

L'incontournable de la  
Cuisine légère

 WeightWatchers®

## L'incontournable de la cuisine légère

va vous prouver que manger léger, c'est tout sauf triste et fade !

Saveurs, odeurs, couleurs, **l'incontournable de la cuisine légère** vous dévoile les conseils, les tours de main et tout ce que vous devez savoir pour inviter ce trio à votre table.

Débutante ou cordon bleu, vous trouverez dans cet ouvrage tous les petits plus et recettes qui vont vous permettre de transformer vos repas en véritables moments de plaisirs.

Bonne découverte dans l'univers de la cuisine personnalisée !

Bon appétit,

 WeightWatchers®

# Sommaire

|  |    |
|--|----|
| <b>Apprenez à cuisiner léger</b> .....                       | 5  |
| - Devenez plus créative .....                                | 7  |
| - Les avantages d'une cuisine légère .....                   | 10 |
| <br>   |    |
| <b>Les modes de cuisson</b> .....                            | 11 |
| - La cuisson à l'eau .....                                   | 12 |
| • le pochage .....   | 13 |
| • le bain-marie .....  | 14 |
| • le court-bouillon .....                                    | 14 |
| - La cuisson à la vapeur douce .....                         | 15 |
| - La cuisson en papillote .....                              | 19 |
| - La cuisson à l'autocuiseur .....                           | 21 |
| - La cuisson à l'étouffée .....                              | 22 |
| - La cuisson au diable .....                                 | 24 |
| - Le braisage .....  | 24 |
| - La cuisson à la poêle .....                                | 24 |
| - Le wok .....   | 25 |
| - La cuisson au grill .....                                  | 26 |
| - La cuisson au four .....                                   | 28 |
| - La cuisson en croûte de sel .....                          | 30 |
| - La cuisson au four à micro-ondes .....                     | 30 |
| <br>   |    |
| <b>Agrémentez vos plats : herbes, épices, aromates</b> ..... | 33 |
| - Le sel et le poivre .....                                  | 34 |
| - Les épices .....   | 36 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| - Les herbes aromatiques ..... | 43 |
| - Les condiments .....         | 51 |

**La cuisine en trompe l'œil : aides culinaires, aliments légers .....** 57

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| - Les matières grasses .....      | 58 |
| - Les aides culinaires .....      | 59 |
| - Les aliments trompe l'œil ..... | 63 |

**Sauces, crèmes et coulis légers .....** 67

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| - Les vinaigrettes .....            | 69 |
| - Les marinades .....               | 71 |
| - Les sauces froides .....          | 75 |
| - Les sauces chaudes .....          | 80 |
| - Les coulis de légumes .....       | 85 |
| - Les sauces festives .....         | 87 |
| - Les crèmes et coulis sucrés ..... | 91 |

**Les trucs et tours de mains .....** 93

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Petit lexique culinaire ..... | 99 |
|-------------------------------|----|

**Organisez vos repas .....** 101

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| - Faites vos provisions .....  | 102 |
| - Vos repas au quotidien ..... | 103 |

|   |     |
|---|-----|
| - Vous mangez sur votre lieu de travail ..... | 104 |
| - Le plaisir d'inviter .....                  | 105 |
| - L'art de la table .....                     | 106 |
| - Menus de fin d'année .....                  | 107 |
| - Soirées entre amis .....                    | 107 |
| - Buffet froid .....                          | 108 |
| - Idées d'amuse-bouches .....                 | 108 |

## **Les recettes .....** 109

|   |     |
|---|-----|
| - Verrines pour l'apéritif .....                    | 110 |
| - Tartines fraîcheur .....                          | 110 |
| - Cocktail de crudités en tomate .....              | 111 |
| - Brochettes de melon au jambon cru .....           | 111 |
| - Tartare de thon et saint-jacques à la mâche ..... | 112 |
| - Cabillaud à la portugaise .....                   | 112 |
| - Papillote d'églefin au céleri .....               | 114 |
| - Grenadins de veau à la crème moutardée .....      | 114 |
| - Lentilles aux saveurs indiennes .....             | 115 |
| - Poêlée d'épinards à la méditerranéenne .....      | 115 |
| - Poulet braisé au cidre .....                      | 116 |
| - Fraises au granité de citron .....                | 116 |
| - Coupe de fruits aux bananes flambées .....        | 118 |
| - Smoothie pêche-fraise .....                       | 118 |



## Apprenez à cuisiner léger !

En suivant le Programme *Weight Watchers*, vous perdez du poids en mangeant à votre faim. Vous retrouvez le plaisir de cuisiner en toute simplicité en misant sur la variété des aliments pour un plus de saveur et d'originalité.

## Découvrez le plaisir de cuisiner !

Cuisiner selon les principes du Programme *Weight Watchers* n'est ni triste, ni contraignant. La cuisine devient plus authentique, plus saine et moins monotone. Elle s'enrichit de nouvelles saveurs pour un résultat léger et savoureux. Toute la famille en profite et se réjouit de partager avec vous de bons petits plats !

### ■ **Misez sur la variété !**

Vous pouvez manger de tout ! Le Programme alimentaire vous encourage à profiter des fruits et légumes de saison mais aussi à concocter des recettes avec des produits surgelés non cuisinés. Vous pouvez tester des saveurs exotiques, des associations «sucrées salées» ou redécouvrir les plats du terroir, version revisitée. Vous pouvez manger festif et recevoir des amis ou consommer sur le pouce en préparant un sandwich.

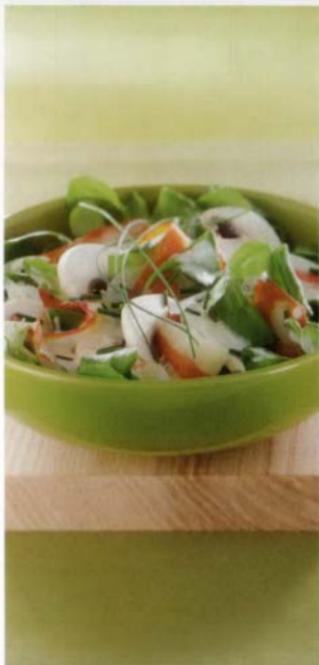
### ■ **Cuisez bien, cuisez sain !**

Apprenez à cuisiner sans matière grasse en utilisant une feuille de cuisson ou un cuit-vapeur. Dans ce cas, vous ajoutez 1 cc de beurre, margarine ou huile dans l'assiette pour un plaisir bien quantifié. Vous pouvez aussi tester des modes de cuisson diététiques moins usuels comme la croûte de sel et découvrir toutes les possibilités de votre four à micro-ondes pour un gain de temps et de légèreté.

Mettez plus de saveurs dans vos recettes sans avoir à comptabiliser d'unités **POINTS** : une pluie d'herbes ciselées dans une salade, un trait de vinaigre balsamique sur une viande, un cordon de coulis aux fruits édulcoré autour d'une faiselle de fromage blanc...

### ■ **Savourez d'abord avec les yeux !**

Savourez vos préparations avec les yeux avant de les déguster ; des aliments joliment présentés dans une belle assiette vous aideront à limiter et à rythmer votre appétit ! Laissez marcher votre imagination et n'hésitez pas à associer les couleurs, les formes, les découpes ou les textures. Certains ustensiles malins vous aideront à apporter une touche déco à vos recettes.



## Devenez plus créative !

### ■ Jouez avec les couleurs !

En mélangeant les couleurs, vous augmentez les saveurs, donnez du tonus à vos préparations et enrichissez votre alimentation en fruits et légumes dont les pigments colorés sont riches en micro-substances protectrices.

- **La petite touche qui réveille** : quelques quartiers d'orange dans une salade d'endives, un peu de feta émietlée sur des tranches de betterave rouge.
- **Les camaïeux** : assiette de crudités avec mâche, concombre, poivron vert, haricots verts et ciboulette (toute une palette de verts) ; cocktail de fruits d'été avec pêche jaune, melon, abricot, mirabelle (tout un dégradé de couleurs dorées).
- **Les contrastes** : salade de tomates cerise, poivron vert, maïs doux, billes de mozzarella ; trio de purées de potiron, brocoli et chou-fleur.
- **Les multicolores** : salade de batavia, jambon de volaille, gruyère et pomme ; pot-au-feu de légumes avec carottes, navets, chou vert, pommes de terre.

### ■ Jouez avec les textures !

Fondantes, croquantes ou croustillantes, associez différentes textures pour surprendre votre palais. Pensez aussi aux chauds-froids pour jouer sur le contraste des sensations.

- **Fondantes** : pomme de terre écrasée parsemée de noisettes concassées ; soupe de potiron décorée de petites lanières de bacon cuites à sec dans une poêle antiadhésive.
- **Croquantes** : bâtonnets de légumes crus (carotte, céleri, concombre) à tremper dans de petites sauces onctueuses à base de fromage blanc.
- **Croustillantes** : galettes de riz tartinées de rillettes de thon ; bricks farcis de fraises.
- **Chaud-froid** : pomme fruit cuite au four accompagnée d'une boule de glace à la vanille ; demi-

pamplemousse farci de crevettes, saumon fumé, dés de tomate surmonté d'une boule de sorbet au citron.

### ■ Jouez avec les présentations !

Il n'y a rien de plus tristounet qu'une préparation servie en vrac alors que les aliments pourraient être disposés harmonieusement dans l'assiette. Selon leur texture et leur forme, vous pouvez les présenter de différentes façons :

- **Rosace** : rondelles de tomate et de kiwi ; rondelles de pomme de terre cuites et de figues crues avec une petite salade composée au centre de la rosace.
- **Chevauché** : fines tranches de carpaccio de bœuf étalées sur l'assiette en se chevauchant légèrement.
- **Roulés-rouleaux** : tranche de jambon cru enroulée sur un blanc de poireau cuit ; petits rouleaux de saumon farcis de fromage frais à la ciboulette.
- **Fagot** : haricots verts cuits empilés et maintenus par une tranche de bacon (à faire griller dans une poêle antiadhésive) ; petit tas de mini-asperges vertes liées avec un brin de ciboulette.
- **Dôme** : julienne de légumes disposée en monticule ; riz cuit moulu dans une tasse à café avant d'être renversé sur une assiette.

### ■ Jouez avec les découpes !

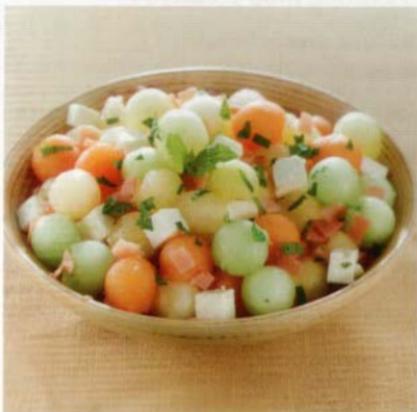
En dehors des tranches, des rondelles et des quartiers qui représentent la façon la plus courante de détailler les aliments, pensez à créer des découpes plus originales à l'aide d'un simple couteau ou d'un ustensile de cuisine.

- **Brunoise** : taillez les légumes ou les fruits en petits dés (2 mm x 2 mm). Cette garniture décorera vos potages, certaines sauces ou changera la présentation de vos salades de fruits.
- **Chiffonnade** : détaillez vos salades en fine lanières.

- **Julienne**: détaillez les légumes en fins filaments (carottes, navets, truffes, champignons, zestes de citron).
- **Tagliatelles** : à l'aide d'un couteau économe, prélevez de fins rubans dans le sens de la longueur sur des carottes ou des courgettes.
- **Dents de scie** : entaillez le fruit ou le légume en zigzag tout autour. Détachez les deux moitiés en les faisant tourner en sens opposé. Idéal pour les melons, kiwis et agrumes.
- **Coupes naturelles** : fruits et légumes peuvent servir de contenants individuels (tomate, pomme, melon, pamplemousse) ou bien de saladier ou soupière pour plusieurs convives (ananas, pastèque, potiron). Coupez-les au tiers supérieur pour les décalotter puis évidez-les à l'aide d'un couteau bien aiguisé et d'une cuillère. Remplissez les coupes obtenues avec la garniture de votre choix. Pour l'ananas, découpez une large tranche dans la longueur jusqu'à la base des feuilles puis retirez la pulpe. Réservez l'écorce au frais dans un film alimentaire et gardez le plumet pour décorer.

## ■ Astuces déco

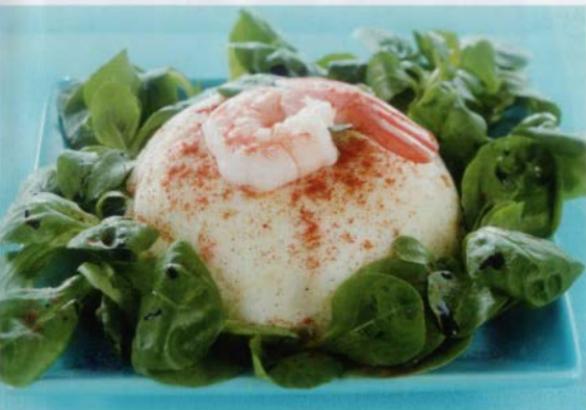
- **Tomates en forme de rose** : épluchez les fruits en spirale en partant du fond, puis enrroulez en forme de rose.
- **Champignon en éventail** : détaillez en lamelles la tête d'un gros champignon sur les 4/5 de sa surface. Pressez délicatement afin que les lamelles coulisent et forment ainsi un éventail. Selon le même principe, tranchez des cornichons sur la longueur sans aller jusqu'à la base et ouvrez-les en éventail.
- **Radis fleurs** : avec un couteau de cuisine, fendez vos radis en partant du dessus et sans aller jusqu'au bout, plongez-les dans l'eau froide 2 ou 3 heures et ils s'ouvriront comme des fleurs.



- **Lit de gelée** : réalisez une gelée avec un sachet de gelée alimentaire et 30 centilitres d'eau (au lieu de 50). Une fois prise, découpez-la en dés ou mixez-la brièvement. Peu calorique (1 unité **POINTS** par sachet), elle décorera vos entrées de poisson ou de jambon.

