout - 2 œufs légèrement battus - noisettes de beurres ou margarine faire revenir ail et légumes env 5 min dans l'huile chaude. Egrener le couscous à l'aide de deux fourchettes. Incorporer légumes,herbes et lait acidulé, saler et poivrer le mélange, ajouter les œufs. Verser dans les moules graissés, tasser un peu, répartir dessus les noisettes de beurre ou de margarine cuisson environ 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220 °Retirer laisser tiédir, demouler, laisser refroidir sur une grille. Suggestion ces muffins sont délicieux tièdes avec une salade, ou pour accompagner de la viande. Peut se préparer à l'avance 1 jour avant, réserver à couvert au frais.

401 - Tarte de Monsieur Seguin Pour 6 - 6 P/Pers
Détaillez 6 tomates et 250 gr de fromage de chèvre en tranches (chavroux ligne et plaisir) de ½ cm d’épaisseur. Garnissez un moule à tarte de pâte feuilletée. Répartissez-y le fromage puis

les tomates. Arrosez de 2 c à s d'huile d'olive, salez, poivrez, parsemez de 1 c à s d'origan séché. Effectuez la cuisson, 30 mn à four chaud th 6-7 (200°).

402 - SALADE DE RIZ ET CRABE AUX FRUITS Pour 4 - 5.5 P/Pers
Pour la salade : 180 g de riz long grain – 240 gr de chair de crabe – 100g de petits pois frais écossés – ¼ de concombre – 4 abricots frais – 1 petit ananas frais.
Pour la sauce : 1 citron vert – 1 orange – 2 c à s d'huile de soja – 1 c à s de mélisse hachée – cerfeuil pour la déco – sel – poivre noir.
Effectuez la cuisson du riz, 25 mm à feu doux et à couvert, dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée. Pour la sauce : pressez le citron vert et l'orange. Fouettez l'huile, le jus d'agrumes, la mélisse, sel et poivre. Emiettez le crabe. La cuisson terminée, égouttez le riz. Versez-le dans un saladier, ajoutez-y la sauce, le crabe et remuez. Effectuez la cuisson des petits pois 5 mm à la vapeur. Pelez et détaillez le concombre en dés. Rincez, séchez et coupez les abricots en 2, dénoyautez-les et coupez-les en dés. Eliminez la base et les feuilles de l'ananas. Pelez-le puis coupez-le en quatre. Eliminez la partie dure centrale. Détaillez la chair en dés. Incorporez les dés d'abricots, d'ananas, de concombre et les petits pois au riz froid et mélangez. Répartissez la salade sur les assiettes. Poivrez, garnissez de cerfeuil et servez aussitôt.

403 - Flan aux champignons Pour 4 - 4.5 P/Pers
Battez 3 œufs avec 20 cl de crème fraîche 8 %, noix muscade râpée, 1 gousse d'ail pressée, 2 c à s de basilic ciselé. Emincez 250 g de champignons, faites-les suer 5 mn dans 2 c à s d'huile d'olive. Salez, poivrez, égouttez. Répartissez-les dans 4 ramequins beurrés. Nappez-les du mélange. Faites cuire au bain-marie 30 mn à four chaud, th 6 (180°)

404 - Salade de pâtes aux poivrons grilles. (4pers) 8 P/Pers
2 poivrons rouges, 2 jaunes, 2 gousses d'ail, 2 c à s de vinaigre de vin rouge, 6 c à s d'huile d'olive, 180 gr de pâtes courtes (style spirelli), 4 tomates, 10 olives noires, 8 filets d'anchois égouttés, 16 œufs de caille cuits durs, 4 jeunes oignons hachés, sel, poivre du moulin
Faites noircir la peau des poivrons sous le gril du four en les retournant régulièrement. Enfermez-les 10 minutes dans un sac en plastique, puis pelez et épépinez-les, coupez la chair en lanières. Mélangez les poivrons, l'ail pelé et pressé, le vinaigre et l'huile d'olive, sel et poivre. Coupez les tomates en quartiers. Mélangez les pâtes, les poivrons, les olives, les anchois et les tomates. Répartissez la salade sur les assiettes, garnissez d'œufs de caille coupés en 2 et de jeunes oignons hachés. Servez bien frais. Astuce : pour gagner du temps, utilisez des poivrons déjà pelés et conservés à l'huile.

405 - Salade de crevettes grises (4 pers) 4.5 P/Pers
4 œufs, 1 chou fleur, 250 g de haricots verts, 1 botte de jeunes oignons, 4 tomates, le jus d'1/2 citron, 2 c à s d'huile d'olive, 300 gr de crevettes grises décortiquées épluchées, sel, poivre du moulin.
Faites cuire les œufs durs , laissez-les refroidir. Divisez le chou-fleur en petits bouquets et faites-les blanchir, 3 minutes à l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les. Nettoyez les haricots et faites-les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les. Emincez les jeunes oignons en rondelles, coupez les tomates en quartiers, écalez les œufs et coupez-les en 4. Mélangez les haricots , le chou-fleur, les oignons, les tomates, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez. Répartissez la salade sur des assiettes, les crevettes par-dessus et garnissez de quartiers d'œufs durs, servez bien frais.

406 - TOMATES FARCIES AUX CHAMPIGNONS (1 pers) – 0 point

2 belles tomates, 1 petit boîte de champignons de Paris, 25 gr de fromage blanc à 0 %, ciboulette, sel, poivre.
Lavez les tomates, coupez le haut et évidez-les. Laissez-les égoutter en les retournant sur une assiette. Mixez la chair avec les champignons égouttés. Ajoutez le fromage blanc, la ciboulette ciselée, du sel, du poivre. Mélangez. Farcissez-en les tomates. Enfournez 20 minutes sur th.6 (200°). Vous pouvez réalisez cette recette en remplaçant les tomates par des courgettes ou des aubergines

407 - OEUF COCOTTE AU FROMAGE (1 pers) 5.5 Points
1 oeuf, 1 c à s de crème fraîche 8 %, 20 gr de gruyère râpé, 1 cc de beurre, noix de musace, sel, poivre.
Versez la crème fraîche dans un ramequin beurré. Cassez l'oeuf dessus, salez et poivrez. Recouvrez de gruyère râpé avec un peu de noix de muscade. Cuisez 10 min au four sur th6 (180°).

408 - SAUMON EN PAPILLOTE ET PUREE DE POIVRONS. (1pers) 5.5 Points
1 filet ou 1 tranche de saumon de 130 g, 1 oignon nouveau, 1 CS de crème fraîche 8 %, 3 poivrons rouges et 1 vert, 1/2 citron, 1/2 verre de vin blanc sec, sel, poivre.
Faites cuire 45 min les poivrons, dans du papier alu, à four chaud sur th. 8 (250°), cuisez l'oignon coupé en fines rondelles dans le vin jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Epluchez les poivrons rouges, coupez-les en morceaux et passez-les au mixer avec l'oignon et la crème fraîche. Salez et poivrez. Gardez au chaud. Salez et poivrez le saumon, arrosez-le du jus de citron, enveloppez-le dans du papier sulfurisé et mettez-le 10 min à four chaud sur th. 8/9 (290°). Ouvrez la papillote, entourez-la de la purée de poivrons, décorez de lamelles de poivron vert.

409 - FILET DE SOLE A LA PUREE D'AUBERGINES. (1 pers) 5.5 Points
1 filet de sole de 150 gr, court-bouillon, 250 g d'aubergines, 1/2 citron, 2 CS d'huile d'olive, feuilles de basilic, sel, poivre.
Faites griller les aubergines au four 30 min, en les retournant en cours de cuisson, éliminez la peau et les graines. Mixez la chair avec l'huile, le jus du citron, le basilic, du sel et du poivre. Mettez le filet de sole dans un plat avec un peu de court-bouillon et glissez au four sur th 6 (200°) 5 à 7 minutes. Servez-le entouré de la purée d'aubergines.

410 - SOUFFE AU CHEVRE (1 pers) .3 points
50 gr de formage blanc 0 %, 1 chavroux ligne et plaisir , 1 oeuf, sel, poivre.
Mixez le fromage blanc avec le chèvre et le jaune d'oeuf. Battez le blanc en neige et mélangez-le à la préparation. Salez et poivrez à votre goût, puis versez dans un ramequin huilé. Faire cuire 15 à 20 min au bain-marie dans le four sur th6 (180°). Vous pouvez réaliser ce soufflé avec d'autres fromages fort en goût : comté, munster... (mais dans ce cas attention le nb de points n’est pas le même : la base (fromage blanc + œuf + sel + poivre = 2.5 points si on rajoute 20 g de comté ou gruyère alors le total sera de 4.5 points…)

411 - Chou-fleur parmentier Pour 2 pers.3 P/Pers
300gr de chou-fleur surgelé en fleurettes 2 grosses pommes de terre 50g d'oignon émincé 1 œuf 2cc d'huile 20g de gruyère rapé sel, poivre, une pincée de muscade rapée
Préchauffer le four th.8 (260°). Eplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux. Cuire le chou-fleur et les pommes de terre en même temps, 5 mn à la cocotte minute. Faire durcir l'oeuf. Mélanger à la fourchette en écrasant: l'oeuf, la muscade, l'huile, l'oignon. Saler et poivrer. faire une purée avec le chou-fleur et les pommes de terre. Verser la moitié de la

purée dans un plat à gratin. Recouvrir avec le mélange. Verser par dessus le reste de la purée. Parsemer de gruyère rapé. Faire gratiner 5 mn sous le grill.

412 - Nouilles en spirales sur lit d'aubergines. 330 cal Pour 2 - 3 P/Pers
60 g de nouilles en spirales 1 petit oignon 1 gousse d'ail ou poudre d'ail 1 cc de purée de tomates 1 cc de vinaigre balsamique 100 g de tomates pelées 1/2 aubergine sel, poivre noir 30 g de feta émietté
Hacher l'oignon et l'ail et faire revenir sans huile. Ajouter le vinaigre balsamique et les tomates pelées et cuire à petit feu pendant une dizaine de mn. Découper l'aubergine en fines tranches sans la peler et la faire griller dans une poêle en téflon jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Saler et poivrer et mettre au chaud. Cuire les nouilles «al dente». Placer les tranches d'aubergines dans une assiette préchauffée, déposer par-dessus les nouilles en spirales, recouvrir avec la sauce et parsemer de feta.

413 - Truite accompagnée d'une purée de carotte et de pommes de terre (1 pers - 4 pts)
Une truite (120g) 2 petites pommes de terres (100g) cuites à l'eau et coupées en dés 1 oignon coupés fin Sel et poivre Purée de carotte surgelée (ou maison)
Cuire la truite au four Saler et faire chauffer la purée de caotte Faire revenir les oignons et rajouter les pommes de terres ; saler et poivrer

414 - Salade rouge (4 personnes - 1 point par part)
2 pommes Golden coupées en morceaux 3 tomates coupées en morceaux 2 betteraves rouges moyennes coupées en morceaux Une sauce au yaourt 0% à l'huile d'olive (1 yaourt 0%, vinaigre basalmique, moutarde, sel, basilic, 3 cuillères à café d'huile d'olive)
Si vous rajoutez 2 petites pommes de terre cuites à l'eau par personne : compter 2 points par part

415 - CREVETTES A LA CREME POUR 2 PERS – 4.5 POINTS PAR PERS
200 grs de carottes 200 grs de céleri 6 cl de vin blanc 1 jaune d'œuf 10 cl de crème fraîche à 8% 10 cl de lait écrémé 20 grs de parmesan 120 grs de petites crevettes décortiquées sel, poivre
Pr2chauffer le four Th 7 (220°C). Eplucher et râper les carottes et le céleri. Dans une sauteuse, faire chauffer le vin blanc avec le sel et le poivre. Ajouter les légumes et faire étuver 5 mn à couvert. Battre le jaune d'œuf avec la crème. Ajouter le lait et le parmesan. Dans un moule à tarte, verser les légumes, les crevette et la Prépa à la crème. Cuire 30 mn au four.

416 - TERRINE DE COURGETTES AU BASILIC 8 PERSONNES – 2 POINTS PAR PERS
500 grs d'oignon émincés 3 cc d'huile d'olive 1 kg de courgettes 6 œufs sel, poivre
COULIS : 1 boite de tomates concassées 1 poignée de basilic 1 gousse d'ail
Préchauffer le four Th 6 (200°C). faire revenir les oigons dans l'huile d'olive. Eplucher les courgettes, les couper en rondelles. Les ajouter aux oignons. Saler, poivrer ert laisser cuire environ 30 mn. Quand les légumes sont bien cuits, les écraser à travers une passoire pour en éliminer l'excès d'eau. Battre les œufs en omelette. Les incorporer à la Prépa et verser le tout dans un moule à caket anti adhésif. Faire cuire au four au bain marie pendant 30 mn. Pendant ce temps, préparer le coulis en faisant réduire les tomates concassées sur feu doux. Ajouter l'ail haché du sel et du poivre. Mixer puis saupoudrer de basilic ciselé. Mettre les deux Prépa au frais 1 à 2 heures. Cette terrine se sert très froide accompagnée du coulis.

417 - TOURTE AUX ENDIVES 6 PERSONNES – 5.5 POINTS PAR PERS

1 Kg d’endives 100 grs de jambon fumé 100 grs de balncs de poulet cuits 20 g de maïzena 50 cl de lait écrémé Muscade 200 grs de pâte feuilletée 30 grs de gruyère râpé allégé sel, poivre
Préchauffer le four Th 7 (220°C). Cuire les endives à la vapeur 8 à 10 mn. Les ouvrir en deux dans le sens de la longueur et enlever la partie centrale, puis les couper en 5 ou 6 morceaux. Hacher le jambon et le poulet. Faire une béchamel en mélangeant la maïzena avec le lait, cuire sans cesser de mélanger et assaisonner de sel et poivre. Et muscade. Ajouter les endives, le jambon et le poulet. Etaler la pâte dans un moule antiadhésif. Verser la Prépa sur la pâte, saupoudrer de gruyère et cuire 30 mn.

418 - Tatin de tomates 4 points pour 1 pers., Prépa : 15 mn, cuisson 30 mn
2 tomates moyennes 1cc de pistou en pot quelques feuilles de basilic 20 g de semoule à couscous 30 g de pâte feuilletée sel, poivre
Préchauffer le four th. 8 (240 C). Laver les tomates, les couper en deux dans le sens de la longueur et les épiner. Les faire revenir dans une poéle sur une feuille de cuisson jusqu'à ce qu'elles fondent un puis les disposer dans un moule à tarte de 10-12 cm de diamètre. Les enduire avec le pistou. Ajouter les feuilles de basilic ciselées et parsemer de semoule. Recouvrir avecla pâte feuilletée en rabatant les bords dans le moule. La piquer avec la fourchette et faire cuire 30 mn. Après 10 mn de cuisson, baisser le four Th. 5

419 - La pizza comme en italie. 4,5 points Prépa : 15 mn, cuisson : 15 mn, pour 1 personne
40 g de pâte à pizza 1cs de culis de tomate 120 g de champignons de paris en boite 2 st moret ligne et plaisir 30 g de chèvre léger 1 tomate
Préchauffer le four Th 8 (250 C) Etaler la pâte à pizza sur une feuille de cuisson four. Rouler un peu les bords de manière à lui donner une forme ovale.Laver et couper la tomate en rondelles. Etaler le coulis sur le fond de pâte. Ajouter les champignons et les rondelles de tomates. Mélanger le saint moret avec le chèvre et répartir sur la pizza. Cuire au four environ 15 mn.

420 - Quiche aux fonds d'artichauds 7,5 points pour 1 pers., Prépa : 10 mn, cuisson : 15 mn
30 g de pate brisée 30 g de fromage bleu à 45 % 1 œuf 20 g de crème fraiche à 8 % 1cc de maïzena 3 fonds d'artichauts surgelés
Préchauffer le four th. (18 C). Etaler la päres dans un moule à tartelette de 10 cm de diamètre. Ecraserle bleu, le mélanger avec l'oeuf, la crème fraiche et la maizena. Ebouillanter les fonds d'artichauts, les égouter et le couper en morceaux. Les disposer eur le fond de la tartelette et recouvrir avec le mélange au bleu. Enfourner 15 mn. Délicieux chaud, tiède ou froid.

421 - Clafoutis de légumes du midi 3 points pour 1 personne, Prépa : 10 mn, cuisson : 25 mn
1 tomate 1/2 poivron rouge ou jaune 1 courgette 1/2 aubergine 1/2 oignon 1/2 gousse d'ail herbe de provence 1 œuf 5g de maizena 4cc de crème à 8% 30 g de brousse à 32 % 3cl de lait écrémé sel, poivre
Préchauffer le four Th. 5 (180 C) Laver et couper la tomate en petits morceaux et les faire égoutter dans la passoire. Laver les légumes et les couper en dés. Eplucher et émincer l'oignon. Faire revenir successivement dans une poele recouverte d'une feuille de cuisson l'oignon, le poivron, la courgette, la tomate et l'aubergine. Retirer du feu dès que les légumes colorent en ajoutant un peu d'eau si besoin. Etaler les légumes dans un plat individuel. Eplucher et hacher l'ail. Saupoudrer les légumes avec l'ail et les herbes de provence. Battre l'oeuf avec la maizena, la crème fraiche allégée, la brousse et le lait. Saler et poivrer. Verser le mélanger sur les légumes et cuire au four 25 min. Peut se réchaffer ou se déguster froid. Délicieux avec du jambon de parme (à comptabiliser).

422 - Quiche aux pâtes 5 points Prépa : 5 mn, cuisson 10 mn, pour 1 pers.
1 œuf 4cc de crème fraiche à 8 % 1cc de parmesan rapé 100 g de pâtes cuites 60 g de haddock 1 petite boite de champignons de paris
Préchauffer le four Th 8 (240 C) Battre l'oeuf avec la crème fraiche et parmeson dans un petit saladier. Ajouter les pâtes cuites, le haddock et les champignons égouttés et rincés. Verser le tout dans un petit moule à gratin. Mettre au four et cuire 10 à 15 min. Peut se manger froid ou chaud et peut se réchauffer

423 - POT AU FEU MARIN 2 Points ½ Prépa : 10 mn Cuisson : 40 mn Pour 4
560 g de colin (ou cabillaud)· 500 g de poireaux· 800 g de pommes de terre· 2 gousses d'ail · 2 cc de fumet de poisson· 1 feuille de laurier· 1 cc de paprika· sel, poivre
Couper le poisson en gros dés. Nettoyer et couper les poireaux en rondelles. Eplucher et couper les pommes de terre en gros cubes. Eplucher l'ail. Mettre le poisson, les pommes de terre, les poireaux et l'ail dans un faitout. Recouvrir d'eau. Saupoudrer de fumet de poisson. Ajouter une feuille de laurier, 1 cuillère à café de paprika, du sel et du poivre. Cuire à feu moyen pendant 40 mn.

424 - cœur de saumon 3 P/Pers Prépa : 20 mn Cuisson : 45 mn Pour 8
· 420 g de colin· 3 œufs· 100 g de crème fraîche allégée à 15 %· 10 g de Maïzena· 10 cl d'eau· 140 g de filet de saumon frais dans l'épaisseur· sel, poivre
Préchauffer le four th. 6/7 (210° C) Dans le bol du mixeur, mettre le colin, les œufs, la crème fraîche, le sel, le poivre et la Maïzena, préalablement délayée dans un peu d'eau froide. Mixer. Verser dans un moule à cake de 22 cm. Poser le filet de saumon dessus et l'enfoncer pour qu'il soit au cœur de la Prépa. Mettre à cuire 45 mn.

425 - Béchamel sans beurre.Pour 400ml de sauce – 2 pts le total
Délayer 35g de maïzena dans 100ml de lait écrémé Faire chauffer 300ml de lait écrémé dans une casserole, avec sel + poivre. Ajouter la maizena delayée. Faire épaissir. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

426 - Courgettes à la sauceline - Pour 2 – 0.5 Points par pers
Je fais cuire 1 kilos de courgettes (en rondelle) avec un peu d'eau un demi litre suffit ! J'égoutte mes courgettes une fois cuite et garde bien l'eau de cuisson je mets deux cuillères à soupe de "Sauceline" avec un cube de bouillon et je remet à cuire l'eau, le bouillon et la sauceline ! Jusqu'a que ça épaissise + une cuillère de crème, de l'ail, du persil et les courgettes ds la sauce avec un peu de gruyère râpé sur l'assiette Il faut que la sauce soit qd mm 1 peu épaisse c'est meilleur bien laisser cuire avant de remettre les courgettes

427 - Gâteaux de Crémerin Léger aux poireaux et au miel Prépa 35 mn – Cuisson 35 mn Pour 6 – 5.5 P/Pers
1 Crémerin Léger – 2 poireaux – 3 œufs – 15 cl lait ½ écrémé – 15 cl crème fraîche 15 % - 4 CS farine – 3 CS miel – 5 pincées de muscade râpée – sel, poivre
Pelez lavez et hachez les poireaux. Faites les fondre 8 à 10 mn à couvert avec 2 CS d'eau. Coupez le Crémerin Léger en tranches épaisses. Ecrasez la moitié du fromage à la fourchette. Mélanger le avec les œufs battus, le lait, la crème, la muscade, le sel et le poivre. Incorporez la farine tamisée puis l'équivalent d'un poireau haché. Préchauffer le four th 6 ou 180°. Beurrez 6 ramequins puis versez-y 1 petite cuillérée de miel et la moitié du reste de poireau haché. Versez la crème aux œufs, couvrez de tranches de Crémerin Léger et du reste du poireau. Enfournez. Démoulez sur des assiettes

LE plus gourmand : chauffez le miel restant avec 1 CS de vinaigre de cidre, 1 pincée de sel et de poivre. Versez-en 1 filet fin autour des gâteaux.
Conseils de la diététicienne : Pour 1 dîner léger et savoureux, accompagnez les gâteaux de crémerin d'une salade composée. Préparez la avec des mini asperges du chou-fleur des haricots verts et des tomates cerise + vinaigrette allégée. Pour un repas parfaitement équilibré, terminez par une salade de fraises (sans sucre, ou avec édulcorant) Soit total repas 6.5 P (5.5 gâteau + 1 pt salade (pour la sauce) + 0 pt les fraises)
§ Dans une salade composée, remplacez les dés de jambon par des dés de crémerin
§ Passez un crémerin au four pdt kk mn. Etalez sur des tartines grillées et servez avec 1 salade
§ Du Crémerin léger fondant sur des pâtes, ça change et c'est bon