## ■ Les bons ustensiles

- **La cuillère parisienne** : elle s'utilise pour former des billes de melon, concombre, pomme, avocat...
- **Le zesteur** : il permet de couper en fine julienne le zeste des agrumes mais aussi les carottes.
- **Le cannelureur** : il sert à prélever des gros zestes d'agrumes.
- **Le couteau à fruits** : avec une lame incurvée et un cran affûté des deux côtés, il coupe la peau des agrumes pour les éplucher facilement et vous permet aussi de faire des décorations dans l'écorce.
- **La cuillère à glace** : en silicone et à fond souple,



elle s'utilise en deux mouvements. Plongez-la dans la glace ou le sorbet, appuyez, c'est démoulé !

- **La mandoline** : elle sert à tailler les légumes en tranches plus ou moins fines.
- **Les cercles de cuisine** : en inox, ils servent à mouler des préparations comme le tartare de poisson.
- **Le tour à légumes** : ce kit de cuisine permet d'obtenir, selon la grille utilisée, toutes sortes de découpes : en forme de fines chips, demi-rondelles, rubans, spaghettis, fines lanières. Piquez le légume, tournez la manivelle et admirez le résultat.

### ■ Les décors rapportés

- **Petits parapluies et oiseaux en papier** : ils décorent les desserts servis en coupe.
- **Herbes et fleurs** : vous pourrez imaginer toutes sortes de décorations avec des brins d'herbes et de plantes disposés sur l'assiette (ciboulette) ou plantés dans un ramequin (lavande). Les fleurs entières ou en pétales (oeillets, mini-roses, capucines) sont idéales pour décorer les salades et les entrées.

## Les avantages d'une cuisine légère

### ■ Organisez la préparation de vos repas

Pour cuisiner léger, vous allez devoir probablement changer certaines habitudes. Vous pouvez gagner du temps et vous faciliter la tâche en ne faisant qu'une seule cuisine de base. Chacun se régèlera dans les quantités qui lui sont nécessaires et réajustera ses assaisonnements s'il le souhaite. Pour les enfants et les adolescents, c'est la garantie de bénéficier de bonnes bases alimentaires.

### ■ Pour une réussite à long terme

Avec le Programme alimentaire *Weight Watchers*, vous mangez ce que vous aimez en apprenant à consommer moins de matières grasses et de sucres, et à équilibrer vos repas. Vous prenez de bonnes habitudes qui vous aideront à stabiliser votre poids après avoir maigri. Vous retrouvez le vrai goût des aliments, c'est un atout supplémentaire pour garder vos bonnes habitudes alimentaires.

### ■ Un mieux-être

Cuisiner léger vous permet de rester léger... après le repas. Vous apprenez à varier votre alimentation et à éviter la monotonie. Ainsi, vous apportez à votre corps tous les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner. Vous ne mangez plus "n'importe quoi, n'importe comment" et rien ne vous empêche de faire un petit extra à l'occasion que vous apprécierez à sa juste valeur. Mangez gai, léger et gardez l'œil vif et pétillant.



#### NOS CONSEILS

- **Préparez d'abord le plat de base commun à toute la famille.** La recette traditionnelle et la recette version allégée par *Weight Watchers* diffèrent principalement par la proportion de matière grasse utilisée. Pour cuisiner léger, utilisez 1/2 portion de matière grasse par personne (c'est-à-dire, divisez par deux la quantité prévue dans la recette). Le reste de la famille ajoutera un assaisonnement supplémentaire s'il le souhaite.
- **Prévoyez des quantités suffisantes de protéines** (viande, poisson, œuf), de légumes et de féculents, en fonction du nombre de personnes à table. Chacun se servira en fonction de ses besoins.
- **Préparez à l'avance les crudités et les salades** puis, rangez-les dans des boîtes hermétiques. Au moment du repas, vous n'aurez plus qu'à vous servir et à ajouter un assaisonnement. Utilisez la vinaigrette de *Weight Watchers* (page 70). En la préparant à l'avance, en grande quantité, cela vous fera gagner du temps.
- **N'hésitez pas à cuisiner des quantités plus importantes que vous pourriez congeler.** Cela vous dépannera et vous permettra de bénéficier de plats minceur savoureux, toujours à portée de main, vous empêchant de "craquer" pour mets trop gras ou trop sucrés.
- **Pour les repas du soir,** préparez des plats complets ou uniques que vous servirez avec une salade verte ou des crudités. Vous aurez un repas équilibré. Terminez par un fruit ou un laitage.

*Rendez-vous à l'étape « Organisez vos repas » (page 101), vous y trouverez des conseils pratiques pour une cuisine légère et rapide.*



## Les modes de cuisson

La façon dont vous faites cuire vos aliments est importante. Frire, rôtir, bouillir, cuire à la vapeur... les modes de cuisson sont plus ou moins diététiques. Apprenez à cuisiner avec peu ou pas de matière grasse, ce sera une excellente habitude !

## Quelle cuisson choisir ?

Rien ne sert de manger des légumes à tous les repas s'ils sont frits dans l'huile ! Un poisson maigre ne le sera plus si, une fois cuit, il baigne dans le beurre. Les modes de cuisson à privilégier sont ceux qui n'utilisent pas de matière grasse (vous pouvez en rajouter un peu après) ou ceux qui en utilisent très peu. Celui à éviter est la friture. Une « bonne » cuisson doit également préserver les qualités nutritionnelles des aliments ainsi que les saveurs.

Avec quelques ustensiles bien choisis (poêles et grill antiadhésifs, appareil à cuisson vapeur, autocuiseur...), vous transformerez votre façon de cuisiner !

### La cuisson à l'eau

C'est le mode de cuisson traditionnel des pâtes, du riz ou encore du potage. Il s'applique à beaucoup d'aliments et permet, par exemple, de blanchir ou de cuire rapidement de petites quantités de légumes délicats. Les aliments à cuire se mettent soit dans de l'eau froide soit dans de l'eau bouillante.

#### Avantages

Ce mode de cuisson évite l'utilisation de matière grasse. Il permet de contrôler les échanges entre le liquide de cuisson et l'aliment (démarrage à eau froide ou bouillante).

#### Inconvénients

Une partie des vitamines hydrosolubles et des sels minéraux passe dans l'eau. Plus la cuisson est longue, plus la perte vitaminique est importante. Avec un départ à l'eau bouillante, les minéraux sont mieux préservés et se retrouvent dans le bouillon.

### Quels ustensiles ?

- **Les casseroles** : il vous en faut au moins 3 : une petite, une moyenne, une grande. Vous avez le choix entre plusieurs métaux (émail, aluminium, acier inoxydable, cuivre). Le plus souvent les fabricants en associent plusieurs pour conjuguer les qualités de chacun. Si vous voulez de la qualité, en dehors des casseroles de pros en cuivre, assez onéreuses, laissez-vous tenter par des ustensiles en acier inoxydable ou aluminium anodisé : ils conduisent bien la chaleur et sont faciles d'entretien. Prévoyez une petite casserole à fond épais et revêtement antiadhésif, pour faire des sauces sans matière grasse.
- **Le faitout** : de grande taille et assez bas, il permet de cuire légumes et pâtes.
- **La marmite** : de grande taille et assez haute, elle est idéale pour un pot-au-feu ou cuire des crustacés.
- **La poissonnière** : elle évite aux poissons entiers et longs de se défaire pendant la cuisson. La turbotière s'adresse aux poissons plus râblés (turbot).

### Quels aliments ?

- **Vianes** : commencez la cuisson à l'eau froide



(bœuf). Une cuisson lente permet à la matière grasse de surnager et d'être facilement retirée. Enlevez la pellicule de graisse à l'aide d'une écumoire lorsque le bouillon est refroidi puis faites-le réchauffer si vous désirez le consommer. Si vous voulez une viande parfumée (volaille), mettez-la après les légumes dès les premiers bouillons.

- **Œufs** : selon le temps de cuisson (dans une eau frémissante), vous obtiendrez des œufs durs, mollets ou à la coque.
- **Légumes verts** : amenez l'eau à ébullition, plongez vos légumes puis poursuivez la cuisson à feu moyen. L'eau doit être salée et recouvrir largement les légumes. Ne mettez pas de couvercle et préférez une cuisson "al dente".
- **Légumes secs** : démarrez la cuisson à l'eau froide.

Saliez après la cuisson pour éviter qu'ils durcissent.

- **Pomme de terre** : démarrez la cuisson à l'eau froide (entières ou coupées en morceaux) et couvrez quand l'ébullition s'installe. Le temps de cuisson dépend de la taille de l'aliment.
- **Pâtes et riz** : plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée, maintenez la cuisson à petits frémissements sans mettre de couvercle ! Égouttez de suite pour stopper la cuisson.

### ■ Le pochage

Ce mode de cuisson consiste à cuire un aliment tendre dans un liquide à une température légèrement inférieure à celle de l'ébullition. Il est idéal pour le poisson et les fruits qui ainsi gardent leur forme.

#### Quels aliments ?

- **Poissons** : démarrez la cuisson dans de l'eau froide agrémentée d'aromates (ou dans un court-bouillon). Amenez doucement à ébullition, éteignez le feu et laissez pocher 5 à 10 minutes suivant la grosseur. Vous pouvez aussi démarrer la cuisson à l'eau froide, amener à ébullition et laisser cuire à feu doux 5 à 12 minutes selon l'épaisseur.
- **Œufs** : pour réussir vos œufs pochés, portez à ébullition de l'eau non salée et légèrement vinaigrée, cassez les œufs un à un dans une louche puis plongez-les délicatement dans l'eau. Faites cuire 2 minutes à petits frémissements en ramenant le blanc autour du jaune.



#### NOS CONSEILS

- D'une façon générale, si vous salez l'eau pendant la cuisson, vous limitez les échanges entre le liquide et l'aliment : **ne salez que si vous n'utilisez pas le liquide de cuisson** dans votre recette (pâtes, légumes...).

- **Pour préserver la couleur verte des légumes**, ne les faites pas cuire trop longtemps, égouttez-les et plongez-les de suite dans un bain d'eau glacée préparé à l'avance. Réchauffez-les ensuite.

• **Fruits** : vous pouvez les faire pocher dans un sirop léger réalisé avec de l'eau ou du thé et de l'édulcorant liquide de cuisson (1 cc = 50 g de sucre), du jus de fruit (orange, raisin), du cidre ou du vin. Mettez les fruits (pêches, poires, pruneaux...) dans le liquide, amenez doucement à frémissement et faites pocher à feu doux 10 à 20 minutes selon le degré de maturité et la taille des fruits. Choisissez des fruits un peu fermes.

### ■ Le bain-marie

Ce procédé permet de cuire indirectement une préparation délicate (œufs brouillés, terrines de poisson...) ne supportant pas le contact direct de la chaleur. Il vous sera utile également pour maintenir au chaud une sauce ou faire fondre du chocolat.

- **Utilisez une casserole (gaz) ou un plat à gratin (four)**. Remplissez au tiers d'eau. Placez les récipients ou les ramequins contenant votre préparation, le fond dans l'eau : le niveau du bain-marie doit être à 1 centimètre au-dessous du niveau du bord des récipients contenant la préparation. Maintenez le bain-marie à feu très doux.

### ■ Le court bouillon

Il est indispensable pour parfumer les viandes et les poissons que l'on fait cuire dans de l'eau. Il peut également aromatiser les légumes, les pâtes, le riz et les sauces. Vous pouvez le préparer vous-même ou, pour gagner du temps, utiliser un court-bouillon ou un bouillon-cube prêt à l'emploi.

#### Les courts-bouillons instantanés

- Les saveurs diffèrent un peu selon les marques.  
**En sachet** : saveur corsée, bouquet de légumes, court-bouillon au citron et aux fines herbes, court-bouillon aux légumes et au vin blanc.

**En cube** : pot-au-feu, bœuf, volaille, couscous. Un bouillon-cube permettant d'aromatiser 1/2 litre d'eau : 0 unité **POINTS**

Pour parfumer les pâtes et le riz en leur évitant de coller, utilisez un bouillon-cube à l'huile d'olive (et aux épices, aux légumes, au basilic...).

Vous pouvez aussi tout simplement, ajouter 1/2 cc d'huile dans l'eau ou votre bouillon traditionnel.

### Les courts-bouillons aux herbes et légumes

Il existe de nombreuses variantes de court-bouillons réalisés avec un bouquet garni et des légumes.

- **Le bouquet garni classique** se compose de persil, thym, laurier, céleri branche et vert de poireaux réunis en bouquet et ficelé.

- **Pour un poisson** : mettez 1 bouquet garni, 1/2 fenouil et 1 oignon piqué d'un clou de girofle dans 1,5 litre d'eau ; portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. Ajoutez 1/2 verre de vin blanc sec et 1 cc de poivre en grains, poursuivez la cuisson 10 minutes. Filtré avant utilisation. Pour des crustacés, remplacez une partie du vin blanc par du vinaigre de vin.

- **Pour une viande** : mettez 1 bouquet garni, 1 carotte détaillée, 1 oignon piqué d'un clou de girofle, 1 gousse d'ail écrasée et 1 cc de poivre en grains dans 1,5 litre d'eau ; portez à ébullition et laissez frémir 20 minutes. Laissez refroidir et filtrez avant utilisation. Pour une saveur plus méditerranéenne, remplacez le bouquet garni par un bouquet d'herbes de Provence (thym, romarin, origan, menthe).

## La cuisson à la vapeur douce

De tous les modes de cuisson, c'est celui qui est le plus diététique et qui préserve le mieux les saveurs et la valeur nutritionnelle des aliments. Il permet de cuire aussi bien les viandes, les poissons, les légumes, les fruits que le riz. Les aliments sont disposés dans un ou plusieurs paniers perforés avec juste quelques aromates ; ils cuisent doucement au contact de la vapeur.

### Avantages

La vapeur douce permet mieux de conserver aux aliments leurs nutriments essentiels, leurs saveurs et leurs forme originelle. Comme ils ne trempent pas dans l'eau, les vitamines hydrosolubles sont beaucoup mieux préservées et les minéraux restent intacts.