428 - Nids de tomate - Pour 4 - Prépa 15 mn attente 1 h Cuisson 25 mn 210°C.(th.7) 7 P/Pers
4 ou 6 grosses tomates. 2 tranches de jambon. 125 gr. de fromage râpé. 2 oeufs + 1 jaune. 10 cl. de lait. 20 gr. de beurre. 6 brins de persil. 1 noix de muscade. 1 cuil. à soupe d'huile. sel, poivre
Choisissez des tomates de même taille. Rincez-les séchez-les. Supprimez le pédoncule. Découpez un large chapeau au tiers de leur hauteur. Evidez délicatement les tomates à l'aide d'une cuillère, prenez soin de ne pas percer la peau. Salez-les et retournez-les dans une passoire, et laissez-les égoutter pendant 1 h. pour qu'elles rendent toute leur eau. Dans un saladier cassez les oeufs, battez-les en omelette avec le jaune d'oeuf à l'aide d'un fouet à main. Ajoutez le fromage râpé et le lait. Râpez la valeur de 2 pincées de muscade. Mélangez bien. Laissez en attente au réfrigérateur, pendant que les tomates s'égouttent. Posez les tranches de jambon sur une planche à découper. Avec un couteau bien aiguisé hachez-les supprimé la couenne. Incorporez le jambon haché à la préparation précédente. Salez modérément en tenant compte que le jambon et le fromage sont déjà salés. Poivrez. Préchauffez le four à 210°C.(th.7). Huilez un plat à four et déposez-y les tomates en les calant côte à côte. A l'aide d'une petite louche remplissez-les de la crème au jambon. Disposez les chapeaux autour. Enfournez et laissez cuire pendant 20 à 25 mn. jusqu'à ce que la surface de l'omelette soit légèrement gratinée. Reposez les chapeaux sur les tomates, et posez sur chacune un petit morceau de beurre. Remettez au four encore 5 mn. Au moment de servir décorez chaque tomate d'un brin de persil. Servez chaud.

429 - Salade de pommes de terre au pistou Pour 4 - 2.5 P/Pers - 135 cal/pers
10 petites p de terre nouvelles - 2 oignons nouveaux - 1 gousse d'ail - 4 c. à soupe de basilic frais haché - 60 g de yaourt 0 % - 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 terre coupées en morceaux et l'oignon haché dans un saladier et arroser avec la sauce. Couvrir et mettre au réfrigérateur.

430 - Salade niçoise Pour 4 Prépa 15 mn 7.5 P/Pers
4 tomates - 1 poivron vert - 1 poivron rouge - 2 oeufs durs - 2 poivrades (petits artichauts provençaux) - 20 olives noires dénoyautées - 1 oignon - 1 petite boite de thon au naturel - ail - 20 cc vinaigrette ww
Peler l'ail et l'oignon. Ecraser l'ail et couper l'oignon en fines rondelles. Laver les tomates et les poivrons. Couper les tomates en 8 quartiers égaux. Les mettre au réfigérateur dans une passoire, sur une assiette, saupoudrées de sel pour qu'elles perdent leur eau. Oter les graines des poivrons et les couper en lanières. Laver les poivrades et les couper en quatre ainsi que les œufs durs. Emiettez le thon. Mettre tous les éléments de la salade dans un grand saladier, napper de la sauce vinaigrette, mélanger délicatement et servir bien frais.

Vous pouvez ajouter 5 filets d'anchois pr relever (ss changement au niveau pt pr 5 filets (0.5 pt)

431 - LASAGNES DU POTAGER Pour 6 - 3 P/Pers
8 plaques de lasagnes - 3 courgettes moyennes râpées - 250 g de champignons de Paris hachés - ½ citron - persil - 400 g sauce tomate - 1 bouillon cube de volaille dégraissé - 60 g de parmesan râpé - 1 CS d'huile d'olive - Herbes de Provence - Sel, poivre, muscade - 25 cl de lait écrémé - 2 CS maïzena
Arroser les champignons avec le jus de citron. Dans une sauteuse, faire suer oignons et persil hachés dans l'huile d'olive sans les laisser colorer. Ajouter les courgettes et les champignons. Saler, poivrer et saupoudrer les herbes de Provence. Cuire jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson. Incorporer la sauce tomate et la moitié du parmesan. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Préchauffer le four th. 6 (200°C). Délayez la maïzena dans 2 CS de lait froid. Faire chauffer le restant de lait puis incorporez la maïzena délayée. Faire cuire doucement jusqu'à épaississement. Saler, poivrer, parfumer de muscade. Délayer le bouillon cube de volaille dans 20 cl d'eau chaude. Mélanger le bouillon à la sauce béchamel. Dans un plat allant au four, étaler un tiers de légumes, recouvrir avec des plaques de lasagnes, verser la moitié de la sauce, puis le second tiers des légumes, de nouveau des lasagnes, le reste des légumes et la sauce béchamel. Saupoudrer du restant de parmesan râpé. Glisser au four le plat recouvert d'une feuille d'aluminium pendant 15 minutes. Retirer l'aluminium et poursuivre la cuisson encore 20 minutes. Servir quand les lasagnes sont tendres.

432 - POULET BASQUAISE EXPRESS Pour 4 – 284 cal/pers - 6.5 P/Pers
4 filets de poulet , 2 oignons doux (rouges ou blancs), 1 gousse d'ail, 2 poivrons , 2 belles tomates , 80 g de jambon de Bayonne , 4 CS d'huile d'olive, ½ cc de piment doux d'Espelette, du sel et du poivre, 10 cl de vin blanc sec
Fendez les filets de poulet en deux dans le sens de l'épaisseur, pour obtenir 8 escalopes minces, pelez et émincez l'oignon et l'ail, lavez et essuyer les poivrons coupez-les en fines lanières Plongez les tomates dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les et les pelez, coupez-les en petits morceaux, taillez le jambon en dés, faîtes chauffer l'huile dans 1 sauteuse, jetez-y les oignons l'ail et les poivrons, faîtes-les sauter 8 mm sur feu vif en les retournant souvent. Retirez-les A leur place, faîtes dorer les escalopes qqs, mn par face, remettez les ognons et l'ail et les poivrons, les tomates et le piment, salez et poivrez, m élangez délicatement, Versez le vin blanc faîtes réduire 3 mm sur feu vif, baisser le feu et laisser mijoter 15 mm environ avant de servir

433 - LAMELLES DE BŒUFS AUX LEGUMEs Pour 4 247 cal/pers 6 P/Pers
500 g de bœuf maigre , 4 oignons nouveaux avec la tige , 2 gousses d 'ail , 2 petites carottes, 1 branche de céleri , 1 blanc de poireau , 100 g de pois gourmands, 2 CS d'huile d'olive , 1 cc de gingembre rapé , 2 CS se sauce soja, 10 cl de vin blanc , 1 brin de coriandre
Découpez la viande en fines lamelles, lavez et émincez les oignons, réservez la partie verte pour la décoration, pelez et hachez l'ail, pelez les carottes et le céleri, taillez ces légumes en bâtonnets ainsi que les blancs de poireau, équeutez les pois gourmands Ds 1 sauteuse faite chauffer l'huile, ajoutez les blancs des oignons , l'ail , le gingembre faites-les revenir 4 mm puis ajoutez les lamelles de viande laissez cuire 3 mm sur feu vif, salez et poivrez Ajoutez les pois gourmands, les bâtonnets de légumes la sauce soja le vin blanc, faites cuire 4 mm en remuant de tps en tps, rectifiez l'assaisonnement au besoin Ajoutez la coriandre et faites cuire 1 mm décorez avec le vert de l'oignon cru.

434 - RISOTTO MARINIERE Pour 4 – 55 cal/pers - 7 P/Pers

1 litre de moules , 3 CS d'huile d'olive , 2 gousse d'ail , 1 échalote, 150 g de riz rond , du sel et du poivre, 15 cl de vin blanc sec , 50 g de parmesan , 5 brins de persil
Nettoyez les moules, versez 1 CS d'huile dans 1 sauteuse et faites chauffer sur feu vif. Mettez-y aussitôt les moules afin qu'elles s'ouvrent en secouant la sauteuse 5 mm environ , égouttez les moules ôtez les coquilles réservez les moules au chaud Pelez l'ail et l'échalote , écrasez l'ail, émincez l'échalote, faite chauffer 1 CS d'huile dans la sauteuse cuire l'ail et l'échalote 5 mm ajoutez le riz mélanger pour bien enrober, salez et poivrez Versez le vin blan,c quand il est absorbé ajoutez 75 cl d'eau chaude, louche par louche, en laissant le riz absorbé le liquide à chaque fois en remuant, ajoutez le jus de cuisson des moules cuire encore pendant 10 mm en remuant souvent Ajoutez le reste de l'huile, le parmesan , les moules et le persil ciselé, mélangez délicatement rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt

435 - PAVES DE SAUMON A L'OSEILLE -Pour 4 – 485 cal/Pers - 9.5 P/Pers
300 g d'oseille en botte, 2 belles échalotes, 40 g de beurre , 5 cl de vin blanc sec, 15 cl de crème fraîche, du sel et du poivre, 4 pavés de saumon de 150 g chacun, 2 cuil à soupe d'huile. Equeutez et lavez l'oseille, essorez les feuilles les posez l'une sur l'autre et les hacher très fins, émincez les échalotes Dans 1 poêle faire revenir les échalotes avec le beurre pendant 3 mm sur feu moyen, ajouter l'oseille en 1 seule fois laissez étuver environ à couvert 5 mm jusqu'à ce qu'elle soit fondue Versez le vin blanc, faites réduire 3 mm à feu vif, à découvert. Incorporez la crème, salez et poivrez, laissez mijoter sur feu doux le temps de cuire le poisson Rincez le saumon sous l'eau, épongez-le soigneusement faites-les griller à la poêle dans l'huile bien chaude, 5 mm par face , salez et poivrez et servez le saumon nappé de la sauce à l'oseille.

436 -Filets de poisson au fromage blanc Pour 4 - 3 P/Pers
Mélangez 200 g de fromage blanc 0 % avec du sel, du poivre, le jus de 1/2 citron et 1 CS de fines herbes hachées. Tartinez 4 filets de poisson maigre avec cette , Prépa, roulez-les sur eux-mêmes et rangez-les dans un plat allant au four. Mettez une noisette de beurre sur chaque filet et faites cuire au four 25 mn environ. Servez avec des épinards.

437 - Croquettes surprises Pour 4 - 6 P/Pers
Passez au mixer un reste de poulet cuit de la veille (200 g environ), 150 g de jambon cuit et un reste de rnacaroni cuit (200 g environ). Ajoutez à ce hachis 50 g de gruyère râpé et 2 CS de crème à 8 %. Façonnez des croquettes avec cette Prépa, passez-les dans 1 oeuf battu puis dans 4 CS de chapelure. Faites frire à grande friture 3 à 4 min. Egouttez soigneusement avant de servir.

438 - MELI MELO A LA PROVENCALE • Pour 6 • Prépa : 10 mn • Cuisson : 25 mn - 5.5 P/Pers
1 boîte de 410 g de lait concentré non sucré Gloria • 1 boîte de 450 g de haricots verts extra-fins surgelés • 4 tranches de jambon Herta • 4 œufs • 1 poivron rouge • 1 gousse d'ail • 1 petit bouquet de persil • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 2 cuillerées à soupe de farine • 10 g de beurre • Sel, poivre
Préchauffez votre four Th.6 (200°C). Décongelez les haricots verts et coupez-les en petits tronçons. Hachez finement le persil équeuté et lavé ainsi que l'ail. Videz, lavez le poivron et coupez-le en fines lanières. Dans une poêle huilée, faites revenir 5 mn les poivrons puis ajoutez les haricots verts, l'ail et le persil. Laissez cuire 5 mn. Dans un saladier, mélangez le lait, la farine et les œufs. Versez le contenu de la poêle dans la base méli-mélo, assaisonnez et mélangez. Coupez les tranches de jambon en petits dés et ajoutez-les à la Prépa. Beurrez un moule à tarte et versez la Prépa dedans. Faites cuire au four 25 mn

439 - RISOTTO AU BASILIC • Pour 4 • Prépa : 10 mn • Cuisson : 15 mn – 4.5 P/Pers
180 g de riz cru (cuisson 10 mn) • 2 Noix de Saveur Basilic Maggi • 250 ml de vin blanc la Villageoise • 400 ml d'eau • 6 fonds d'artichauts en boîte • 10 olives noires dénoyautées • 1 oignon • 1 CSd'huile
Pelez et hachez l'oignon. Coupez les olives en rondelles et les fonds d'artichauts en dés. Dans une grande poêle contenant l'huile chaude, faites dorer l'oignon. Ajoutez le riz et laissez cuire 1 minute. Ajoutez l'eau et le vin blanc et faites cuire à couvert sur feu moyen 10 mn environ. Ajoutez les noix de saveur, les olives et les dés d'artichaut. Prolongez la cuisson à feu moyen 3 à 4 mn.

440 - BRICK AU THON Pour 5 • Prépa : 10 mn • Cuisson : 15 mn - 4.5 P/Pers
1 pot de 400 g de sauce napolitaine Buitoni • 2 boîtes de 150 g de thon au naturel • 10 feuilles de brick • 1 citron jaune • 12 olives noires dénoyautées • 1 CS Huile d'olive • Sel et poivre
Préchauffez votre four Th. 7 (220°C). Egouttez bien le thon et émiettez-le avec une fourchette. Ajoutez la sauce napolitaine, le zeste du citron râpé et la moitié de son jus. Coupez les olives noires en rondelles. Ajoutez-les au thon. Salez, poivrez et mélangez. Avec un pinceau, badigeonnez les feuilles de brick d'huile d'olive. Superposez 2 feuilles de brick et disposez au centre 3 cuillerées à soupe de Prépa à base de thon. Repliez les bords vers le centre pour former un carré. Recouvrez la plaque de votre four d'une feuille de papier sulfurisé ou aluminium et rangez les bricks dessus. Faites cuire pendant environ 15 mn.

441 - ESCALOPES DE VEAU AUX OLIVES ET AU PECORINO Pour 2 • Prépa : 10 mn Cuisson : 5 mn 8.5 P/Pers
2 escalopes de veau (environ 300 g) • sauce tomate naturelle • 4 olives noires • 1 tranche fine de jambon de Parme • 50 g de Pecorino (ou parmesan) • 1 CS d'huile d'olive • Sel
Coupez les escalopes de veau en deux ou trois morceaux selon leur taille. Coupez la tranche de jambon de Parme en lanières. A l'aide du couteau économe, réalisez des copeaux de Pecorino. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer 1 minute de chaque côté. Hors du feu, ajoutez la sauce tomate et les olives puis laissez mijoter, à feu doux, environ 3 mn. Au moment de servir, déposez sur les morceaux de veau les lanières de jambon de Parme et les copeaux de Pecorino.

442 - Pâtes au saumon et à la vodka Pour 2 Prépa: 20 mn – 11 P/Pers
1 filet de saumon d'environ 200 g, 4 CS de vodka, 1 CS de jus de citron, 1 CS d'huile d'olive, 2 échalotes, 200g de pâtes fraîches, 150ml de crème liquide, quelques brins de ciboulette, sel, poivre, des oeufs de lump pour garnir (facultatif).
Hachez les échalotes, hachez la ciboulette. Mettez le fillet de saumon, la peau en dessous dans une petite casserole. Versez 150ml d'eau, 2 cuillères à soupe de vodka et le jus de citron. Amenez doucement à ébullition, retournez le poisson et éteignez le feu. Laissez refroidir, retirez le filet et dépiautez-le, jettez la peau. Gardez le jus de cuisson. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole, et faites revenir les échalotes à feu moyen 2-3 mn, sans les laisser roussir. Passez le liquide de cuisson du poisson et versez-le sur les échalotes, portez à ébullition et laissez bouillir 5 mn jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé. Pendant ce temps faites cuire les pâtes fraîches en suivant les indications sur le paquet. Egouttez bien les pâtes une fois cuites. Ajoutez la crème aux échalotes et laisser frémir 3 mn pour que la sauce épaississe légèrement. Ajoutez le reste de la vodka et mélangez. Dans le plat de service, versez les pâtes, puis la sauce et mélangez. Assaisonnez, puis mélangez les oeufs de lump. Disposez des morceaux de saumon sur les pâtes et la parsemez avec la ciboulette hachée. Servez immédiatement

443 - Petits chaussons aux olives, Pour 4 Prépa : 15 min Cuisson : 20 min - 10 P/Pers
1 pâte brisée 10 olives noires dénoyautées 3 CS d'huile d'olive 1 crottin de chavignol 2 branches de romarin 1 jaune d'œuf
Préchauffer le four à 160°C (th. 5). Hacher finement les olives au mixer, ôter la croûte du fromage et le râper à l'aide d'une râpe à gruyère, au dessus d'une assiette. Mélanger la purée d'olives, le fromage râpé et l'huile pour obtenir une pâte, ajouter le romarin. Etaler la pâte et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper 16 petits ronds. Déposer, au centre de huit des petits ronds, un peu de purée et les recouvrir des huit ronds restants. Pincer les bords ensemble avec un peu d'eau. Badigeonner chacun des petits pavés avec le jaune d'oeuf dilué avec un peu d'eau. Mettre sur la plaque du four et faire cuire 20 mn. Servir tiède à l'apéritif ou en entrée avec une salade verte à l'huile d'olive.

444 - GATEAU AUX HERBES DE PRINTEMPS 231,86 cal/Pers - Pour 6 - 5.5 P/Pers
1 pâte brisée, 500 g de fromage faisselle à 0 %, 50 g d'oseille, 50 g de basilic frais, 50 gde pissenlit, 2 oeufs, 1 pincée de cannelle, 1 cuillère à soupe de lait.
Préchauffer le four à 190° thermostat 5, étaler environ les 4/5 de la pâte , tapisser en un plat à four carré beurré de 22 cm de coté (ou rectangulaire de20 x 25 cm).Laver et sécher les herbes, les hacher finement dans le robot à hélice dans un saladier, battre le fromage blanc égoutté et les oeufs jusqu'à obtention d'une crème à peu prés lisse. Ajouter les herbes, la cannelle, sel et poivre et répartir le mélange sur la pâte ; Lisser la surface .Etaler le reste de pâte, découper de longues bandes fines et disposer les enquadrillage sur la crème aux herbes. Mouiller les extrémités et presser les à la pâte du bord pour les souder. Badigeonner les de lait, enfourner 30 mn , déguster chaud ou tiède

445 - Gratin aux trois légumes Pour 4 - 2 P/Pers
750g Tomates, 2 gros oignons 200g de champignons ail 4 aubergines 2 œufs 40 g Gruyère râpé
Coupez en tranches 750 g de tomates et 2 gros oignons, faites-les fondre à l'huile d'olive avec 1 gousse d'ail hachée, thym, laurier, sel et poivre. D'autre part, faites dorer 4 aubergines coupées en tranches et dégorgées au sel. Egouttez-les sur un papier absorbant. Faites sauter au beurre 200 g de champignons émincés. Dans un plat a peine huilé (avec un sopalin) allant au four, disposez les légumes en couches alternées en commençant par des aubergines et en terminant par des tomates. Versez par-dessus 2 oeufs battus et assaisonnez. Saupoudrez de gruyère râpé ou de parmesan. Faites cuire et dorer au four 20 mn

446 - Sauté de dinde avec légumes Pour 4 - 2 P/Pers
Faire sauter dans une sauteuse qui n'attache pas des champignons, ajouter 4 escalopes de dinde coupées en lamelles. Faire revenir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus dans la poêle. Ajouter des tomates coupées en quartiers (je les avais fait cuire 5 min au micro-ondes gril 5mn dans le plat brunisseur). Eteindre le feu, saupoudrer largement de persil et d'ail haché (il ne faut pas les faire cuire, le goût est meilleur), saler, poivrer.

447 - TARTE A LA TOMATE ET AU CHEVRE Pour 6 - 4.5 P/Pers
1 pâte feuilletée 2/3 tomates bien mures 2 oignons 4 chavroux ligne et plaisir herbes de Provence, basilic, sel poivre + 1 cc huile olive
Faire revenir les oignons dans 1 cc d'huile d'olive; couper les tomates en rondelles et les laisser égoutter qqs instants; les ajouter aux oignons et laisser suer 10mn (ou plus, il faut que ça fasse un genre de purée, comme une sauce grossière) assaisonner (herbes etc...); Etaler la

pâte et la piquer; verser la Prépa dessus et faire cuire a 200degres pdt 25 mn; disposer les morceaux de fromage de chèvre sur la tarte et cuire encore 10mn; avec une bonne salade c'est excellent.

448 - le thon cocotte pour 2 - 1.5 P/Pers
1 boite de thon naturel 1 oignon, 1 poivron tomates pelées ail herbes, et sel poivre – 1 cc huile faire revenir avec l'huile d'olive les oignons avec les tomates et les poivrons coupés en des. Ajouter le thon égoutté et les herbes saler et poivrer, n'oublier pas l'ail hache. Servir avec du riz et une salade (à compter)

449 - Concombre Pour 1 pers - 1 Point
1 concombre 1 yaourt, 2 CS de jus de citron, herbes de Provence ou ciboulette, sel.
Epluche le concombre, coupe-le en rondelle et fais-le dégorger 30 min avec le sel. Prépare l'accompagnement avec le yaourt, le jus de citron et les herbes. Rince le concombre, essuie-le et mélange les rondelles avec la sauce au yaourt.

450 - Tian provençal Pour 4 - 0.5 P/Pers
3 tomates, 2 courgettes, 1 aubergine, 1 oignon, 2 gousses d'ail, sl, poivre, herbes de Provence, 2 cc d'huile d'olive.
Couper en rondelles les tomates, courgettes et l'aubergine. Emincer l'oignon, hacher l'ail. Disposer les légumes et l'oignon dans un plat en les alternant. Une fois la 1ère couche mise, saler, poivrer et mettre des herbes de provence. Puis mettre une 2ème couche et ainsi de suite. Terminer en saupoudrant d'ail haché, de sel, de poivre, d'herbes de Provence et d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four (Th.4) 30 à 45 min.