Vous n'avez pas besoin de matière grasse pour cuisiner, vous pouvez en rajouter après. Avec un cuit-vapeur comportant plusieurs étages, vous réduirez le volume de vaisselle et de casseroles et les temps de cuisson puisque tout cuit en même temps.

### Inconvénients

Le temps de cuisson avec un cuit-vapeur est plus long qu'en autocuiseur. Mais il ne faut pas confondre la cuisson-vapeur qui est une méthode douce avec celle en autocuiseur, sous pression violente !

### Quels ustensiles ?

- **Le cuit-vapeur électrique** : équipé de 2 ou 3 paniers superposés pour cuire en même temps plusieurs mets, il est en plastique ou en acier inoxydable, avec une puissance de 650 à 2000 W. Le bol multifonctions pour la cuisson du riz et des sauces est bien pratique. Certains appareils possèdent une touche « Vitamines » pour accélérer la cuisson et mieux préserver les vitamines des aliments. Il vous suffit de mettre vos aliments dans les paniers, de verser l'eau dans la base et de programmer le temps de cuisson. Prévoyez une puissance minimum de 900 W. Si vous cuisinez souvent du poisson, choisissez un appareil avec des paniers ovales.
- **Le cuiseur vapeur traditionnel** : composé d'une cocotte en inox, d'un panier et d'un couvercle, vous le faites chauffer sur la plaque de votre cuisinière.
- **Le four micro-ondes fonction vapeur** : il propose une fonction et un accessoire permettant de cuire à la vapeur.
- **Le couscoussier** : c'est l'appareil de cuisson traditionnel du couscous, un excellent plat familial que vous pouvez revisiter en version allégée.
- **Les paniers en bambou chinois** : vous les superposez dans un wok ou dans une sauteuse contenant de l'eau.
- **Le wok** : cet ustensile multifonction est presque toujours fourni avec une grille de cuisson vapeur.

### Quels aliments ?

- **Viandes** : elles ne seront pas dorées mais moelleuses à souhait et pleines de goût. Évitez les grosses pièces, longues à cuire mais rien ne vous empêche de cuire une épaule d'agneau à l'ail et à la vapeur de menthe ; coupez vos rôtis en tranches et régalez-vous de simples blancs de volaille

- **Poissons** : ils seront délicieux cuits sur un lit d'algues ou d'herbes, entourés de petits légumes, entiers (truite, mulot), en darnes ou en filets (colin, sole). Pensez également aux papillotes.
- **Légumes** : ce sont les aliments qui méritent le plus d'être cuits à la vapeur car ils gagnent véritablement en saveurs et gardent leurs vitamines. Évitez toutefois les tomates trop riches en eau et les haricots en grains qui restent fermes. Pour une cuisson plus rapide, coupez vos légumes en petits morceaux, rondelles ou julienne (chou, courgette, carotte...). Veillez à bien les étaler et à les aérer (haricots, asperges...).
- **Céréales** : vous pouvez les intégrer dans une recette de plat complet (couscous, riz) dans le bol prévu à cet usage.
- **Légumineuses** : la cuisson à la vapeur ne présente pas d'intérêt particulier pour ce type d'aliments.
- **Fruits** : évitez de les détailler en tout petits morceaux. Si vous utilisez des fruits entiers, choisissez-les mûrs mais encore un peu fermes. Faites cuire les plus juteux en papillote.



## NOS CONSEILS

- Si vous cuisinez plusieurs aliments en même temps, mettez les plus fermes dans le panier du bas et les plus tendres dans celui du dessus. Préparez des morceaux de taille égale pour une cuisson bien homogène.
- Utilisez des herbes fraîches ou un bouquet garni pour aromatiser la vapeur. Le parfum des aromates ajouté à la saveur des aliments cuits à la vapeur douce vous permettra de faire l'impasse sur la matière grasse tant au moment de la cuisson que dans l'assiette.
- Salez en fin de cuisson pour éviter de faire sortir l'eau de végétation.

### Table des temps de cuisson à la vapeur douce

Les temps sont donnés à titre indicatif pour un cuit-vapeur de 900 W et une cuisson dans le premier bol. Ils peuvent varier en fonction du type d'appareil mais aussi de plusieurs critères : découpe des légumes, degré de maturité des fruits, taille ou épaisseur du poisson, tendreté de la viande, disposition des aliments dans le panier, quantités totales cuisant en même temps...

*Contrôlez le temps de cuisson de chaque aliment en le piquant délicatement avec un couteau pointu.*

#### Légumes

|                                     | Produit | Quantité | Temps de cuisson |
|-------------------------------------|---------|----------|------------------|
| Artichauts                          | frais   | 4 moyens | 52 à 55 MN       |
| Asperge                             | frais   | 600 g    | 16 à 20 MN       |
| Brocolis                            | frais   | 600 g    | 22 à 25 MN       |
| Brocolis                            | surgelé | 600 g    | 18 à 20 MN       |
| Carottes (rondelles)                | frais   | 600 g    | 28 à 30 MN       |
| Chou vert (quartiers)               | frais   | 600 g    | 55 à 60 MN       |
| Chou (émincé)                       | frais   | 600 g    | 16 à 19 MN       |
| Chou-fleur (florettes)              | frais   | 600 g    | 22 à 25 MN       |
| Chou-fleur (florettes)              | surgelé | 600 g    | 20 à 22 MN       |
| Champignons de Paris (émincés)      | frais   | 300 g    | 12 à 15 MN       |
| Courgette (cubes)                   | frais   | 600 g    | 25 à 28 MN       |
| Épinard                             | frais   | 250 g    | 10 à 13 MN       |
| Haricots verts                      | frais   | 500 g    | 30 à 35 MN       |
| Haricots verts                      | surgelé | 500 g    | 20 à 25 MN       |
| Petits pois                         | frais   | 400 g    | 20 à 25 MN       |
| Petits pois                         | surgelé | 400 g    | 18 à 20 MN       |
| Pois gourmands                      | frais   | 500 g    | 12 à 15 MN       |
| Poireaux (fins)                     | frais   | 500 g    | 20 à 25 MN       |
| Pommes de terre (en quartiers)      | frais   | 600 g    | 25 à 30 MN       |
| Pommes de terre (petites, entières) | frais   | 600 g    | 50 à 60 MN       |

**Fruits**

|                      | Produit | Quantité | Temps de cuisson |
|----------------------|---------|----------|------------------|
| Abricots (oreillons) | frais   | 8        | 10 à 15 MN       |
| Bananes (entières)   | frais   | 4        | 10 à 15 MN       |
| Poires (entières)    | frais   | 6        | 25 à 30 MN       |
| Pommes (quartiers)   | frais   | 400 g    | 15 à 20 MN       |
| Rhubarbe (tronçons)  | frais   | 400 g    | 20 à 25 MN       |

**Poissons, crustacés**

|                          |         |        |            |
|--------------------------|---------|--------|------------|
| Noix de Saint-Jacques    | frais   | 200 g  | 5 à 6 MN   |
| Crevettes                | frais   | 500 g  | 9 à 10 MN  |
| Moules                   | frais   | 1000 g | 16 à 20 MN |
| Queues de langouste      | surgelé | 250 g  | 28 à 30 MN |
| Filets de poisson (fins) | frais   | 400 g  | 8 à 10 MN  |
| Filets de poisson        | surgelé | 400 g  | 11 à 16 MN |
| Saumon (pavés)           | frais   | 400 g  | 12 à 14 MN |
| Thon (danne)             | frais   | 400 g  | 16 à 18 MN |
| Truite (entière)         | frais   | 600 g  | 25 à 35 MN |

**Viandes**

|                                      |       |       |            |
|--------------------------------------|-------|-------|------------|
| Agneau (tranches fines)              | frais | 500 g | 12 à 16 MN |
| Porc, filet (tranches fines)         | frais | 500 g | 12 à 16 MN |
| Veau (morceaux)                      | frais | 500 g | 20 à 22 MN |
| Volaille (émincé)                    | frais | 500 g | 12 à 16 MN |
| Volaille (filet)                     | frais | 500 g | 18 à 20 MN |
| Volaille (cuisses, morceaux avec os) | frais | 750 g | 40 à 45 MN |

**Œufs**

|                |       |   |           |
|----------------|-------|---|-----------|
| Œufs (durs)    | frais | 6 | 16 MN     |
| Œufs (mollets) | frais | 6 | 8 à 10 MN |

**Céréales**

|           |               |       |       |
|-----------|---------------|-------|-------|
| Riz*      | blanc         | 200 g | 25 MN |
| Riz*      | complet       | 300 g | 45 MN |
| Semoule * | grains moyens | 225 g | 8 MN  |

## La cuisson en papillote

Envie d'originalité et de légèreté, la papillote est une véritable surprise gustative ! Elle n'est ni plus ni moins qu'une façon de cuire des mets à la vapeur. Tous les aliments s'adaptent à ce type de préparation : fruits, légumes, poissons mais aussi viandes et pourquoi pas les œufs !

### Avantages

- Jolies et "tendance", les papillotes s'invitent volontiers aux tables festives et améliorent tout aussi bien le quotidien. Elles sont faciles à préparer, cuisent toutes seules et préservent la saveur des aliments en les protégeant d'un contact direct avec l'eau et le feu.
- C'est le mode de cuisson idéal pour les portions individuelles mais vous pouvez aussi fabriquer des papillotes pour 2 ou 4 personnes en utilisant 2 grandes feuilles de papier aluminium : filet mignon, coquelet ou poulet, bar ou mulet...



### Quelles feuilles ?

- **Le papier aluminium** : il est idéal pour une cuisson au four. Refermez bien hermétiquement votre papillote en lui donnant une forme de gros bonbon, d'aumônière ou de rectangle, avant de l'enfourner.
- **Le papier sulfurisé** : il convient au four à micro-ondes et au cuit-vapeur mais peut être utilisé également au four traditionnel. Testez des plisages différents : rectangle, carré, cercle, pyramide, pochette nouée avec de la ficelle.
- **Les végétales** : vous voulez manger l'enveloppe ? Essayez les feuilles de chou, d'épinard ou de laitue préalablement blanchies. Pour une recette exotique, procurez-vous des feuilles de bananier (non comestibles), jolies et résistantes : dans ce cas, maintenez la papillote avec un cure-dent.

### Quels aliments ?

Soyez créatif et emballez toutes les préparations que vous aimez, tout est permis ! Quelques exemples :

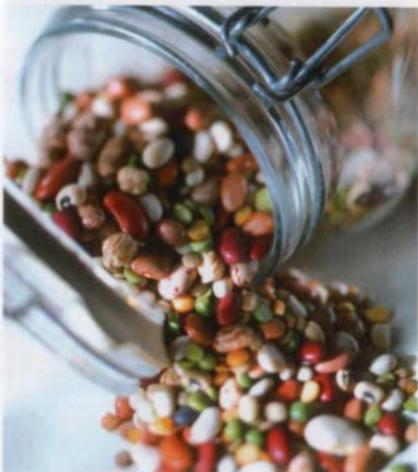
- **Légumes** : millefeuille de tranches de tomate et de rondelles de mozzarella ; trio de chou-fleur, romanesco et brocoli parsemé de fines herbes et aspergé d'une CS de crème.
- **Poissons** : pavé de saumon tartiné de fromage frais à l'ail et aux fines herbes disposé sur un lit de carotte grossièrement râpée ; truite entière farcie d'herbes fraîches.
- **Viandes** : râble de lapin aux petits légumes printaniers finement détaillés ; escalope de veau sur sa garniture de champignons de Paris.
- **Pâtes** : émincé de volaille aux coquillettes : faites précuire les pâtes 3 minutes à l'eau bouillante salée avant de les incorporer dans la papillote, arrosez de bouillon et comptez 15 minutes de cuisson.

- **œuf** : pour faire un œuf-cocotte en papillote, il vous suffit de le casser dans un cercle de papier posé dans un bol, d'ajouter un peu de crème avant de fermer en aumônière et de faire cuire 5 minutes (sans le bol).
- **Fruits** : brochette de fruits d'été au miel et à la menthe avec de petits dés de brioche ; pomme farcie avec un pruneau en aumônière.



### NOS CONSEILS

- Pour enrichir les saveurs, ajoutez des aromates, du citron ou d'autres ingrédients de votre choix. Salez et poivrez avant de refermer la papillote.
- Vous pouvez huiler légèrement votre papillote à l'aide d'un pinceau : mettez la matière grasse uniquement sur la partie où repose la préparation.
- Prenez en compte la quantité de jus que vont rendre les aliments. Trop de liquide dans la papillote risque de la fragiliser. Vous pouvez absorber le jus en incorporant un aliment qui "éponge".
- Fermez bien hermétiquement vos papillotes afin que la vapeur puisse se former. Ne les posez pas directement sur la grille de votre four, mais sur une lèchefrite afin de repérer et de récupérer d'éventuelles fuites.
- Comptez 10 à 15 minutes de cuisson pour une papillote individuelle cuite au four à 200 °C. Ce temps peut varier selon le degré d'humidité et la découpe des aliments.
- Attention, les papillotes sortent brûlantes du four. Attendez quelques minutes avant de les ouvrir ou de les présenter à vos invités !



## La cuisson à l'autocuiseur

Encore appelé « cocotte-minute » ou « marmite à pression », l'autocuiseur est un ustensile de cuisson basique qui vous rendra bien des services. En effet, il vous permet de saisir, mijoter, rôtir, étuver, cuire à l'eau et bien sûr à la vapeur et même de décongeler ou de stériliser de petits bocaux.

### Avantages

**Le temps de cuisson est divisé par 3** d'où une économie de temps qui permet également de préserver une partie des vitamines (la perte est d'environ 30 %). Pour limiter la dissolution des minéraux dans le liquide de cuisson, optez pour le panier vapeur en le plaçant sur son support.

**Les graisses des viandes et des poissons fondent** complètement et se dispersent dans le liquide de cuisson. Vous pouvez consommer le bouillon après l'avoir dégraissé, une fois refroidi.

**La quantité de matières grasses peut être réduite**, voire éliminée sans que cela nuise à la qualité des plats. C'est idéal pour une cuisine minceur.