451 - Tranches de saumon pochées au basilic Pour 4 - 5 P/Pers
1 grosse botte de basilic - 2 branches de céleri hachées - 1 carotte hachée - 1 petite courgette hachée - 1 petit oignon haché - 4 tranches de saumon - ½ verre de vin blanc - 1 verre d'eau - Sel et poivre - 1 cuillère à café de jus de citron
Prélevez les feuilles sur les tiges de basilic Répartissez les légumes hachés au fond d'une casserole large à fond épais Déposez le saumon sur le lit de légumes et recouvrez de la moitié du basilic Versez le vin et l'eau, salez et poivrez Portez à ébullition et laissez mijoter à couvert une dizaine de mn Retirez le saumon et mettez-le en attendant dans un plat de service chaud Portez à nouveau les légumes à ébullition et continuez à les mitonner pendant 5 mn Filtrez le jus de cuisson au-dessus d'un bol de mixeur Ajoutez le basilic cuit et cru et réduisez-le en pulpe Faites réduire de moitié la sauce au basilic ainsi obtenue jusqu'à ce qu'elle soit devenue épaisse Hors du feu, ajoutez le jus de citron. Versez la sauce sur les tranches de saumon et servez

452 - Crevettes au curry WW pour 4 - 4 P/Pers
540g de crevettes décortiquées 240 g de tomates bien 1 pomme 1 oignon 1 gousse d'ail 1CS de noix de coco 1CS de curry 1 pincée de cannelle 1 pincée de gingembre 1pincee de cumin 2 cc d'huile d'olive 1 CS de jus de citron
Faire dorer les crevettes dans 1cc d'huile pdt 5mn; les poivrer et les réserver faire revenir l'oignon 5 mn, coupe dans 1cc d'huile d'olive ajouter l'ail ; couper et mixer la pomme; l'ajouter aux oignon; ajouter les épices et le jus de citron, et la noix de coco couper et mixer les tomates et ajouter cette purée avec 2dl d'eau, dans la poêle saler un peu et laisser mijoter 25mn a petits bouillons (moi j'ai adapte, j'ai mis très peu d'eau, j'avais pas envie d'attendre) remettre les crevettes 5mn avant la fin; on peut remettre 1 peu de curry avant de servir, ainsi que du jus de citron. servir avec un riz parfume (basmati ou thaï)

453 - Tomates crevettes Pour : 118 calories par portion Pour 4 - 1.5- P/Pers
4 grosses tomates - 2 yaourts natures à 0 % - 250 g de crevettes roses décortiquées - jus d'un demi citron - 1 bouquet de ciboulette - sel et poivre.
Laver les tomates, retirer le chapeau et les évider. Saler l'intérieur des tomates et les poser à l'envers sur du papier absorbant. Mélanger tous les ingrédients (ciboulette hachée). Garnir l'intérieur des tomates et servir

454 - 2 tomates farcies jambon ricotta Pour 2 - 1.5 P/Pers
2 tomates moyennes - 60 g de ricotta (30 % de m g) - 50 g de jambon dégraissé - sel et poivre.
Couper la partie supérieure des tomates (le chapeau), les vider. Hacher le jambon puis le mélanger avec la ricotta. Assaisonner. Garnir l'intérieur des tomates. Passer à four moyen (180°) pendant 20 mn. Remettre le chapeau et cuire encore 10 mn.

455- CROQUE HAWAÏEN Pour 1 - 3.5 Points
beurrer 2 tranches de pain complet ou semi, avec 2 cc beurre 25 %. Placer une tranche de jambon dégraissé, 1 tranche de gouda maigre (10 g) et 1 tranche d'ananas au jus. Recouvrir avec l'autre tranche de pain et cuire dans une poële anti-adhésive ou dans un moule à croque-monsieur. Servir avec des crudités au choix. Servir avec des crudités.

456 - SAUMON AU COULIS DE TOMATES Pour 4 - 5.5 P/Pers
4 darnes, 2 cc d'huile d'olive, le jus d'un citron, 4 c à s de coulis de tomates
le jus de citron est ajouté à l'huile pour arroser les darnes qui sont salées, poivrées, mises au four et servies avec le coulis de tomates.

457 - BLANQUETTE DE VEAU Pour 4 - 1 P/Pers
cuire à feu doux et à casserole fermée, 150 g de dés de veau dans 1/2 l de bouillon dégraissé, pendant 1 h (moins en cocotte). A mi-cuisson, ajouter 200 g de julienne de légumes. En fin de cuisson, prélever 150 ml de bouillon, lier avec 1 CS de crème allégée et 1/2 jus de citron. Ajouter la viande et les légumes à la sauce et rectifier l'assaisonnement.

458 - GRATIN DE PATES A LA MOZARELLA ET COEURS D'ARTICHAUTS Pour 4 - 2.5 P/Pers
cuire 60 g de pâtes à l'eau. Mélanger les pâtes cuites avec 1/2 boule de mozzarella en dés, 4 cœurs d'artichaut en morceaux et 100 g de tomates pelées concassées.
Ajouter sel, poivre, et basilic séché et placer dans un plat à gratin. Saupoudrer d'1 à s de parmesan râpé et passer 10/15 mn à four chaud.

459 - TOMATES FARCIES À LA SEMOULE Pour 6 - 4 P/Pers
6 tomates.
Farce: 50 g de raisins secs, 180 g de semoule pour couscous cuite, 1/2 poivron rouge.
Assaisonnement: 1 c à soupe de vinaigre, 3 c à soupe d'huile, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, sel, poivre, persil et ciboulette hachés.
Creusez les tomates. Faites gonfler les raisins dans un peu d'eau tiède. Mélangez la semoule, les raisins égouttés et le poivron coupé en petits morceaux. Mélangez le vinaigre et l'huile. Ajoutez les échalotes et l'ail hachés, assaisonnez, joignez les herbes hachées et versez cette sauce sur la semoule. Farcissez les tomates décorez de touffes de persil. Servez frais en entrée.

460 - SAUTE DE VEAU Pour 4 - 3.5 P/Pers

400 g de viande de veau émincée (ou 4 morceaux de lapin) 20 cl de vin blanc sec 1 oignon 2 gousses d'ail 400 g de tomates pelées épépinées et concassées persil, thym, laurier 2 cuil. à soupe d'huile Sel, poivre.
Faites colorer la viande dans une poêle dans l'huile bien chaude, puis mettez les morceaux au fur et à mesure dans une cocotte. (ainsi, l'huile ne va pas dans la cocotte). Faites revenir ensuite les oignons, puis transférez-les aussi avec une écumoire. Ajoutez dans la cocotte les tomates, l'ail haché, 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, sel, poivre et mouillez de vin blanc. Portez à ébullition, puis couvrez et faites mijoter pendant 45 min. Servez avec des courgettes sautées, ou des feuilles d'épinards "fondues" dans un tout petit peu de beurre.

461 - Courgettes au four Pour 4 - 2 P/Pers
Faites pocher à l'eau bouillante salée 1 kg de courgettes coupées en rondelles. Egouttez-les, écrasez-les en les mélangeant à 2 oeufs entiers battus et 1 dl de lait écrémé. Ajoutez 1 c à soupe de persil haché et 1 tomate concassée. Mettez le tout dans un moule à gratin, saupoudrez légèrement de 40 g fromage râpé et faites gratiner.

462 - Poisson et légumes au four Pour 4 - 2 P/Pers
Mettre dans un plat à gratin une couche de légumes crus (carottes en rondelles, brocolis, courgettes...), une couche de filets de poisson (cabillaud...), puis une nouvelle couche de légumes. Arroser d'une tasse de bouillon de légumes , saler, poivrer. Recouvrir de papier alu et faire cuire à 180°C au four pendant une heure environ. Servir avec du riz.

463 - Tagliatelles de courgettes Prépa : 10' Cuisson : 8' Pour 4 - 1 P/Pers
1 kg de courgettes – 2 cc huile d'olive citron - un peu d'ail écrasé
Débiter entièrement chaque courgette en lamelles (d'où les 'tagliatelles') à l'aide d'un couteau économe. Inutile d'éplucher les courgettes. Faire cuire à la vapeur 8' environ - ou plus ou moins suivant votre ustensile de cuisson vapeur, puis mettre à glacer (très important). Si on n'a pas le temps, 1/2 heure au congélateur. Servir en salade très fraiche les tagliatelles de courgettes arrosées d'huile d'olive et de citron, sel et poivre, un peu d'ail si on aime.

464 - Panier du jardinier Pour 6 - 0.5 P/Pers
2 carottes 1 botte de radis 200g de tomates cerise 1/2 choux fleur 500g de fromage blanc 0% 1/2 botte de ciboulette Du sel et du poivre
Dans un petit saladier, versez le fromage frais. Ajoutez la ciboulette ciselée. Salez et poivrez selon votre goût. Laissez reposer au frais pendant au moins 1 heure. Epluchez les carottes et découpez-les en petits rectangles de 4-5 cm. Lavez et découpez les radis Lavez les tomates et le choux fleur découpé en morceaux. Servez à l'apéritif les légumes préparés avec leur sauce. Vous pouvez préparer plusieurs sauces : curry, fromage bleu...

465 - Saumonade Pour 4 - 5 P/Pers
100g de saumon frais 180g de saumon fumé 150g de carré frais 1 CS d'estragon ou d'aneth Sel, poivre
Faites cuire le saumon frais 10mn au court bouillon, sortez-le et laissez le refroidir. Ecrasez le saumon cuit à la fourchette. Coupez en petits morceaux le saumon fumé. Mélangez à la fourchette les deux saumons avec le carré frais. Ajoutez les herbes, le sel, le poivre. Mélangez et faites reposer au frigidaire au moins 1 heure. Servez bien frais avec des toasts grillés.

466 - BRICKS AU CRABE Prépa: 30 mn. Cuisson: 25 mn. Pour 4 - 5.5 P/Pers
8 feuilles de brick, -60 g de beurre.

Pour la garniture: 1 boîte de crabe (pattes et chair) de 185 g, -6 brins de persil ciselés, -400 g de poireaux, -1 oeuf entier, -1 pointe de Cayenne, -sel, poivre.
Egouttez le crabe. Réservez les gros morceaux, émiettez la chair. Lavez les poireaux, et coupez-les en fines rondelles. Faites fondre 30 g de beurre dans une sauteuse. Ajoutez les poireaux, salez, poivrez. Laissez cuire en mélangeant jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Hors du feu, cassez l'oeuf et brouillez-le à la fourchette. Ajoutez Le crabe, le persil, sel, poivre et piment de Cayenne. Préchauffez votre four sur thermostat 6 (180 °C). Faites fondre le beurre restant. Posez une feuille de brick sur le plan de travail. Enduisez-la de beurre fondu. Repliez-la sur elle-même pour former une bande rectangulaire. Placez à une extrémité une cuillerée du mélange de poireaux et de crabe. Posez dessus un morceau de patte de crabe. Pliez la feuille en triangle. Procédez ainsi pour les autres. Placez-les sur une plaque beurrée. Laissez cuire au four pendant 15 mn environ. Servez chaud.

467 - Croustillant de poisson. Pour 2 - 3.5 P/Pers
2 filets de poisson blanc. 4 feuilles de brick 2 petites tomates 1/2 poivron jaune 1 CS de basilic hâché. Sel, poivre.
Préchauffer le four à 220° (th.7) Emietter le poisson. Couper en dés les tomates et le poivron Disposer les feuilles de brick dans des ramequins en repliant les bords vers l'intérieur. Faire cuire 5 mn dans le four, (jusqu'à ce que les feuilles de Brick aient pris la forme des ramequins) Dans une poêle chaude, faire revenir les légumes 5 mn sur feuille de cuisson, puis ajouter le poisson émietté, et laisser cuire 5 mn à nouveau. Saler, poivrer, ajouter le basilic et mélanger. Garnir de cette fondue les coupelles de feuilles de brick.

468 - Courgettes et leur crème au cumin Pour 4 - 3 P/Pers
1 citron, 4 grosses courgettes, 30 g de beurre, 1 CS d’huile d’olive, ½ cc de graines de cumin100 ml de crème 8%, du sel et du poivre noir moulu
Râper l »écorce du citron pour en obtenir ½ 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 épaississe, assaisonner selon les gouts, verser sur les courgettes et servir aussitôt Note : éviter de faire trop bouillir la sauce

469 - Champignons à la grecque Pour 4 Prépa : 20 min Cuisson : 25 min Temps de repos : 2 h 0 Point
500 gr de champignons de Paris 12 petits oignons blancs 15 cl de vin blanc sec 2 c. à soupe de concentré de tomate 1 citron 2 branches de thym 2 feuilles de laurier 1 c. à soupe de graines de coriandre 1 branche de céleri 1 branche d'aneth 2 carottes sel, poivre
Peler et émincer les carottes en fines rondelles, couper les petits oignons en 4. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec feuille de cuisson. Saler, poivrer. Couper finement le céleri et l'aneth. Presser le citron. Verser le vin blanc dans une casserole, ajouter le jus de citron, le thym, le laurier, le céleri, l'aneth, les graines de coriandre et le concentré de tomate. Saler, poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min. Pendant ce temps, couper les pieds sableux des champignons et laver soigneusement les champignons à l'eau froide vinaigrée. Les ajouter au bouillon, ainsi que le mélange carottes-oignons. Faire cuire à feu doux pendant 10 min. Retirer le thym et le laurier, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

470 - salade de couscous Pour 4 Prépa 30 mn.- 4 h. au réfrigérateur - 7.5 P/Pers

240 gr. de couscous à grains fins. 300 gr. de tomates. 1 concombre. 5 citrons. 4 piments oiseau. 10 olives noires. dénoyautées. 1 oignon rouge. 1 gousse d'ail. 3 CS d'huile. 2 CS de menthe. 2 CS de persil. 1 CS de ciboulette. sel, poivre
Dans un grand bol pressez les citrons. Pilez les piments et la gousse d'ail, ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile, afin d'obtenir un mélange crémeux, ajoutez le jus de citron pressé. Ciselez les fines herbes. Lavez les légumes avant de les éplucher, coupez les tomates et les concombres en petits dés.(réservez quelques rondelles de tomates, de concombre et d'oignon pour la décoration). Ajoutez les olives noires et les fines herbes ciselées aux légumes. Mélangez. Mettez la semoule dans un saladier, versez dessus la sauce(citron-ail-piment), salez et poivrez. Recouvrez le couscous avec les légumes, mélangez à nouveau. Mettez au réfrigérateur pendant 4 heures. Servez bien frais, décorez de rondelles de concombre, de tomates et d'oignon.

471 - Tomates jurassiennes Préparation : 20 mn Cuisson : 40 mn Pour 4 - 4 P/Pers
8 tomates - 40 g de beurre - 30 g de farine - ½ litre de lait écrémé - 1 tranche de jambon - 250 g de champignons de Paris - 50 g de gruyère râpé sel et poivre
Laver les tomates. Les essuyer couper le chapeau (coté queue) et les creuser en les épépinant. Saupoudrer très légèrement l'intérieur avec du sel fin et les retourner. Pendant ce temps, faire une sauce béchamel avec 40 g de beurre, la farine, le lait chaud, sel, poivre. Eplucher les champignons, les émincer et les faire revenir sur feuille de cuisson. Couper le jambon en cubes, ajouter ces derniers et les champignons à la béchamel. Farcir les tomates avec cette préparation. Saupoudrer de gruyère râpé. Faire gratiner 25 mn environ à four chaud (220°C) puis servir très chaud. Le temps de cuisson variera selon que l'on préfère plus ou moins retrouver le goût de la tomate bien cuite ou encore un peu crue. Facultatif : ajouter un peu de muscade râpée à la béchamel.

472 - Paupiettes à la provençale pour 4 - 3.5 P/Pers
4 escalopes de veau – 40g de bacon - 8 feuilles de sauge sel et poivre - 1 CS de farine - 2 verres de vin blanc - 10 olives vertes dénoyautées - 2 cc de concentré de tomate - 1 kg d'épinards
Placez 2 feuilles de sauge sur chaque escalope, poivrez mais ne salez pas. Après avoir supprimé la couenne au bacon, coupez les tranches en deux et placez chaque demi-tranche sur une escalope: roulez et maintenez les paupiettes en forme en les piquant avec de petits bâtonnets. Roulez-les dans la farine, faites-les dorer sur feuille de cuisson, mouillez avec le vin, couvrez la poêle et laissez mijoter 30 mn. Lavez et triez les épinards, faites-les blanchir 15 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-les soigneusement, puis hachez-les grossièrement. Mettez-les alors dans une sauteuse à étuver et à sécher sur feuille de cuisson. Peu avant la fin de la cuisson des paupiettes, ajoutez un peu de concentré de tomate à leur cuisson et les olives dénoyautées coupées en rondelles. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Au moment de servir, disposez les épinards en couronne autour d'un plat chaud, nappez de sauce le centre de la couronne, placez les paupiettes sur ce lit et décorez d'olives.

473 - Poulet aux poivrons (Brésil) pour 6 - 5 P/Pers
6 morceaux de poulet (ailes, blancs, cuisses…) - 500 g de tomates fraîches 2 poivrons verts 1 petite botte d'oignons grelots 250 g de petits pois persil, cerfeuil 1 dl de vin blanc
Pour la marinade : 3 citrons 2 gousses d'ail 2 feuilles de laurier thym effeuillé sel et poivre
Détaillez le poulet en morceaux, mettez-le à mariner dans le jus des 3 citrons, avec l'ail haché, les 2 feuilles de laurier émiettées et 2 brins de thym effeuillées. Salez, poivrez. Laissez reposer au frais pendant 2 h. Pendant ce temps, pelez, épépinez et coupez les tomates en gros dés. Lavez, ôtez les graines des poivrons avant de les couper en rondelles. Faites cuire

séparément les petits pois écossés. Réservez-les. Hachez les oignons et les fines herbes. Egouttez les morceaux de poulet et faites-les revenir sur une feuille de cuisson chaude. Ajoutez les tomates, les poivrons verts, les oignons, les fines herbes hachées et le vin blanc. Faites cuire pendant 50 minutes à feu moyen. Dix minutes avant la fin de cuisson, mettez les petits pois. Servez aussitôt. Au dernier moment, ajoutez à ce plat des pommes de terre déjà cuites à la vapeur (à comptabiliser en +).

474 - Paupiettes de sole aux champignons Pour 4 pers: 4 P/Pers
560gr de filets de sole 300gr de champignons sauvages (frais ou surgelés) 2 tranches de pain de mie (50gr) 1 œuf 5 brins de persil 4cc de margarine 2cc de maïzena 4cs de vin blanc sec 8cc de crème fraîche allégée (8 %) sel et poivre
Nettoyer les champignons et les émincer. Emietter les tranches de pain. Mettre les champignons dans une petite casserole avec 2 cuillère à soupe d'eau, le pain émietté, du sel et du poivre. Laisser cuire pendant 10 minutes à feu doux. Verser les champignonsdans le bol du mixer, ajouter l'oeuf et le persil lavé. Mixer pour obtenir une farce très fine. Rincer les filets de sole, puis les essuyer. Les étaler sur le plan de travail. Répartir la farce sur chacun d'eux. Former les paupiettes en les ficelant très serrées. Faire chauffer la margarine dans une cocotte. Ajouter les paupiettes, les faire revenir à feu moyen pendant 10 minutes sur toute la surface. Saupoudrer de maïzena, puis mouiller avec le vin. Saler et poivrer. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Ajouter la crème fraiche et servir. Accompagner d'épinards et / ou de pommes vapeur (à comptabiliser)

475 - PIZZA AU THON 4 POINTS par personne/Pour 4 personnes Prépa 20 mn/Cuisson 40 mn
1 boite de pulpe de tomates 1 gros oignon/2 CC d’huile d’olives 1 CC de chaque herbes en poudre /thym, origan, basilic/2 pincée de poivre de Cayenne 4 feuilles de brick/180 g de thon au naturel en boîte 8 olives noires/2 CS de câpres/60 g de mozzarella/sel
Préchauffer le four th.5 (180°C), Egoutter la pulpe de tomates, Faire fondre l’oignon émincé pendant 5 minutes Dans une poêle avec une C à C d’huile d’olive, ajouter les tomates, les herbes, le poivre, saler, faire compoter à découvert sur feu doux pendant 10 minutes. Pendant ce temps, déposer les feuilles de brick en les faisant se chevaucher dans un moule à tarte antiadhésif de 24 cm. Egoutter le thon et l ‘émietter, Réserver. Etaler la compote de tomate sur le fond de tarte, répartir le thon, les olives, les câpres. Recouvrir le tout de fines lamelles de mozzarella, arroser de la cuillère à café d’huile restante et enfourner pendant 25 minutes./Servir chaud
Alors cette fameuse pizza au thon pas trop mauvais même mon compagnon qui est difficile à goûté etl'a trouvé bonne mais je crois qu'avec une pâte brisée normale ou faîte maison (j'ai calculée une du commerce 21 points donc divisé par 6 = 3,5 pts par par sans garniture)ça serait bien meilleur.

476 - Gratin de poisson à la provençale: pr 4 personnes 5,5pts par pers
1kg de tomates bien mûres 560gr de poissons (merlan, lieu, etc...) 4cc d'huile d'olive 3 gousses d'ail 3 biscottes 60gr de parmesan sel et poivre
Laver les tomates et les couper en 2. Saler la partie coupée. Préchauffer le four à th 7 (220°C). Rincer les filets de poisson, puis les essuyer. Les ranger dans un plat allant au four. Faire chauffer l'huile dans une large poêle. Ajouter les tomates et les faire revenir à feu vif pendant 5 minutes sur chaque face. Les disposer ensuite sur les filets de poisson. Saler et poivrer. Peler les gousses d'ail. Mixer les biscottes, l'ail et le parmesan. Répartir ce mélange sur les tomates et faire cuire au four pendant 20 minutes. Servir chaud. Accompagner de riz créole ou de pommes de terre vapeur (à comptabiliser).

477 - Sauté de porc aux poireaux : Point WW 3,5 pts par personne Pour 4 personnes
320gr de filet de porc 2 échalotes 500gr de blanc de poireaux 200gr de champignons 4cc de margarine 8cc de crème fraîche allégée sel, poivre
Couper la viande en cubes (3cm de côté env.). Eplucher les échalotes, puis les émincer. Laver les blancs de poireaux, les couper en tronçons de ½ cm. Oter les pieds sableux des champignons, les laver, puis les couper en lamelles. Faire chauffer la margarine ds une cocotte à fond épais. Ajouter la viande et les échalotes. Faire revenir à feu vif pendant 10 minutes, en remuant. Ajouter les poireaux et les champignons. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et servir très chaud. Accompagné de riz moulé à l'aide d'un ramequin puis retourné sur chaque assiette (à comtabiliser).