**Pour réaliser un plat complet**, vous pouvez cuire en même temps une viande ou un poisson et des légumes ou des légumineuses.

**La cuisson à l'autocuiseur concentre et intensifie les saveurs** : les parfums ne s'échappent pas dans l'atmosphère.

### Inconvénients

**Les aliments sont soumis à un choc thermique** (ébullition très rapide, cuisson à plus de 100°C) ce qui entraîne la destruction d'une partie des vitamines. En principe, la perte vitaminique est plus importante avec un autocuiseur qu'un cuit-vapeur mais elle reste

bien moins élevée qu'avec la cuisson à l'eau. **Pour limiter cet effet, choisissez un appareil avec une fonction « vitamine »** et dans tous les cas, ne faites pas monter la pression trop

fortement : la soupape doit chuchoter doucement, la cuisson n'en sera pas moins rapide.

## ■ Choisissez votre autocuiseur !

L'autocuiseur est une marmite à couvercle se fermant hermétiquement dont la pression intérieure est supérieure à la pression atmosphérique. Les premiers appareils étaient en aluminium mais peu à peu l'inox s'est imposé. Sa contenance va de 4,5 litres pour 2 à 4 personnes à 10 litres pour 8 à 10 personnes. Il existe différents modèles, plus ou moins performants ou différents selon les constructeurs. Parmi les critères de qualité pouvant vous aider à faire un choix si vous voulez investir dans un appareil « nouvelle génération » très performant :

- **le fond de type « sandwich »** : simple, double ou triple, il permet une meilleure diffusion de la chaleur et une utilisation sur toutes sortes de cuisinières y compris la table à induction ;
- **le sélecteur de pression** : il sert à cuisiner conformément aux besoins de chaque aliment (légumes/viandes, poissons, surgelés) ;
- **la vitesse de cuisson** : les positions « vitamines » et « express » permettent de cuisiner plus sainement ou plus rapidement ;
- **les plus** : l'ouverture et la fermeture d'une seule main ou encore le minuteur amovible qui se déclenche à l'échappement de vapeur et qui prévient en fin de cuisson permettent de se simplifier la vie.

### Quels aliments ?

- **Poissons** : vous pouvez les faire braiser ou les préparer en potées. Dans le panier posé sur son support, ils cuiront à la vapeur, en terrine ou en papillote.
- **Viandes** : rôties, sautées, mitonnées, au bouillon..., en solo ou avec des légumes..., tous les types de préparations sont possibles. Essayez les versions allégées du bœuf braisé aux carottes,

du curry d'agneau, du navarin de veau ou encore du poulet à l'estragon.

- **Légumes** : ils feront de délicieux et légers potages et pourront également être cuits à la vapeur (dans le panier de cuisson), en solo (dans le but de préparer une entrée, une garniture ou une purée), en farcis (tomates, chou) ou en terrine. Versez 2 verres d'eau ou de bouillon dans le corps. Comptez 3 à 10 minutes de cuisson selon le légume ou la préparation.
- **Légumes secs** : ils sont à la base de soupes, de purées (lentilles, pois cassés) ou de plats complets (chili con carne). La cuisson en autocuiseur réduit agréablement le temps de cuisson de cette catégorie d'aliments.
- **Fruits et desserts** : de nombreux desserts légers sont réalisables en autocuiseur comme les compotes, les crèmes, les gâteaux de semoules et autres entremets.



**NOS  
CONSEILS**

- Tout d'abord, respectez le mode d'emploi du constructeur, spécifique à chaque appareil.
- Mettez toujours 25 cl d'eau dans la cuve. Si vous utilisez le panier, placez-le sur son support pour que les aliments soient en contact avec la vapeur et non avec le liquide.
- Dosez bien les aromates, leur parfum est amplifié par la cuisson en vase clos.
- Ne remplissez jamais votre autocuiseur au-delà des 2 tiers pour éviter que les aliments ne bouchent la soupape.
- Réglez la source de chaleur au maximum au début pour faire monter la pression puis dès que la soupape chuchote, réduisez le feu au maximum.
- Veillez à ne pas trop cuire les aliments : 1 minute de cuisson sous pression équivaut à 3 minutes de cuisson normale. Comptez le temps de cuisson à partir de la mise en rotation de la soupape.
- Pour décompresser rapidement, passez l'autocuiseur sous l'eau tiède. La pression tombe de suite et vous n'aurez pas de vapeur dans votre cuisine. Attention à la manipulation !

## La cuisson à l'étouffée

Elle consiste à faire cuire des légumes dans leur propre jus (eau de végétation) en ajoutant juste une infime quantité de liquide, si nécessaire. La cuisson se fait à feu doux et à couvert. La réussite dépend de la qualité de l'ustensile utilisé qui doit bien conduire la chaleur et avoir un couvercle hermétique : la vapeur due à l'évaporation du jus des légumes ne doit pas s'échapper du récipient.

### Avantages

- La température de cuisson peu élevée évite les pertes de nutriments, d'autant plus que le jus de cuisson se consomme en même temps que les aliments.
- Avec ce mode de cuisson, vous limitez l'emploi de matière grasse à 1 cc d'huile ou de margarine sans renoncer à la saveur des légumes, c'est parfait pour vos recettes minceur. Pour assaisonner, quelques aromates suffiront.

### Quels aliments ?

La quasi-totalité des légumes peut être préparée à l'étouffée. Pour varier les saveurs, mariez les légumes. La ratatouille provençale est l'exemple parfait de la cuisson à l'étouffée ; elle conjugue le goût des courgettes, aubergines, poivrons, tomates, oignons à celui de l'ail et des herbes de Provence. En hiver, associez chou vert, poireau, oignons, navets et carottes, finement émincés.

### Quels ustensiles ?

- **La cocotte en fonte** : avec son fond épais et son couvercle solide, elle est parfaite pour une cuisson à l'étuvée.
- **Le faitout en acier inoxydable** : avec un fond qui répartit bien la chaleur et un couvercle bien ajusté, il est adapté à ce type de cuisson.



### NOS CONSEILS

- Choisissez un récipient dont la taille est adaptée à la quantité à cuire. Vous devez le remplir au moins aux 3/4.
- Pour une cuisson plus homogène, détaillez les légumes en rondelles, dés ou lanières.
- Faites revenir un oignon émincé dans 1 cc d'huile, ajoutez les légumes détaillés, mélangez, couvrez et laissez cuire à feu très doux en remuant une ou deux fois. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau ou de bouillon en cours de cuisson. Ne relevez pas trop souvent le couvercle sauf si les légumes rendent beaucoup de jus (tomate, courgette) afin de le laisser s'évaporer un peu.
- Pour une cuisson sans matière grasse, faites d'abord suer un oignon ou une échalote à feu moyen dans un peu de bouillon ou de vin blanc et ajoutez ensuite les légumes détaillés, mélangez, baissez le feu et terminez la cuisson à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



## Variantes

### La cuisson au diable

Le diable est un poêlon en terre cuite qui s'ouvre en deux. Il permet de cuire à la vapeur des pommes de terre ou des betteraves rouges avec leur peau, sans adjonction d'eau. On le pose sur une plaque de cuisson, dans le four ou dans les braises de la cheminée.

### Le braisage

Il consiste à cuire des légumes, des viandes ou des poissons lentement et à couvert dans un peu de liquide (bouillon, jus de fruit, vin blanc, cidre...) et avec une garniture aromatique (carotte, oignon, ail, bouquet garni, champignons de Paris émincés, purée ou dés de tomate).

- L'ustensile idéal pour ce type de cuisson est la sauteuse antiadhésive. Avec son couvercle en verre thermo-résistant, elle fera office de petite cocotte. Pas besoin de le soulever pour surveiller la cuisson.

- Faites d'abord rissoler l'aliment à feu moyen avec 1 oignon ou 1 échalote dans 1 cc d'huile, ajoutez le liquide et la garniture aromatique, couvrez et laissez cuire à feu doux.

- Ce type de cuisson est parfait pour des darnes de poisson (lieu, cabillaud), de la volaille ou du veau, des légumes (endives, jeunes carottes, petits

navets). Selon la quantité de liquide utilisée, on parle aussi de "cuisson à l'étuvée".

### La cuisson à la poêle

Indispensable pour saisir une viande, un poisson, une garniture (oignons, champignons) ou encore une omelette, la poêle permet aussi de rissoler et de mijoter à feu doux. Sa forme, sa taille et sa matière sont déterminantes pour la cuisson. Une poêle de bonne qualité n'est pas bon marché, réfléchissez bien avant de choisir celle qui vous rendra les meilleurs services pour vos recettes minceur.

#### Quels ustensiles ?

- **La poêle classique** : optez pour la qualité ! En aluminium anodisé, en fonte d'aluminium ou en acier inoxydable, choisissez-la avec un revêtement anti-adhésif pour cuisiner avec très peu de matière grasse ou bien faire revenir à sec du bacon, une viande ou un poisson un peu gras (agneau, porc, magret de canard, saumon, thon, espadon). Il existe des poêles ovales, carrées, rectangulaires et concaves mais dont l'usage est plus occasionnel.
- **La poêle lyonnaise** : elle a une jupe plus haute et évasée, sans aucun angle vif, permettant de faire facilement glisser les aliments de la poêle dans une

#### La cuisson à la poêle

- Prévoyez au moins 2 poêles, une grande pour toute la famille ou des invités surprise et une petite dans laquelle vous mettrez moins de matière grasse si vous cuisinez seulement pour 1 ou 2 personnes.
- Pour augmenter la durée de vos poêles, évitez tout choc thermique : ne les plongez dans l'eau froide alors qu'elles sont encore chaudes. Utilisez des spatules en bois ou silicone pour ne pas rayer la surface.
- Essayez la feuille de cuisson *Weight Watchers* ! Vous pouvez la glisser au fond de votre poêle mais aussi dans un plat allant au four traditionnel ou à micro-ondes pour faire cuire vos aliments sans avoir besoin d'utiliser de matière grasse. Saine et économique, vous pouvez la réutiliser jusqu'à 1000 fois.

**NOS  
CONSEILS**

assiette. Elle existe avec revêtement antiadhésif.

- **La sauteuse antiadhésive** : c'est une poêle aux rebords plus hauts et galbés qui peut servir aussi bien de poêle que de petit wok ou de cocotte si on lui ajoute son couvercle. Pratique, elle peut saisir, braiser et mijoter.

- **La crêpière** : destinée à la préparation des crêpes, elle possède des rebords bas et légèrement inclinés. Choisissez-la avec un revêtement antiadhésif.

- **La poêle à blinis** : cette petite poêle de 12 ou 14 cm de diamètre est géniale pour préparer des crêpes de légumes, de petites omelettes ou crêpes. Là encore, optez pour un revêtement antiadhésif ! Astucieuse, la poêle à blinis antiadhésive à 7 portions vous permettra de cuisiner de délicieuses petites gourmandises rapidement et en toute légèreté.

- **La poêle à châtaignes** : elle comporte un fond entièrement perforé pour faire griller les châtaignes sur les braises de la cheminée de façon naturelle.

## Le Wok

D'origine asiatique, cette grande sauteuse multifonctions vous permettra de réaliser une cuisine saine et diététique, avec peu ou pas de matière grasse. Grâce à son fond incurvé et à sa forme évasée, le wok peut contenir une grande quantité d'aliments, ce qui le rend idéal pour les plats uniques où se mêlent viandes ou poissons et légumes, généreusement aromatisés d'herbes, d'épices ou de condiments. Il réunit à lui seul tous les styles de cuisson et est parfait pour les recettes exotiques alliant légèreté et convivialité.

## Quels aliments ?

L'un des secrets de réussite de la cuisine au wok est la découpe des aliments. Pour la réalisation des sautés, les légumes, viandes et poissons doivent être soigneusement détaillés en dés, tronçons, lamelles ou lanières. Veillez à faire des morceaux de taille égale pour faciliter l'homogénéité de la cuisson et choisissez des coupes adaptées : plus les aliments sont fermes, plus ils devront être coupés finement. Pour faciliter la découpe de la viande, vous pouvez la congeler partiellement avant de l'émincer.

## 5 possibilités de cuisson

- **Sauter** : graissez le fond du wok avec 1 cc d'huile, versez d'abord les ingrédients au milieu, puis déplacez-les sur les côtés où ils seront gardés au chaud pendant que vous rajoutez d'autres aliments au centre. Remuez fréquemment.

- **Braiser** : faites dorer la viande dans le wok avec 1 cc d'huile, puis rajoutez un peu d'eau ou de bouillon et laissez cuire sous le couvercle. Pour une recette chinoise, rajoutez de la sauce de soja qui donnera une belle couleur rouge foncé aux aliments.

- **Bouillir** : faites cuire légumes, riz ou nouilles dans un bouillon parfumé.

- **Vapeur** : utilisez la grille de cuisson vapeur livrée avec le wok ou glissez un panier à vapeur dans le wok après avoir versé de l'eau ou du bouillon dans le fond. Déposez poissons ou viandes et légumes et couvrez.

- **Frir** : la friture est à éviter pour une cuisine minceur mais vous pouvez faire dorer des bricks dans votre wok antiadhésif en utilisant juste 1 cc d'huile.



### NOTRE CONSEIL

Choisissez un wok qui conduit bien la chaleur, avec un fond épais. La fonte émaillée permet une conservation de la chaleur de la cuisine à la table. Le wok en inox avec un revêtement antiadhésif est plus approprié à une cuisine minceur.

## La cuisson au grill

Convivial, ce mode de cuisson ancestral a le vent en poupe. Il est pratique, rapide et s'adapte aussi bien aux menus minceurs quotidiens qu'aux petits repas festifs entre amis. L'aliment est saisi par une chaleur sèche et directe : les sucres aromatiques y sont enfermés et retenus par le croûtage qui se forme à la surface.

### Avantages

**La grillade est une façon agréable de varier les menus.** Il vous suffira de l'accompagner d'une petite salade ou d'une sauce légère pour vous régaler de mets croustillants.