478 - Riz à l'indonésienne Point WW 5pts par personne Pour 4 personnes
120gr de riz basmati 200gr de blanc de poulet cuit 60gr de bœuf (pièces à fondue) 200gr d'ananas 150gr de poivrons rouges 150gr de poivrons verts 2 gousses d'ail 1 piment oiseau 2 brins de coriandre 4cc d'huile d'arachide 90gr de crevettes décortiquées sel, poivre
Faire cuire le riz pendant 10 min. à l'eau bouillante salée. L'égoutter et le réserver. Couper le poulet et le bœuf en très fines lanières. Couper la chair de l'ananas en dés. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en lanières. Peler l'ail. Couper finement le piment et l'ail. Ciseler le coriandre. Faire chauffer l'huile ds une large sauteuse ou un wok. Ajouter la viande, les poivrons, l'ail, le piment et la coriandre. Faire revenir à feu vif pendant 10 min. en remuant. Ajouter le riz cuit, l'ananas et les crevettes. Saler et poivrer légèrement. Faire cuire l'ensemble pendant 5 min., en remuant délicatement pour ne pas écraser le riz. Servir chaud.

479 - Pizza ww Pour 4 personnes /9 pts par personne
1 boule de mozzarella 150 gr 1 fond de pâte feuilletée toute prête de 240 gr 1 bt de tomates pelées 2cc d'origan 1 bouquet de basilic sel poivre
Prechauffer le four Couper la mozzarella en rondelles Derouler la pâte sur sa feuille sulfurisée La couvrir de rondelles de mozarella Egoutter les tomates les couper en lanières et disposer sur la mozarella Saler et poivrer Soupoudrer d'origan Poser la sur la plaque chaude en gardant la feuille de papier sulfurisée enfourner et cuire 20 mn Laver et ciseler le basilic Servir la pizza parsemée de basilic frais

480 - PAPILLOTES D'EMPEREUR A LA MOUTARDE 2 P/Pers pour 4 personnes:
550 g de filets d'empereur (ou de cabillaud)- 2 cc de moutarde de Dijon - 2 cc de moutarde de Meaux (j'ai mis de la moutarde à l'ancienne)- 4 cc de crème fraîche - 5 brins de ciboulette - 3 brins de persil - 1 citron - sel, poivre
Eponger les filets de poisson avec du papier absorbant. Les débarrasser des arrêtes et couper le poisson en 4 portions. Préchauffer le four th7 Mélanger dans un bol les moutardes et la crème. Couper le citron en 2, en presser une moitié. Laver et essorer la ciboulette et le persil, puis les ciseler finement. Verser dans le mélange à la moutarde le jus du 1/2 citron et les herbes. Saler et poivrer. Découper 4 carrés de papier sulfurisé de 30 cm de côté. Emincer le reste du citron en très petits morceaux. Déposer une portion de poisson sur chaque feuille, puis badigeonner de sauce à la moutarde. Répartir les morceaux de citron. Fermer les papillotes en repliant le papier. Installer les papillotes dans un grand plat et cuire à four chaud pendant 20 minutes. Servir bien chaud, accompagné d'épinards ou de pommes de terre cuites à la vapeur.

481 - CROQUE MONSIEUR pour 4 personnes 3 ½ Points par personne

4 tranches de pain de mie grillé (80g) moutarde 4 tranches de saumon fumé (160g) 4 tranche d'une belle tomate 60 g de gruyère allégé Paprika Salade verte
Tartiner avec la moutarde chaque tranche de pain de mie grillé Déposez dessus une tranche de saumon fumé, puis une grosse tranche de tomate Saupoudrer de gruyère râpé et de paprika Passer les croques 5 mn sous le grill du four Servir avec une salade verte.

482 - POMME DE TERRE AU BEURRE DE SARDINE Pour 4 personnes 3 POINT par personnes
400 à 500g de pomme de terre 120 g de sardine à l'huile 1 jus de citron câpres
2 cc de margarine allégée à 40% sel, poivre
Faire cuire les pommes de terre 10 mn à la cocotte mn Pendant ce temps, mixer finement les sardines égouttés, le citron, les câpres, la margarines, le sel et le poivreEplucher les pommes de terre, les couper dans le sens de la longueur et poser une grosse noix de beurre de sardine dessus. Délicieux aussi avec du thon

483 - Velouté de courgettes (4 pers, 1 pt/pers)
Couper 1 kg de courgettes en rondelles épaisses avec ou sans la peau. Faire fondre 2 tablettes de bouillon de poule dégraissé dans 1 l d'eau bouillante. Y ajouter les courgettes et laisser cuire 25 mn à feu doux. Eteindre le feu, ajouter 60 g de crème de gruyère, remuer puis mixer le tout. Ajouter 8 cc de crème fraîche à 15 % au moment de servir.

484 - Gratin de courge (4 pers, 3 pts /pers)
Préchauffer le four th7 = 220 °C Eplucher et couper en morceaux 1,2 kg de courge environ et les faire cuire pendant 20 mn à l'eau bouillante saléé ou à la vapeur dans l'autocuiseur. Ensuite égoutter et passer au mixeur. Ajouter à cette purée 10 cl de crème fraîche à 15 %, 2 oeufs battus en omelette et de la muscade, sel, poivre. Incorporez 30 grs de gruyère allégé râpé (je n'en avais pas j'ai mis du fromage fondu allégé) puis verser dans un plat à gratin et saupoudrer avec 30 grs de gruyère allégé et enfourner pour 40 mn (ou le temps que vous jugerez nécessaire)

485 - Salade d'épinards à l'orange : 5pts/pers Pr 2 personnes :
1 orange – 100gr d'épinards – ½ carotte – 2cs de jus de carotte – 1cc de moutarde douce – sel – poivre – 3cs d'huile d'olive – 1cs de pignons grillés.
Peler l'orange à vif et prélever de fines lamelles avec un couteau bien aiguisé. Laver et trier les épinards, retirer les grosses tiges. Peler la carotte et la râper. Mélanger le jus de carotte avec la moutarde, le sel , le poivre et incorporer l'huile d'olive. Répartir les feuilles d'épinard harmonieusement sur deux assiettes. Décorer avec les tranches d'orange, napper avec la vinaigrette. Parsemer avec la carotte râpée et les pignons grillés.

486 - Grecque de chou-fleur et brocolis : 4,5pts/pers Pr 2 personnes :
250gr de chou-fleur – ½ citron non traité – 4 feuilles de laurier – 200gr de brocolis – 2cs d'huile d'olive – 2 branches de thym – 150ml de bouillon de légumes – 2cs de graines de coriandre – sel – poivre du moulin.
Nettoyer et laver le chou-fleur et les brocolis, les détailler en morceaux. Peler les queues de brocolis et les couper en petits morceaux. Enfin, placer les légumes dans un panier pour cuisson à la vapeur. Dans un faitout, porter le bouillon de légumes à ébullition puis y placer le panier. Couvrir et laisser cuire 7 bonnes minutes à feu doux. Placer le chou-fleur et les brocolis dans un plat creux en alternant les couleurs. Dans une casserole, verser le bouillon de légumes. Ajouter le demi-citron coupé finement en demi-rondelles, ainsi que les graines de coriandre, les feuilles de laurier et de thym. Assaisonner avec le sel et le poivre. Faire bouillir

et laisser mijoter 5 min.. Incorporer l'huile d'olive, puis verser la composition sur le plat de chou-fleur et brocolis. Laisser mariner au moins 4 heures avant de consommer bien frais.

487 - Sauté minute de légumes au curry et gingembre : 5,5pt/pers Pr 2 personnes :
1 piment rouge - 1 gousse d'ail - 20gr de gingembre frais - ½ botte d'oignons nouveaux - 100gr de pois gourmands - 150gr de carottes - 70gr de germes de soja - 1cs d'huile de sésame - ½ boite de lait de coco non sucré (200ml) – 1ou2cc de poudre de curry fort – 3cs de sauce soja – sel – quelques feuilles de coriandre fraîche.
Ouvrir, nettoyer, laver et couper le piment en fines rondelles. Peler et hacher finement ail et gingembre. Laver, nettoyer et couper les oignons en rondelles. Laver, nettoyer les pois gourmands et couper obliquement chaque gousse en trois. Laver , peler les carottes, les couper d'abord en fines tranches dans le sens de la longueur, puis en lanières aussi fines que possible. Dans une passoire, rincer soigneusement les germes de soja sous l'eau froide avant de bien les égoutter. Chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Faire blondir légèrement l'ail, le gingembre et le piment en remuant. Ajouter les pois et les carottes pendant 2-3 min. tout en continuant à remuer. Ajouter alors les oignons nouveaux, faire revenir légèrement. Incorporer le lait de noix de coco, le curry et la sauce soja, laisser bouillir encore 1-2 min.. Laver les feuilles de coriandre, les hacher grossièrement, en saupoudre les légumes et servir aussitôt.

488 - Ragoût de salsifis au jambon : 6pt/pers Pr 2 personnes :
500gr de salsifis - sel - 2cs de vinaigre - 1petit oignon – 1cs de beurre -1 ½ cs de farine – 125ml de bouillon de légumes – 125 ml de lait – poivre blanc – 100gr jambon cuit (une tranche épaisse) – 60gr de pleurotes.
Laver et brosser les salsifis. Porter à ébullition une grande quantité d'eau dans un faitout, ajouter sel et vinaigre. Faire cuire les salsifis pendant 15 à 20 min. sans trop les attendrir. Jeter l'eau de cuisson, passer les salsifis sous l'eau froide et retirer la peau brune, puis les couper en morceaux de 3 ou 4 cm de long. (utiliser des gants de cuisine !). Peler l'oignon et le couper en petit dés. Faire blondir dans une casserole, les salsifis et les oignons en les jetant dans le beurre moussant. Saupoudrer da farine, la faire blondir à son tour sans cesser de remuer. Laver les pleurotes, les égoutter et les émincer finement. Les faire suer quelques instants dans la casserole puis ajouter progressivement le lait et le bouillon. Faire cuire jusqu'à obtention d'une sauce moyennement épaisse. Saler et poivrer légèrement. Couper le jambon en dés et l'incorporer dans la composition avec les salsifis. Rectifier l'assaisonnement et chauffer à nouveau brièvement.