**Vous n'avez pas besoin d'utiliser de matière grasse.** Certains aliments gagnent à être légèrement huilés avec un pinceau ou à être marinés avant d'être grillés.

### Inconvénients

C'est le mode de cuisson qui développe le plus de benzopyrènes. Ces hydrocarbures résultent du chauffage intense et sont, à la longue, cancérigènes. Une grillade de temps en temps ne peut être nocive surtout si elle est bien préparée.

**Évitez simplement de faire calciner vos viandes,** ne consommez pas la peau des poissons et des volailles, riches en graisses, vous éviterez ainsi les parties noires nocives.

En faisant mariner la viande, vous limitez également la formation des composés nocifs.

## Quels ustensiles ?

• **Le grill strié** : en fonte de fer ou en fonte d'aluminium avec un revêtement antiadhésif, il s'utilise sur la cuisinière, avec ou sans matière grasse. Pour quadriller une viande, faites-la pivoter d'un quart de tour avant de la retourner.

• **Le grill électrique** : il existe toutes sortes de modèles plus ou moins encombrants et perfectionnés. Les graisses tombent au fur et à mesure dans un bac à eau. Prévoyez un grill avec un thermostat pour moduler la température et un réglage de la hauteur de la grille.

• **Le grill à mâchoires électrique** : fait pour 1 ou 2 personnes, il grille un steak ou des légumes des deux côtés à la fois, sans ajout de matière grasse. En l'ouvrant, la surface de cuisson est doublée.

• **La pierrade électrique ou « plancha »** : les aliments sont grillés en douceur sur la pierre, au fur et à mesure de la dégustation. Le thermostat à plusieurs positions permet d'ajuster au mieux la température. Mettez sur un appareil de 1000 à 2000 W

• **Le barbecue** : il peut être électrique (barbecue-grill), au charbon de bois, au gaz ou maçonné. Testez la cuisson en papillote, sous les braises, si vous utilisez le bois ou le charbon de bois comme carburant.

• **Le four** : l'aliment est mis à cuire directement sous la chaleur du grill. Placez toujours une lèche-frite sous la grille ou reposez les pièces à cuire pour recueillir le jus.

## Quels aliments ?

• **Viandes** : pour éviter que vos grillades ne se dessèchent lors de la cuisson, enlissez-les d'1 CS de moutarde (cuisse de poulet ou de lapin, côte de porc ou veau) ou faites macérer des petits morceaux de viande dans une marinade à base de

yaourt, d'herbes ou d'épices (brochettes d'agneau ou de volaille). Vous pouvez aussi enduire vos morceaux de bœuf (filet, tournedos) d'1 cc d'huile. Le bœuf et l'agneau se saisissent à feu vif ; le veau, le porc et les volailles doivent cuire plus doucement. Comptez 8 à 12 minutes de cuisson pour une portion de 120 à 150 g.

• **Poissons** : ils doivent cuire avec précaution. Gardez la peau ou les écailles des poissons pour protéger la chair pendant la cuisson (bar, dorade, truite). Réalisez des brochettes en faisant mariner les cubes de poisson préalablement (colin, espadon, thon). Vous pouvez cuire des pavés de saumon sur une feuille de papier aluminium posée sur la grille du barbecue, côté peau en dessous. Pensez aux crevettes et gambas grillées, délicieuses, légers et vite préparés.

• **Légumes** : intégrez des tomates cerise, des petits champignons de Paris, des quartiers d'oignons ou des carrés de poivron dans vos brochettes de viande ou de poisson ou confectionnez des brochettes avec seulement des légumes. Au four, faites griller des légumes du soleil détaillés en tranches ou coupés en deux (aubergine, poivron, tomate). Comptez 20 minutes de cuisson.

• **Fruits** : préparez-les en brochettes, de préférence en papillote, ou faites-les griller avec précaution en oreillons, farcis ou non (nectarines, pêches, abricots). Comptez 10 à 15 minutes de cuisson.



## NOS CONSEILS

- Préparez les braises ou faites chauffer votre grill électrique suffisamment de temps en avance.
- Ne faites jamais cuire une viande ou un poisson sortant du réfrigérateur : l'intérieur, trop froid, ne serait pas vraiment tendre.
- Saupoudrez votre viande d'herbes et de poivre mais ne salez qu'au dernier moment. De même, ne piquez pas la viande en cours de cuisson pour qu'elle ne perde pas son jus.
- Laissez reposer vos grillades dans un plat chaud recouvert de papier aluminium avant de les servir afin que les sucres se répartissent.

### Plancha à petits POINTS

- Crevettes : 240 g = 120 g décortiquées = 2 unités **POINTS**, en option **PLUS** ▲
- Volailles (filet de dinde ou de poulet) : 125 g crus = 100 g cuits = 2 unités **POINTS**, en option **PLUS** ▲
- Viandes (filet de bœuf ou de veau, filet mignon de porc) : 150 g crus = 120 g cuits = 3 unités **POINTS**, en option **PLUS** ▲
- Poissons maigres (lotte, noix de Saint-jacques) : 150 g crus = 120 g cuits = 1,5 unité **POINTS**, en option **PLUS** ▲
- Poissons gras (saumon) : 150 g crus = 120 g cuits = 5 unités **POINTS**, Thon = 4 unités **POINTS**
- Légumes (champignons, poivrons, tomates cerise) : 150 g = 0 unité **POINTS**

## La cuisson au four

Indispensable pour rôtir et griller les viandes, le four sert également à gratiner, cuire au bain-marie, en papillote ou en croûte de sel et à préparer toutes sortes d'entremets et de pâtisseries que vous pourrez cuisiner en version allégée.

Le four à convection naturelle chauffe à l'aide d'une résistance située en bas dans la sole et en haut dans la voûte (gril). Celui à convection naturelle propose un système de chaleur tournante (aussi appelée brassée ou pulsée). Les réglages de la température s'effectuent à l'aide du thermostat et du sélecteur four/grilloir.

### Avantages

**Le four à chaleur tournante** donne la possibilité de cuisiner sur deux étages sans mélanger les saveurs. Il apporte une cuisson homogène grâce à l'air qui circule et "caresse" les aliments. Il réduit le temps de cuisson, généralement de 25%. Vérifiez votre notice, le constructeur recommande parfois de réduire la température indiquée dans les recettes de 25°C.

**La chaleur tournante** est tout indiquée également pour dessécher des fruits et légumes à 50°C ou 90°C : chips de pomme ou de betterave rouge, tomates séchées et confites...

**La position gril** permet de griller des pièces entières (poulet), des portions individuelles (côtelettes, brochettes de poisson...) mais aussi de faire dorer des bricks ou de gratiner un plat.

### Quels ustensiles ?

- **Plats à four** : en grès émaillé, verre culinaire, métal, réservez-les aux préparations braisées avec un liquide pour éviter d'avoir à les graisser.
- **Plats antiadhésifs** : en acier embouti avec un revêtement anti-adhérent, ils permettent une cuisson sans matière grasse. Prévoyez plusieurs types et formes de plats mais aussi de moules en fonction de vos besoins : plat à gratin, moule à manqué, à tartelettes...
- **La grille à rôtir** : en acier chromé, elle empêche l'aliment à griller de reposer directement sur le fond du plat ou la lèche-frite et de macérer dans son jus chargé de graisse. Le panier à rôtir, convient particulièrement bien aux volailles. Pliable, il se range très facilement.
- **Plateau de cuisson en silicone** : cette plaque souple sert aussi bien de plan de travail que de plaque de cuisson pour le four. Vous l'appréciez si vous n'avez pas de lèche-frite ou de plaque de cuisson antiadhésive.

### Quels aliments ?

- **Viandes** : le four traditionnel est l'occasion de préparer de délicieux rôtis. Parmi les viandes les plus maigres : volaille (poulet, dindonneau, lapin), porc (filet mignon), veau (noix, épaule), bœuf (rosbif).
- **Poissons** : entiers ou en darnes, ils peuvent être braisés ou emmaillotés dans du papier aluminium, les brochettes sont grillées ou cuites en papillotes.
- **Légumes** : ils seront délicieux en gratins et clafoutis légers (poireaux, tomates cerise, chou-fleur...). ils peuvent également être rôtis : enduisez-les alors d'1 cc d'huile (pommes de terre détaillées en frites, demi-tomates...). Certains gagneront à être blanchis préalablement (petites carottes, navets).
- **Fruits** : parmi les desserts simples et légers, les pommes au four cuites avec un peu de jus d'orange, les gratins de fruits passés sous le gril du four.



## NOS CONSEILS

- Pour bien rôtir une viande, vous devez démarrer la cuisson vivement afin de faciliter la formation d'une croûte dorée qui conservera les sucs à l'intérieur. Arrosez de temps en temps et retournez à mi-temps, salez en fin de cuisson.

• Laissez reposer le rôti sous une feuille de papier aluminium pendant 15 minutes avant de le détailler en tranches et de le consommer.



### Quelle température ?

Le thermostat contrôle la régulation de la température, il est gradué de 1 à 8 ou de 1 à 10. En principe, comptez 30°C par graduation de thermostat (Th. X 30).

Exemple : Th 6 = 30 X 6 = 180 °C. À réglage égal, sachez que tous les fours ne donnent pas obligatoirement le même degré de chaleur.

Les programmeurs électroniques affichent directement des degrés avec une graduation allant généralement de 5 en 5°C.

| Thermostat | Température | Four       | Utilisation              |
|------------|-------------|------------|--------------------------|
| Th. 1      | 30° C       | tiède      | maintien au chaud        |
| Th. 2      | 60° C       | très doux  | réchauffage des plats    |
| Th. 3      | 90° C       | très doux  | tomates confites         |
| Th. 4      | 120° C      | doux       |                          |
| Th. 5      | 150° C      | doux       | meringues, bain-marie    |
| Th. 6      | 180 ° C     | moyen      | soufflés, clafoutis      |
| Th. 7      | 210° C      | moyen      | poissons entiers braisés |
| Th. 8      | 240° C      | chaud      | rôtis de viande          |
| Th. 9      | 270° C      | très chaud | gratins                  |
| Th. 10     | 300° C      | brûlant    | viandes grillées         |

À réglage égal de thermostat, sachez que tous les fours n'ont pas obligatoirement le même degré de chaleur. Les programmeurs électroniques affichent des degrés avec une graduation de 5 en 5, allant de 35° à 250°C. Pour les fours de cuisinière à gaz, comptez 30°C par graduation de thermostat (Th. X 30) : Th : 6 = 180 °C ; Th 7 = 210°C...

## La cuisson en croûte de sel

Ce mode de cuisson permet de faire cuire un poisson (bar, saumon, Saint-Pierre), une viande (gigot d'agneau, poulet...) ou encore des pommes de terre sans adjonction de matière grasse.

- Tapissez une cocotte de gros sel (gris de préférence), puis déposez les aliments à cuire, des herbes et des aromates, ensuite recouvrez à nouveau de gros sel afin de tout cacher.
- Vous pouvez aussi fabriquer une pâte avec moitié farine et eau et moitié sel, qui servira à envelopper la pièce à cuire. Enfouissez à four chaud (240°C) selon le temps indiqué pour la recette. Pour déguster, cassez la croûte. Le résultat est excellent et parfaitement diététique.
- Pâte à sel : dans un saladier, mélangez 200 g de sel fin, 200 g de gros sel et 400 g de farine. Ajoutez peu à peu 35 cl d'eau en pétrissant pour obtenir une pâte souple et granuleuse. Réserver au frais.

## La cuisson au four à micro-ondes

Pratique pour décongeler et réchauffer les plats, le four à micro-ondes se révèle également parfait pour les cuissons rapides et sans matière grasse.

Grâce à des ustensiles adaptés, vous pouvez pocher des viandes et des poissons, cuire des légumes et des pommes de terre à l'étouffée ou à la vapeur et même préparer des terrines et des entremets.

### Avantages

Le four à micro-ondes réduit considérablement le temps de cuisson, ce qui préserve les vitamines. Vous pouvez réaliser beaucoup de préparations légères en évitant ou minimisant l'utilisation de matières grasses. Les aliments ne risquent pas d'attacher.

### Inconvénients

Pour la réussite de vos préparations, vous devez maîtriser parfaitement les temps de cuisson. Votre four à micro-ondes ne peut rôtir et griller sauf s'il est multifonctions.

### Quels ustensiles ?

Vous devez utiliser des plats adaptés à la cuisson au four à micro-ondes, en plastique résistant, en silicone ou encore en verre culinaire. Préférez les formes rondes qui répartissent mieux la chaleur. Quelques usages courants :

- **Les cocottes en verre culinaire** : de différentes tailles, avec un couvercle bien ajusté, ce sont des récipients parfaits pour cuire des légumes, des pommes de terre ou du riz, pocher une volaille ou un poisson.
- **Le film alimentaire étirable** : il est pratique pour couvrir une préparation hermétiquement ou encore pour emballer un chou brocoli, un blanc de volaille farci ou des filets de poisson et les faire cuire à l'étouffée en un temps record.
- **Le cuit-vapeur spécial "micro-ondes"** : en plastique alimentaire, il vous permet de préparer un repas complet en un temps record, grâce à ses compartiments empilables. Il existe des modèles adaptés pour la cuisson des poissons.
- **Les récipients en silicone** : pour simplifier vos préparations, utilisez les papillotes spéciales « micro-ondes » qui cuisent à l'étouffée en rempla-



gant le papier sulfurisé. Préparez des entremets et des entrées savoureuses avec des moules à cake, à manqué ou à muffins, ils n'ont pas besoin d'être graissés, se démontent facilement, résistent à de hautes températures et peuvent être placés au congélateur.

#### Quels aliments ?

- **Poissons** : vous pouvez les envelopper dans du papier sulfurisé et déposer la papillote dans un plat non métallique, sans couvrir ou utiliser un panier vapeur en plastique. Pour pocher un filet, placez-le dans un récipient en verre culinaire avec un peu de liquide, couvrez et faites cuire de 3 à 10 minutes, selon la découpe et la quantité.
- **Viandes** : pochez des filets de volaille ; mijotez des ragoûts de bœuf, veau, agneau avec du bouillon dans une cocotte en verre, à couvert et en mélangeant 2 ou 3 fois. Si vous avez un plat brunisseur, vous pouvez braiser toutes sortes de viandes.
- **Légumes** : émincez-les ou coupez-les en petits morceaux, ajoutez un peu d'eau dans le plat, couvrez et mélangez à mi-cuisson.
- **Pommes de terre** : placez-les (non pelées et de taille identique) dans une cocotte en verre culinaire avec 3 CS d'eau, piquez avec une fourchette, couvrez et cuisez 6 à 10 minutes, selon la quantité et la puissance du four (750 à 1000 W).
- **Fruits** : réalisez des compotes et des entremets (crèmes, clafoutis...) en utilisant des fruits frais ou surgelés.
- **Produits surgelés** : suivez bien les indications notées sur les emballages. Vous pouvez passer de la décongélation à la cuisson. Choisissez des mets non cuisinés pour bien quantifier la matière grasse que vous ajouterez éventuellement ensuite.



## NOS CONSEILS

- **Piquez les aliments** pour éviter qu'ils n'éclatent : jaune d'oeuf au plat, aubergine, pomme de terre, tomate entière, saucisse...
- Placez de préférence les aliments les plus riches en eau au centre du plat.
- **Mélangez** vos plats surgelés et préparations **à mi-temps** pour homogénéiser et accélérer la cuisson : car le cœur des aliments chauffe en dernier.
- Pour calculer le temps de cuisson, **tenez compte de la quantité d'aliments et de la découpe** : plus les morceaux sont petits et moins il y a d'aliments à cuire, plus la cuisson est rapide.
- 2 ou 3 minutes en trop peuvent compromettre la réussite d'un plat. **Calculez un temps de cuisson plus court**, vérifiez la cuisson et si nécessaire prolongez-la.
- **Laissez reposer les préparations** 3 à 5 minutes à couvert avant de les servir : pendant ce temps, les aliments finissent de cuire et deviennent moins brûlants.

### Comment choisir votre four à micro-ondes ?

Qu'il soit mono ou multifonctions, un bon four à micro-ondes doit avoir au moins une fonction décongélation, une fonction réchauffage automatique, et enfin un minuteur avec écran indépendant pour pouvoir programmer les temps de réchauffe ou de décongélation.

Accessoirement, il peut braiser avec un plat brunisseur et rôtir avec un gril intégré. Les derniers modèles sont équipés d'une option désodorisante qui supprime les odeurs dans la cavité après cuisson, d'une fonction vapeur pour les cuissons en vapeur et même d'une fonction "cuisson à l'étuvée" qui est idéale pour la préparation du riz et des pommes.



## Agrémentez vos plats : herbes, épices, aromates

Pour limiter l'emploi de matières grasses et de sel, responsable de la prise de poids et de la rétention d'eau, **Weight Watchers** vous recommande d'user voire d'abuser d'herbes fraîches, d'épices du monde et de condiments variés.

Ils vous feront découvrir de nouvelles saveurs avec un résultat toujours plus léger.

## Découvrez de nouveaux parfums

Avec la cuisine **Weight Watchers**, les matières grasses et le sel sont utilisés en petites quantités. Les épices, les herbes et les aromates vous permettront de pallier à cette réduction tout en vous apportant de nouveaux parfums.

### Le sel et le poivre

#### ■ Sel

Il peut être de mer (sel marin) ou de terre (sel gemme), raffiné ou naturel, pur, enrichi ou aromatisé (aux herbes de Provence, au piment d'Espelette, aux algues...), de couleur blanche, grise ou rose... Le sel blanc sert à la cuisine courante, le sel gris à la cuisson en croûte de sel, le gros sel à saler l'eau de cuisson notamment des viandes bouillies.

#### Les bons accords

- **Le sel de Guérande** : obtenu par simple évaporation sous l'effet conjugué du soleil et du vent, il est naturel, avec des saveurs iodées délicates. Il s'accorde tout naturellement avec les poissons et les fruits de mer.

- **La fleur de sel** : c'est la mince couche de cristaux blancs qui se forme à la surface des marais salants, elle est récoltée manuellement après évaporation. La fleur de sel de Guérande possède un incomparable parfum de violette. Pour préserver ses arômes, on l'utilise en fin de cuisson sur des mets festifs.

- **Le sel rose de l'Himalaya** : il provient d'anciennes mers asséchées et doit sa couleur rose pailletée à sa composition en minéraux et oligo-éléments. Sa granulométrie et son craquant participent à sa saveur douce et longue en bouche. Il est parfait pour des crudités en salade ou à la « croque au sel ».

**Astuce** : pour vos grillades, utilisez du sel non raffiné au moulin. Ayez le geste léger et ne salez qu'au dernier moment !



- **Utilisez des herbes séchées plutôt que moulues ou en poudre** : elles sont plus aromatiques. Conservez-les dans un bocal hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Certaines d'entre elles sont particulièrement instables à la lumière.

- **N'oubliez pas de vous approvisionner en herbes surgelées**, elles ont été conditionnées fraîches et vous offrent un choix aromatique à portée de main, dans le congélateur.

- **Ne gardez pas vos épices plusieurs années au fond d'un placard** : avec le temps, elles risquent de s'altérer et de perdre un peu de leur parfum. Marquez votre date d'achat sur le récipient et vérifiez de temps en temps leur fraîcheur en humant les arômes.

- **Apprenez à saler modérément**. Le sel est une source de sodium indispensable à la vie. C'est aussi un conservateur et un exhausteur de goût si bien qu'on le retrouve dans tous les aliments transformés. D'une façon générale, nous consommons trop de sel et cet excès est néfaste à notre santé, il favorise l'hypertension artérielle et la rétention d'eau. N'ayez plus recours systématiquement à la salière mais offrez-vous de temps en temps le plaisir de goûter à un sel d'exception.

### Quand saler ?

- Avant : pour la cuisson des légumes, viandes blanches et volailles.
- Après : pour les viandes rouges, le gibier, les œufs et pour la cuisson au four à micro-ondes.
- Pendant : dans de nombreuses préparations (appareil à quiche, meringue) car le sel agit comme stabilisateur. Dans les desserts sucrés (pâtes à tarte, gâteaux), il réveille les arômes et enlève de la fadeur.

### ■ Poivre

Blanc, gris, noir ou vert, il est l'indispensable ingrédient de tous les assaisonnements, dans toutes les cuisines. Fruit du poivrier (*piper nigrum*), une liane grimpante originaire de l'Inde, le poivre peut être de différentes couleurs. Celle-ci dépend du degré de maturité des fruits au moment de la cueillette. Un poivre bien choisi, saupoudré au moulin, suffit à lui seul à raffiner la plus simple des recettes.

### Les bons accords

- **Le poivre de Sechuan** : originaire de Chine, a des baies couleur vieux rose qui ont la forme d'une

coque ouverte en fleur, d'où son surnom de « poivre fleur ». Il est doux et boisé et apporte une note citronnée, un peu acre. Il se marie bien avec les poissons et les viandes grillées.

- **Le poivre de Ceylan** : de couleur brune, il est vif et piquant.
- **Le poivre de Madagascar** : cueilli avant complète maturité, il est doux en bouche. Il sera parfait pour du poisson ou réveiller des fruits.
- **Le poivre blanc de Malabar** : il est très fin et à peine piquant. Il s'utilise dans les préparations contenant du lait, de la crème ou que l'on ne souhaite pas colorer.
- **Le poivre vert** : le choisir frais ou conservé dans une saumure, il sera plus intéressant d'un point de vue gustatif que le poivre lyophilisé. La sauce au poivre vert accompagne le bœuf grillé.

**Astuce** : donnez un tour de moulin à poivre sur du melon ou des fraises pour en rehausser leur saveur (poivre de Sechuan ou de Madagascar).



## Les épices

Envie de surprendre vos papilles ou celles de vos invités, les épices vous apporteront une touche de dépassement dans l'assiette ! Ces saveurs végétales qui viennent pour la plupart du bout du monde transformeront votre repas et agrémenteuront vos recettes minceur.

### ■ Anis étoilé

Appelé aussi « badiane », il est apprécié tant pour son parfum anisé que pour sa jolie forme décorative en étoile à huit branches. L'anis étoilé s'utilise avec parcimonie pour parfumer les viandes rôties, les plats mijotés et certains desserts. Une à deux étoiles suffisent à aromatiser un plat pour 4 personnes, salé ou sucré.

**Saveur :** il a un goût de réglisse qui persiste bien en bouche.

**Les bons accords :** c'est un ingrédient indispensable du pain d'épices. Il relève les compotes de fruits (pomme...) et parfume suavement les rôtis de porc.

**Astuce :** pour rendre un plat épicé encore plus appétissant, décorez-le d'une étoile de badiane.

### ■ Anis vert

Elle provient d'une ombellifère dont les fleurs blanches donnent des graines gris vert, striées comme celles du carvi ou du cumin. Selon la recette, on utilise les graines entières, concassées ou en poudre.

**Saveur :** elle est assez proche de celle de l'anis étoilé tout en se montrant moins capiteuse.

**Les bons accords :** l'anis vert aromatise délicatement une poêlée de légumes à base de carotte et apporte une touche de fraîcheur à une salade de mangue. On l'intègre dans une vinaigrette en

accompagnement de crudités (concombre, céleri, fenouil).

**Astuce :** parsemez votre poisson (dorade, bar) de graines d'anis avant de le faire griller ou de le faire cuire en papillote.

### ■ Baies roses

« Poivre rose de Bourbon », « faux poivre rose », « café de Chine »..., les baies roses ne manquent pas de surnoms. Contrairement à une idée reçue, elles n'ont rien à voir avec le poivre. Elles proviennent d'un arbre (*Schinus terebinthifolius*) qui pousse principalement en Amérique du Sud, à La Réunion et à l'Île Maurice.

**Saveur :** elles apportent des notes de poivre, de genièvre, d'anis avec des accents un peu sucrés.

**Les bons accords :** les baies roses se marient à merveille avec les viandes blanches, le riz et les poissons crus (tartares) ou cuits (filets en papillote).

**Astuce :** décorez vos pêches melba et soupes de pêches de baies roses moulues : elles apporteront une touche de saveur et de couleur.

### ■ Cannelle

Elle provient de l'écorce du cannelier. Celle-ci est découpée en lanières qui sont ensuite roulées à la main. Le mot cannelle vient du latin *canna* qui signifie « tuyau ». Il vaut mieux acheter de la cannelle en bottillons ou en bâtons conditionnés dans des pots en verre : la cannelle en poudre, parfois de qualité médiocre, est moins aromatique.

**Saveur :** c'est une épice chaude, tonique et suave qui a la réputation de stimuler les sens.

**Les bons accords :** la cannelle est à la base de la cuisine asiatique, créole et proche-orientale (caris indiens, tajines marocains...). On l'ajoute au vin et au lait chauds, au chocolat et aux compotes de



fruits. Elle est incontournable dans les gâteaux aux pommes et dans le pain d'épices.

**Astuce :** mettez de la cannelle dans vos desserts, elle accentuera le goût du sucre et vous permettra ainsi d'en diminuer la dose.

### ■ Cardamome

Reine des épices en Inde, la cardamome se présente sous la forme de gros grains noirs, verts ou blancs. La verte et la noire sont plus parfumées que la blanche qui a subi une décoloration au dioxyde de soufre.

**Saveur :** la cardamome dégage des parfums chauds, citronnés et camphrés assez prononcés.

**Les bons accords :** son goût poivré s'associe aux poissons marinés (harengs), au riz (2 capsules dans l'eau de cuisson), à l'agneau et aux œufs.

**Astuce :** croquez une graine de cardamome pour vous rafraîchir l'haleine après avoir mangé de l'ail ou de l'oignon. Ce geste facilitera votre digestion.

### ■ Carvi

Ce cousin du persil, qui appartient à la grande famille des ombellifères, pousse à l'état sauvage en Europe. Ses graines brunes, arquées, pointues et striées sont parfois confondues avec celles du cumin.

**Saveur :** le carvi diffère du cumin par sa saveur citronnée et anisée.

**Les bons accords :** en Hollande, il parfume les fromages, en Alsace la choucroute et en Hongrie le goulasch. Il peut parfumer une sauce blanche accompagnant un poisson poché ou une sauce laitière accompagnant des concombres.

**Astuce :** réalisez des amuse-bouches en formant des boulettes de fromage frais ou fondus que vous roulez ensuite dans un mélange de graines de carvi et de miettes de biscuits à apéritif.

### ■ Cinq épices

Ce mélange d'épices bien dosé est d'origine chinoise. Il se compose d'anis étoilé, de clous de girofle, de cannelle de Chine, de poivre de Sechuan et de fenouil. Commercialisé en poudre, il est indispensable pour réussir les recettes traditionnelles asiatiques.

**Savoir :** douce, équilibrée et riche en arômes.

**Les bons accords :** il parfume les viandes grillées ou mijotées (volaille, bœuf, porc). Il s'accorde bien avec la sauce soja et le gingembre.

**Astuce :** saupoudrez des lanières de volaille de cinq épices avant de les faire sauter, assaisonnez avec de la sauce soja et de coriandre fraîche ciselée.

### ■ Clou de girofle

C'est le bouton floral du giroflier, un arbre tropical à feuilles persistantes, provenant de l'Archipel des Molouques. Il doit son nom à son aspect de clou à tête. Très aromatique, avec des propriétés antiseptiques, on le retrouve dans plusieurs mélanges d'épices (quatre-épices, curry, garam massala).

**Savoir :** rafraîchissant, parfumé avec une pointe d'amertume, il est très persistant en bouche.

**Les bons accords :** le clou de girofle agrémenté de nombreuses préparations : vins chauds, marinades, courts-bouillons, pot-au-feu, volailles pochées, gibiers, salades de fruits, pains d'épices, biscuits...

**Astuce :** parfumez du riz en mettant dans l'eau de cuisson un petit oignon piqué de 2 clous de girofle.

### ■ Colombo

Cousin du curry, le colombo est un mélange d'épices originaire des Antilles. Il fut introduit dans les îles au XIX<sup>e</sup> siècle par des travailleurs venus du Sri Lanka (d'où son nom associé à la capitale de ce pays). Le massalé est un mélange équivalent, d'origine réunionnaise.