489 - "Effilochée d'endives" 2 p par pers
500 gr d'endives 2 cc de margarine 1/2 citron 10 cl de crème fraîche allégée 15 % 1 cc de sucre sel poivre
laver les endives éliminer les première feuilles et la partie amère émincer dasn la sens de la longueur mettre dans une sauteuse avec la margarine et le demi jus de citron laisser étuver 5 mn à couvert ajouter la crème le sucre le sel poivre poursuivre la cuisson 10 mn servir les endives en garniture d'un poisson séché de noix de st jacques en papillottes ou d'1 roti de veau "à comptabilser"

490 - "Filets de limande sauce verte" 4 pers 3 p par pers
2 gousse d'ail 1 bouquet de basilic 2 cc d'huile d'olive 2 cc de câpre 100 gr de fromage blanc 20% 4 filets de limande 4 de 140 gr 1 sachet de court bouillon sel poivre
peler les gousses d'ail laver le basilic et l'éponger soigneusement dans un bol mixer ensemble les feulles de basilic ail l'huile les câpres le fromage blanc saler poivrer réserver rincer et éponger les filets de limande à l'aide de papier absorbant diluer le court bouillon dans 1 l d'eau

faire pocher les filets 10 mn à petits frémissements et égoutter faire chauffer la sauce au micro onde 1 mn puissance maxi servir le poisson bien chaud napper de la sauce verte

491 - "Gambas sautées au piment d'espelette" 4 pers 2 1/2par pers
1 piment d'espelasse 1 gousse d'ail 1 cs d'huile d'olive 12 gambas 1 branche de thym frais 1 feuille de laurier sel poivre
laver le piment l'ouvrir l'épépiner et le couper en lamelle peler l'ail et l'émincer faire chauffer l'huile dans une grande poêle y jeter ail piment gambas herbes, cuire les gambas 4 mn chaque face saler poivrer servir immédiatement

492 - "Petits pains au chèvre" 4 pers 6p par pers
4 petits pains au lait de 40 gr chacun 1 petite poire bien mûre 15 gr de noisettes 1 crottin de chèvre 60 gr 2cc de raisin secs poivre
allumer le grill du four couper 1 pain au lait en 2 dans le sens de la longueur, tasser légèrement la mie à l'intérieur pour ménager un creux éplucher la poire et la couper en fine tranche sur les 1/2 traanches de pain concasser les noisettes dans une assiète écraser le fromage ajouter les raisins secs et les noisettes poivrer répartir le fromage aux fruits secs sur les tranches de pain et les faire légèrement dorer 5 mn au four sous le gril servir chaud

493 - Salade de rouge et verte Riches en couleur, cette salade légère plaira aussi bien à vos yeux qu'à vos papilles. Pour 4 personnes 0,5pt/pers
4 tomates - 2 poivrons verts - 1 gousse d'ail - 1 cuillerée à café de moutarde - Le jus d'un demi-citron - 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 0% de matière grasse - Sel et poivre
Commencez par préchauffer le gril de votre four pour y mettre les poivrons. Pendant ce temps, lavez et coupez les tomates en rondelles puis hachez l'ail. Lavez et enlevez les pépins des poivrons puis coupez-les en lamelles. Passez ces lamelles sous le gril pendant une petite minutes puis laissez-les refroidir. Dans un saladier, mélangez l'ail, les tomates et les lamelles des poivrons. Préparez la sauce avec le jus de citron, le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre. Mélangez le tout et servez bien frais.

494 - Salade piémontaise Salade tant aimée, mais version allégée ! Pour 4 personnes 2pts/pers
300 grammes de pommes de terre - 50 grammes de jambon blanc dégraissé - 50 grammes de fromage blanc à 0% de matière grasse - 1 tomate - 1 jaune d'oeuf extra-frais - 1 oeuf extra-frais - 4 cornichons - 1 cuillère à café de moutarde - Sel et poivre
Epluchez, lavez et couper les pommes de terre en dés puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Lavez et coupez la tomate en petit cubes et les cornichons en rondelles. Coupez la tranche de jambon en petits carrés. Une fois que les pommes de terre sont cuites, laissez-les refroidir. Faites cuire l'oeuf pendant 10 minutes dans une eau déjà bouillante. Passez-le sous l'eau froide pour le faire refroidir plus vite et écaillez-le. Une fois refroidi, coupez l'oeuf en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec le jaune d'oeuf cru, la moutarde, le sel et le poivre. Vous obtiendrez une sauce homogène. Ajoutez, ensuite, tous les ingrédients et mélangez délicatement pour ne pas trop écrasser les pommes de terre. Couvrez le saladier et mettez au frais pendant une heure. Servez bien frais et consommez dans la journée, la sauce ne permet pas de consommer cette salade le lendemain de sa préparation.

495 - Salade aux pommes de terre Cette salade n'a pas besoin d'être suivie d'un plat principal, elle tient le premier rôle à elle seule ! Pour 4 personnes 3,5pts/pers

400 grammes de pommes de terre - 300 grammes de chicorée frisée - 200 grammes de rôti de porc dans le filet cuit - 2 cuillères à soupe d'huile de noix - 2 cuillèrés à soupe de vinaigre - 2 cuillères à soupe d'eau - 2 cuillères à café de moutarde - Sel et poivre
Epluchez les pommes de terre puis coupez-les en petits morceaux pour les faire cuire plus rapidement dans de l'eau bouillante et salée. Faites-les cuire pendant une vingtaine de minutes. Coupez les tranches de rôti de porc en petits dés. Lavez la salade et essorez-la. Pour préparer la vinaigrette, mélangez l'huile de noix, le vinaigre, la moutarde, l'eau puis le sel et le poivre. Une fois les pommes de terre cuites, mélangez la salade, les morceaux de porc et les pommes de terre encore chaudes à la vinaigrette Servez cette salade tiède.

496 - Salade de pamplemousse Le goût acidulé du pamplemousse donne une saveur toute particulière à cette salade si agréable en été. pour 4 personnes 1,5pt/pers
2 pamplemousses - 150 grammes de germes de soja - 10 radis - 1/2 concombre - 1 poivron - 1 oeuf dur - 4 olives noires - 1 échalote - 1 cuillère à café de moutarde - 1 cuillère à soupe de vinaigre - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - De la ciboulette hachée - Sel, poivre
Coupez les pamplemousses en deux puis pressez le jus d'un demi pamplemousse. Mettez ce jus de côté. Videz la chair des autres parties et conservez les écorces pour s'en servir comme récipient final. Lavez, pelez et coupez le concombre en dés, lavez et coupez les radis, lavez et coupez en lamelles le poivron. Egouttez les soja. Ecrasez le blanc d'oeuf et mélangez-le avec la ciboulette que vous aurez ciselé. Dans un autre récipient, mélangez le jaune d'oeuf, le moutarde, l'échalote hachée avec l'huile, le vinaigre et le jus de pamplemousse. Salez et poivrez. Mélangez ensuite les légumes et cette sauce. Garnissez les écorces de pamplemousses avec cette préparation. Décorez d'une olive noire sur chaque écorce garnie.

497 - Macédoine au brocoli Peu d'ingrédients pour une salade unique. pour 4 personnes 1,5pt/pers
250 grammes de brocoli - 250 grammes de macédoine de légumes - 2 oeufs durs - 2 tomates - Sel et poivre
Faites cuire le brocoli à la vapeur. Egouttez-le et laissez-refroidir. Mélangez la macédoine de légumes avec des petits bouquets de brocoli, les oeufs coupés en fines rondelles et les tomates découpés en dés. Servez cette salade avec de la vinaigrette allégée en matière grasse.

498 - Salade de chou Servez cette salade avec un oeuf dur...pour 4 personnes 0,5pt/pers
1/2 chou - 2 pommes rouges - 2 poivrons verts - 200 grammes de fromage blanc à 0% de matière grasse - Le jus d'un citron - Persil haché - Sel et poivre
Commencez par préparer le chou en ôtant les feuilles vertes. Coupez-le, ensuite, en fine lamelles que vous laverez et égoutterez. Lavez les poivrons et les pommes puis coupez-les en dés pour les pommes, en lanières pour les poivrons. Mélangez le fromage blanc avec le jus du citron, le persil haché, le sel et le poivre. Mélangez tous les ingrédients ensemble avant de servir.

499 - Salade de poulet Simple mais efficace, cette salade saura vous régaler en toute légèreté.Pour 4 personnes 2pts/pers
1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 cuillère à soupe de jus de citron - 1 cuillère à soupe de mayonnaise légère - 1 carotte - 1 laitue - 1 brin de céleri - 1 cuillère à soupe de raisins secs - Un morceau de blanc de poulet (200gr) - Une échalote - Une gousse d'ail - Poivre et sel
Commencez par épluchez l'ail et l'échalotte et réduisez-les en purée. Lavez la carotte et râpez-la. Lavez le brin de céléri et coupez-le en morceaux. Lavez la salade et coupez-la en fines lamelles. Découpez en petits cubes, de préférence, le morceaux de blanc de poulet cuit. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la mayonnaise allégée, la

purée d'échalotte et d'ail. Mélangez tous les ingrédients dans cette vinaigrette. Salez, poivrez. Remuez et servez.

500 - Betteraves aux pommes Etonnant mélange, pour une entrée surprenante ! Pour 6 personnes 1pt/pers
800 grammes de betterave crue - 2 pommes acide - Le jus d'un demi-citron - 2 cuillerées à soupe de vinaigre - 2 cuillerées à soupe d'huile de noix - Sel, poivre, et persil haché
Ne faites pas cuire la betterave. Lavez-la et épluchez-la. Lavez et coupez les pommes en quartiers avant des les râper. Mélangez, dans un saladier, le vinaigre, l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre puis la betterave et les pommes râpées. Mélangez bien le tout, laissez au réfrigérateur quelques minutes puis servez en parsemant un peu de persil.

501 - Cantal blanc Servez cette salade bien fraîche et appréciez comme il se doit ce mariage réussit. Pour 4 personnes 4pts/pers
1/2 chou blanc - 150 grammes de cantal - Fines herbes - Sel et poivre
Commencez par laver le chou blanc. Coupez le en toutes petites lamelles puis faites-le blanchir pendant 2 minutes dans une eau bouillante. Egouttez-les, mettez-le dans un saladier et ajoutez-y votre vinaigrette pour que le chou ait le temps de l'absorber. Découpez des petits cubes de cantal et parsemez-les sur le chou ainsi que quelques fines herbes hachées telles que ciboulette, persil.

502 - Blancs en neige aux escargots à la sauce verdurette 1 ½ P/Pers Prépa : 30 mn Cuisson : 20 mn Pour 4
100 g d’épinards 2 échalotes grises 2 cc de beurre à 41 % 1 verre à moutarde de bouillon de volaille 3 cl de cognac 6 cl de vin rouge 1 cs de persil ciselé 1 cs de basilic ciselé 1 pointe de gingembre en poudre 1 pointe de curry en poudre 4 blancs d’œufs 1 cs de vinaigre de xérès 40 escargots cuits en conserve 1 demi-botte de ciboulette sel, poivre
Equeuter, laver et égoutter les épinards. Les essorer et les réserver. Eplucher et ciseler les échalotes. Les faire revenir avec le beurre, à feu moyen dans une sauteuse. Mouiller avec le bouillon, le cognac et le vin rouge. Laisser réduire à feu doux pendant 20 mn. Ajouter persil, basilic, gingembre et curry. Saler, poivrer et réserver au chaud. Faire bouillir une grande quantité d’eau salée. A ébullition, baisser le feu pour garder une eau frémissante. Monter les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Les détailler en quatre parts à l’aide d’une cuillère à soupe. Les pocher é mn dans l’eau frémissante en les retournant. Les égoutter et les poser sur du papier absorbant. Réchauffer les escargots avec leur jus. Préparer la sauce verdurette en mixant ensemble le vinaigre, la sauce de cuisson des escargots et les épinards. Napper le fond des assiettes de service avec la sauce verdurette. Déposer un blanc en neige et « clouter » délicatement les escargots. Saupoudrer avec la ciboulette ciselée