**Savoir :** il marie les arômes du curcuma, qui lui confère sa belle couleur dorée, avec ceux de la coriandre, du cumin, de l'anis, de l'ail, du fenugrec et du piment.

**Les bons accords :** il entre dans l'élaboration de plats en sauce qui portent son nom. Les Antillais l'apprécient particulièrement avec du porc, du poulet, de l'agneau, du cabri (chevreau) mais aussi avec du thon ou du requin. Il parfume également les légumes.

**Astuce :** réalisez une marinade toute simple en faisant macérer des cubes de viande saupoudrés de colombo dans un jus de citron avec de l'ail haché.

### ■ Cumin

Brunes, noires ou vertes, les graines de cumin sont striées comme celles du carvi. Elles proviennent d'une plante ombellifère poussant à l'origine sur les bords du Nil. Ses vertus digestives et aromatiques sont appréciées dans toute l'Afrique et l'Asie. On l'utilise moulu (tajines) ou en grains (grillades, pains).

**Savoir :** le cumin dégage une odeur beaucoup plus épicée et chaude que le carvi, très caractéristique.

**Les bons accords :** Il aromatise très agréablement les viandes (agneau, bœuf, porc, volailles, lapin) mais aussi les légumes (chou, chou-fleur, carotte, haricots à la tomate) ainsi que les pommes de terre et la semoule de couscous.

**Astuce :** avant de faire griller des cuisses de poulet ou de lapin, enduisez-les de moutarde puis saupoudrez de cumin.

### ■ Curcuma

Surnommé « safran des Indes », le curcuma provient d'un rhizome orangé qui contient une

matière colorante, la curcumine, devenant dorée en séchant. Le curcuma rouge brun est plus aromatique que le jaune.

**Saveur** : elle se rapproche de celle du gingembre tout en étant plus amère et musquée.

**Les bons accords** : le curcuma entre dans la composition de plusieurs mélanges comme le Colombo antillais, le carry réunionnais et le curry indien. Il colore et parfume les préparations orientales à base d'agneau, bœuf, volaille ou riz.

**Astuce** : remplacez le safran qui est assez onéreux par du curcuma pour colorer un riz ou un risotto.

### ■ Curry

Originnaire de l'Inde, ce mélange d'épices se décline en de nombreuses formules plus ou moins brûlantes : il peut être doux, semi-fort et fort. Il contient principalement du curcuma, du fenugrec, du clou de girofle, de la coriandre, de la cardamome, du gingembre, de la cannelle, de la muscade, du poivre, du piment jaune... On le trouve en poudre ou en pâte.

**Les bons accords** : le curry a donné son nom aux plats dans lequel il figure : curry de poulet, de lapin, d'agneau... Il parfume les boulettes de bœuf, le velouté de tomates, les lentilles et les poissons.

**Astuce** : pour qu'il développe tous ses arômes, faites-le revenir dans une sauteuse antiadhésive en même temps que la viande. Quelle que soit la préparation, mettez toujours votre curry en début de cuisson.

### ■ Garam massala

Le mot garam signifie littéralement "chaud", en langue Hindi. Ce mélange, originaire du Nord de l'Inde, est à base de cannelle, clou de girofle, poivre noir, cardamome noire, laurier, fenouil, cumin, coriandre, macis...

**Saveur** : le garam massala ressemble au curry tout en ayant des parfums plus spécifiquement indiens.

**Les bons accords** : il assaisonne les volailles, le riz pilaf, les samouzas, les carrys. Il se marie parfaitement avec les légumes voire même les fruits.

**Astuce** : pour une recette occasionnelle, achetez du garam massala conditionné en petits sachets (en vente au rayon « produits exotiques » des grandes surfaces).

### ■ Fenouil

Il pousse naturellement à l'état sauvage dans le Midi de la France. Ses graines sont séchées et servent à aromatiser les poissons et certaines conserves dans les recettes méditerranéennes.

**Saveur** : elle évoque celle du légume mais aussi les parfums de l'aneth.

**Les bons accords** : les graines de fenouil enrichissent les marinades et les courts-bouillons de poissons. Elles font merveille dans la bouillabaisse et sur un loup ou un saumon grillé.

**Astuce** : chauffez vos graines de fenouil dans une poêle antiadhésive avant de les parsemer sur un poisson cuit en papillote.

### ■ Genièvre

Cet arbuste bien de chez nous dont les baies violettes régaleront les grives en automne est traditionnellement utilisé dans la préparation du gin et d'eaux-de-vie ainsi que dans les recettes de gibier.

**Saveur** : son parfum prononcé et caractéristique nécessite d'utiliser les baies en petites quantités.

**Les bons accords** : quelques graines de genièvre dans une marinade à base de vin rouge, une terrine de viande ou une choucroute de la mer suffisent à donner du caractère à ces plats.

**Astuce** : parsemez des tranches d'ananas grillées de quelques baies écrasées de genièvre.

## ■ Gingembre

Originnaire de l'Inde, cette racine blanche aux formes tortueuses, est très appréciée dans le monde entier et notamment par les Britanniques qui en parfument leurs boissons (bière), biscuits, pains d'épices, chutneys et marmelades. On trouve du gingembre en racine, en poudre et surgelé.

**Saveur** : elle est raffinée et délicate tout en étant assez piquante.

**Les bons accords** : le gingembre relève les currys et les pâtisseries. Si la cannelle est l'amie de la pomme, le gingembre est celui de la poire.

**Astuce** : réduisez en poudre un morceau de rhizome inutilisé afin de mieux le conserver : pelez et coupez le gingembre en tranches fines, faites-les sécher 10 à 15 minutes au four (100°C), sur une plaque antiadhésive puis broyez-les. Conservez cette poudre dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière.

## ■ Muscade

Le muscadier, originaire de l'archipel des Moluques, en Indonésie, fournit deux épices : la noix muscade ou « noix de Banda » qui est le noyau du fruit et le macis correspondant à la fine dentelle végétale qui l'entoure et le protège. Le mot macis signifie « écorce aromatique ».

**Saveur** : une pointe de muscade suffit à parfumer un plat ! Le macis a un parfum plus rond et plus subtil que celui de la noix. On le vend en poudre ou en petits morceaux.

**Les bons accords** : la muscade est une épice basique qui parfume de nombreuses préparations comme la sauce béchamel, les gratins de légumes et les viandes mijotées.

**Astuce** : achetez des noix entières plutôt que de la muscade en poudre et râpez-les au fur et à mesure

de vos besoins.

## ■ Paprika

Il fait partie de la grande famille des piments et nous vient d'Europe centrale. La plante dont il est issu, le tetragonum (*Capsicum annuum*), donne des fruits à peau fine et à saveur douce, en forme de capsule. Ils sont cueillis à maturité puis séchés au soleil ou à l'air chaud avant d'être moulus. On trouve du paprika doux et du paprika fort.

**Saveur** : douce et piquante pour le paprika doux et un peu plus brûlante pour le paprika fort.

**Les bons accords** : le paprika est une épice caractéristique de la cuisine hongroise. Il est indispensable dans le goulasch en compagnie du carvi et de l'origan. Il se marie bien avec les œufs, la crème et le fromage blanc. Il parfume et colore les pommes de terre.

**Astuce** : Ajoutez le paprika doux en fin de cuisson. Riche en sucre, il ne doit pas être surchauffé sinon il risquerait de brunir et de devenir amer.

## ■ Piment

Doux, piquants ou carrément brûlants, les piments appartiennent pour la plupart à la grande famille des solanacées, tout comme le poivron. Les plus doux sont généralement charnus tandis que les plus forts sont de petite taille avec des couleurs et des formes très variées (cerise, olive, haricot, pointe de flèche...). On les consomme frais, séchés, en poudre, en saumure, en sauces...

**Saveur** : c'est la capsaïcine, un alcaloïde contenu dans les graines et la paroi interne des fruits, qui donne aux piments leur saveur brûlante. Leur force dépend de la variété de la plante et de son degré de maturité. On classe les piments de 1 à 10 sur l'échelle de Scoville (teneur en capsaïcine).

**Les bons accords** : on retrouve le piment dans beaucoup de spécialités espagnoles, marocaines,

mexicaines, antillaises... aussi bien dans les viandes, les plats complets que les omelettes, les potages ou les entrées à base de légumes. Il faut distinguer les piments doux proches du poivron, des piments moyens (Espelette), forts (piment de Cayenne...) ou volcaniques (piment oiseau, pili-pili, tezpur chili...). Dans tous les cas, attention au dosage !

**Astuce :** pour atténuer le feu d'un piment très piquant, enlevez les nervures et les graines avec la pointe d'un couteau, sous l'eau courante. Évitez de vous toucher les yeux sous peine de brûlures douloureuses. Si vous avez consommé un plat trop pimenté, ne buvez pas d'eau mais consommez plutôt un yaourt.

### ■ Piment d'Espelette

Cultivé au pays basque depuis plus de quatre siècles, ce piment bien de chez nous est un poivron rouge qu'on fait sécher traditionnellement en guirlandes avant de le déshydrater au four et de le réduire en poudre. On trouve du Piment d'Espelette frais, en poudre ou en purée.

**Saveur :** c'est un piment moyennement piquant qui se situe au niveau 4 de l'échelle de Scoville. On

qualifie sa saveur de « chaude » mais non brûlante. Il doit son parfum spécifique à son séchage au soleil.

**Les bons accords :** il relève les sauces, les marinades, des omelettes, les ratatouilles et toutes les préparations « à la basquaise ».

**Astuce :** pour apporter une touche de couleur dans une assiette contenant une viande ou un poisson grillé, disposez une traînée de poudre de piment d'Espelette sur le rebord. Effet déco garanti !

### ■ Quatre-épices

On l'appelle « quatre-épices », mais bien souvent, il se compose de 5 ou 6 épices. Les formules varient et comprennent en général poivre, cannelle, girofle, muscade, parfois gingembre ou cardamome.

**Saveur :** forte et suave.

**Les bons accords :** il donne du relief aux préparations les plus simples (farces, coulis), parfume les plats de légumes (courgettes, carottes), les légumineuses, les viandes en sauce ou poêlées.

**Astuce :** préparez une farce pour garnir des tomates en malaxant un steak haché à 5 % avec 1 échalote émincée, 1/4 cc de quatre-épices, sel et poivre.



### ■ Ras-el-hanout

Très prisé dans les pays du Maghreb, ce mélange chaud et parfumé, dont le nom signifie "toit de la boutique" en arabe, vient du Maroc. Il est très utilisé dans toute l'Afrique du Nord et les mélanges varient d'une épicerie à l'autre.

**Saveur :** on retrouve les parfums du cumin, du paprika, du gingembre et de la coriandre. Certains mélanges contiennent aussi de la menthe, de curcuma, du fenouil, du fenugrec, du romarin et de l'origan.

**Les bons accords :** le ras-el-hanout parfume les sauces pour couscous (délayé dans un peu de bouillon de cuisson), les tajines, pastillas, ragoûts d'agneau, les brochettes de volaille et le riz. Côté dessert, il aromatise les pâtisseries orientales à base de miel.

**Astuce :** vous trouverez du ras-el-hanout dans les épicerie arabes.

### ■ Safran

C'est l'épice la plus chère et la plus prestigieuse du monde ! Seuls les stigmates (parties où se dépose le pollen) sont récoltés à la main sur le crocus sativus, un cousin de notre crocus du jardin. Il faut 100 kg de fleurs pour obtenir 100 g de safran. Heureusement, il suffit d'un ou deux pistils pour parfumer et colorer une préparation.

**Saveur :** le safran donne aux mets un parfum inimitable à la fois boisé et fruité ainsi qu'une belle couleur jaune dorée.

**Les bons accords :** il est essentiel dans la bouillabaisse et la paella, le bienvenu dans les pâtes, le riz, le risotto, avec le poulet et les moules.

**Astuce :** pour que le safran ne perde pas sa saveur à la cuisson, évitez de le faire roussir. Faites-le d'abord macérer dans un petit peu de bouillon chaud ou de crème allégée avant de l'introduire dans votre préparation.



## ■ Tandoori

Il doit son nom au four en terre cuite de forme cylindrique, le tandoor que l'on utilise dans les cuisines traditionnelles indienne et pakistanaise pour faire cuire des préparations appelées "plats tandoori". Ce mélange d'épices se compose principalement de piments doux et forts, cumin, paprika, cardamome, girofle, laurier, cannelle, carvi, sel et poivre noir. On peut y retrouver également de l'ail, du thym, de la coriandre, du fenugrec... Il se présente sous la forme d'une poudre fine de couleur rouge brun.

**Savoir :** le tandoori possède un parfum très riche et subtil qui se révèle à la cuisson. Il est peu piquant.

**Les bons accords :** le tandoori se mélange au yaourt pour faire mariner du poulet mais aussi de l'agneau et du lapin. Il sert également d'assaisonnement à des viandes, des poissons et des légumes auxquels il donne une note exotique, typiquement indienne.

## ■ Vanille

Le vanillier est une liane géante qui pousse dans les forêts tropicales, faisant partie de la somptueuse famille des Orchidées. On la cultive aujourd'hui essentiellement dans les îles : Madagascar, Comores, Réunion (vanille Bourbon), Maurice, Tahiti... La culture et la transformation de la vanille nécessitent une main-d'œuvre très importante (pollinisation manuelle, étuvage...), ce qui fait d'elle l'épice la plus chère après le safran.

**Savoir :** l'arôme de la vanille ajoute une rondeur et donne un élan de gourmandise aux préparations dans lesquelles elle figure, qu'elles soient sucrées ou salées. Son parfum suave provient de la vanilline. Selon sa provenance, elle dégage des arômes chocolatés (Bourbon, Mexique) ou de pain d'épices (Tahiti).

**Les bons accords :** la vanille est l'âme des desserts. Elle parfume compotes, entremets et pâtisseries. Désormais, on n'hésite pas à intégrer une gousse de vanille dans certaines préparations salées : soupe de poissons, potée de volaille ou de lapin, blanquette de veau... On l'associe alors au lait de coco ou au safran.

**Astuce :** pour réaliser une brochette exotique raffinée, enfiler les cubes de poisson (lotte, espadon) sur un bâton de vanille. Vous pouvez aussi enrouler de petits filets de sole sur des gousses et les faire cuire à la vapeur.

## Les herbes aromatiques

Pour une cuisine fraîche, originale et riche en saveurs, adoptez les herbes aromatiques dans tous vos menus. Plutôt que de rajouter de l'huile ou du beurre dans votre assiette, ayez le réflexe « fines herbes » !



### NOS CONSEILS

**Vous pouvez facilement congeler des fines herbes** si vous en cultivez. Choisissez des herbes fraîches et saines sans tâches ni flétrissure : persil, ciboulette, estragon, menthe, basilic... Rincez-les et séchez-les soigneusement sur un papier absorbant. Coupez-les finement avec un couteau ou une paire de ciseaux, puis disposez-les sur un plateau en les étalant en couche fine. Mettez à durcir 3 heures au congélateur puis répartissez vos herbes dans de petites boîtes hermétiques (à conserver au congélateur). Utilisez ces herbes en saupoudrage sans décongélation préalable !

### ■ Aneth

Les Scandinaves ont fait de cette ombellifère aromatique, leur épice nationale. On utilise l'aneth à l'infini dans toute l'Europe de l'Est si bien qu'on en a tiré un alcool nommé "aquavit". On trouve de l'aneth en grains mais c'est en bouquet frais qu'elle surprendra le plus dans un plat de poisson.

**Saveur** : elle est proche de celle du fenouil

**Les bons accords** : on la retrouve dans le fameux gravlax finlandais. Elle parfume les poissons marinés ou cuits en papillote et s'intègre dans les concombres à la crème, les pommes de terre mais aussi dans les boulettes de viandes. Elle se marie bien avec le fromage frais.

**Astuce** : farcissez une truite d'un gros bouquet d'aneth avant de la faire cuire en papillote.

### ■ Basilic

Plante condimentaire de la famille des Lamiacées, le basilic comprend de nombreuses variétés aux feuilles vertes, rouges ou pourpres. Avec le thym et le serpolet, c'est le roi de la cuisine du soleil.

**Saveur** : elle rappelle le citron, l'anis, le jasmin ou encore le gingembre. Pour profiter de ses puissants arômes, on l'écrase au pilon ou on le froisse avant de l'incorporer dans une préparation, au dernier moment.

**Les bons accords** : le basilic est indispensable dans bon nombre de recettes méditerranéennes comme la soupe au pistou. Il fait un trio remarquable avec la tomate et l'huile d'olive. Il rehausse la saveur des vinaigrettes, des sauces au yaourt, des coulis de tomates, du poulet, des poissons, du riz,



des pâtes et des légumes du soleil.

**Astuce :** en été, gardez un plant de basilic en pot dans votre cuisine et coupez des feuilles au fur et à mesure de vos besoins.

### ■ Cerfeuil

Il fait partie de la famille des ombellifères, tout comme le persil avec lequel il ne faut pas le confondre. Surnommé « persil des gourmets », il apporte une touche de fraîcheur et de raffinement dans les préparations.

**Saveur :** fine et légèrement anisée. Pour que le cerfeuil ne perde pas ses arômes, il faut éviter de le faire cuire et le consommer rapidement après la cueillette.

**Les bons accords :** ciselé, il fera merveille dans une salade ou un potage délicat. Il parfume aussi délicieusement les omelettes, les viandes grillées (filet de bœuf, autruche), les poissons, les crustacés et les sauces (béarnaise, gribiche).

**Astuce :** gardez-le au réfrigérateur, enveloppé dans un papier absorbant, rincez-le uniquement au moment de l'utilisation. Vous pouvez le congeler.

### ■ Ciboulette

Originaire de Sibérie, cette plante de la famille des Liliacées se reconnaît à ses tiges tubulaires bien vertes poussant en touffes et à ses fleurs roses ou mauves. On peut se procurer de la ciboulette déshydratée et surgelée.

**Saveur :** ses arômes rappellent ceux de l'ail, de l'oignon doux et de l'échalote.

**Les bons accords :** elle parfume les sauces à base de yaourt ou de fromage blanc. Elle agrmente parfaitement les salades, les omelettes, les asperges, les pommes de terre cuites en robe des champs et les poissons pochés auxquels elle apporte une touche de fraîcheur.

**Astuce :** pour lier une aumônière, utilisez un brin de ciboulette après l'avoir ébouillanté afin qu'il ne se casse pas.

### ■ Citronnelle

Il ne faut pas confondre la citronnelle indienne avec d'autres herbes aromatiques poussant dans nos contrées portant également le nom de « citronnelle » (verveine citronnelle, thym citron...). La citronnelle employée dans les recettes thaïlandaises et vietnamiennes est un jonc aux longues feuilles raides et à bord coupant. On consomme les tiges fraîches ou séchées.

**Saveur :** la citronnelle apporte un parfum délicatement citronné. On peut d'ailleurs l'utiliser sous forme de thé rafraîchissant et digestif.

**Les bons accords :** elle sert à aromatiser les marinades pour poissons, les plats de poulet et les potages. Elle se marie bien avec l'ail, l'échalote, le piment, le gingembre et la noix de coco. Il est préférable de la couper en gros morceaux afin de pouvoir les enlever facilement après cuisson.

**Astuce :** achetez de la citronnelle fraîche dans un magasin asiatique et faites-la congeler. Elle sera plus parfumée que la citronnelle sèche qui nécessite d'être réhydratée dans de l'eau.

### ■ Coriandre

Cette ombellifère pousse spontanément du rivage vietnamien aux confins de la Scandinavie. Elle est l'équivalent de notre persil européen. On utilise ses feuilles mais aussi ses graines qui ressemblent à de petites billes ocrées ornées de stries minuscules.

**Saveur :** elle dégage une forte odeur poivrée avec des arômes d'orange et de sauge.

**Les bons accords :** la coriandre fraîche est indispensable dans les cuisines chinoise, vietnamienne, thaïlandaise, mexicaine, indienne et scandinave. Elle

accompagne les viandes de volaille et de porc, les poissons marinés. On la parseme ciselée sur les potages (avec des nouilles chinoises), les salades, les légumes et les plats au curry. Il est déconseillé de la faire cuire.

**Astuce :** vous la trouverez facilement, fraîche ou surgelée, dans les épiceries asiatiques mais aussi dans les grandes surfaces. Vous pouvez la congeler vous-même.

### ■ Estragon

C'est une plante à l'arôme très puissant qu'on cultive surtout en Europe, Russie et Amérique du Nord. L'estragon français (variété *Sativa*), épicé et rafraîchissant, avec un arrière-goût légèrement sucré, est très apprécié dans la cuisine gastronomique. L'estragon russe, aux feuilles étroites et duveteuses, est légèrement moins parfumé et possède une petite pointe d'amertume.

**Saveur :** l'estragon a des arômes pénétrants et un goût anisé rappelant le céleri et le fenouil. Sa saveur épicée et délicate se développe à la cuisson ou à la

macération dans de l'huile, de la moutarde ou du yaourt.

**Les bons accords :** il est utilisé pour aromatiser les sauces, les omelettes, le poulet, les farces, les fromages frais et certaines salades. C'est le complice de tous les poissons et des œufs. Il parfume le vinaigre, les conserves et la moutarde.

**Astuce :** glissez 2 feuilles d'estragon sur un œuf dur coupé en deux avant de le mouler dans un écrin de gelée.

### ■ Herbes de Provence

Mélange de thym, romarin, marjolaine, sarriette... les herbes de Provence séchées subliment les recettes. C'est l'épice basique à avoir toujours à portée de main pour parfumer un plat, en poudre ou en bouquet.

**Saveur :** une pincée d'herbes de Provence suffit à apporter les senteurs de la garrigue dans l'assiette.

**Les bons accords :** les herbes de Provence aromatisent les sauces, les ragoûts, les rôtis, les grillades de viande et poisson, les tartes à la tomate et les pizzas.



**Astuce :** à la belle saison, confectionnez de petits bouquets de thym, romarin, que vous ferez sécher pour les retrouver en hiver.

### ■ Laurier

On le reconnaît à ses feuilles vert sombre brillantes. Dans le jardin, il ne faut pas confondre le laurier-sauce avec le laurier-rose ou le laurier-cerise dont les feuilles vert pâle sont toxiques. Bactéricide et puissamment parfumé, le laurier-sauce est indispensable en cuisine.

**Saveur :** riche en huiles essentielles, la feuille de laurier dégage un arôme très prononcé lorsqu'on la brise. Son parfum se développe à la cuisson.

**Les bons accords :** il entre dans la composition du bouquet garni, réveille les courts-bouillons, les soupes, les pot-au-feu, il se prête très bien aux cuissons mijotées et à l'étouffée mais il peut aussi être utilisé à la vapeur ou au four à micro-ondes, par exemple avec des pommes de terre pelées légèrement entaillées.

**Astuce :** pour conserver des feuilles de laurier assez

longtemps, une fois séchées, placez-les dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière.

### ■ Mélisse

Familière de nos jardins, cette plante aux feuilles bien vertes et aux petites fleurs blanches est très visitée par les abeilles, attirées par son parfum. En grec, le mot mélissa signifie « abeille ». Autrefois, la mélisse servait à fabriquer l'eau des Carmes, calmante et digestive, indiquée pour les symptômes d'origine nerveuse.

**Saveur :** fraîche et citronnée.

**Les bons accords :** on l'utilise partout ou l'on souhaite ajouter une saveur citronnée, dans les papillotes de poissons, dans certaines sauces. L'infusion légèrement sucrée est parfaite pour y faire pocher des fruits délicats (mirabelles, brugnons).

**Astuce :** faites cuire des pêches pelées à la vapeur de mélisse en introduisant une tige dans le bac à eau ou en mettant les fruits sur un lit d'herbes.



### ■ Menthe

Cette plante aromatique vivace de la famille des labiacées prolifère souvent dans les jardins. Il existe de nombreuses variétés de menthe. Reine en Angleterre, la menthe se retrouve dans toutes les cuisines du monde et notamment indienne et asiatique.

**Saveur :** la menthe verte à feuilles longues a des arômes délicatement mentholés. La menthe poivrée, beaucoup plus forte, sert à la fabrication des liqueurs et des vins.

**Les bons accords :** elle accompagne parfaitement le concombre, le chou blanc cru, l'agneau mais aussi les légumes cuits à la vapeur, les potages légers et bien sûr les fruits préparés en salade ou brochette. Elle est incontournable dans le taboulé et la raïta (spécialité à base de concombre râpé, yaourt et menthe ciselée). Elle se prépare en sorbet et gelée. C'est aussi une herbe à tisane aux propriétés carminatives et digestives.

**Astuce :** vous pouvez garder un bouquet de menthe fraîche dans un verre d'eau : il se conservera quelques jours. Pour la conserver plus longtemps, n'hésitez pas à la congeler après l'avoir ciselée.

### ■ Origan

Cousin sauvage de la marjolaine, l'origan pousse spontanément dans le bassin méditerranéen et sur les versants ensoleillés et pierreux des montagnes d'Europe. De la famille des labiacées, cette plante vivace possède de jolies fleurs rose pâle à rouge qui font le bonheur des abeilles. L'origan ensoleille la cuisine.

**Saveur :** son arôme délicat rappelle en même temps celui du basilic, du thym et de la menthe.

**Les bons accords :** il accompagne tous les plats d'origine méditerranéenne, à base de tomates,

fromage frais (feta, mozzarella, chèvre) et bien sûr d'huile d'olive... Il est indispensable à la fameuse pizza napolitaine et à la pissaladière provençale. Il excelle sur les grillades, notamment de porc et d'agneau. Il se marie très bien aussi avec les pâtes, les omelettes, les légumes farcis et toutes sortes de poissons.

**Astuce :** vous pouvez le remplacer par de la marjolaine au goût un peu moins prononcé.

### ■ Romarin

Avec ses feuilles persistantes, longues et fines comme des aiguilles de pin, et ses petites fleurs bleues, le romarin appartient à la famille des Labiacées. Son nom *Rosmarinus officinalis* provient du latin et se traduit par « rosée marine » S'il vient du Midi, il s'acclimata facilement dans tous les jardins. Son utilisation est indispensable dans certaines recettes méditerranéennes comme le lapin à la provençale.

**Saveur :** très aromatique, le romarin possède un goût camphré et amer.

**Les bons accords :** il parfume les viandes grillées (poulet, veau, porc, agneau, lapin). On en farcit les poissons avant de les faire cuire au four, au grill, en papillote ou à la vapeur (sardine, rouget, maquereau, dorade). Il fait merveille avec les pommes de terre et la tomate.

**Astuce :** si vous avez du romarin frais, coupez-le finement avec des ciseaux afin de ne pas retrouver ses aiguilles coriaces sur vos mets. Au printemps, utilisez les fleurs en touche décorative dans une salade de crudités.

### ■ Sauge

Selon un dicton populaire : "qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin". Cette plante aromatique renferme en effet une huile essentielle

aux vertus stimulante, antiseptique et antisudorifique. Le mot sauge vient d'ailleurs du latin *salvia* qui signifie "guérir". Ses feuilles vert grisâtre, veloutées, sont très prisées dans la cuisine italienne.

**Saveur :** les feuilles sèches développent un parfum prononcé, légèrement camphré, lors de la cuisson dans un bouillon ou à la vapeur.

**Les bons accords :** la sauge joue la vedette dans de nombreuses préparations à base de veau, notamment la piccata et la saltimbocca. Elle agrmente la farce des volailles et donne un parfum inimitable aux rôtis de porc.

**Astuce :** faites sécher vos tiges de sauge en bouquets liés et gardez ensuite les feuilles dans une boîte hermétique.

### ■ Sarriette

Cette plante vivace familière des garrigues appartient à la famille des Labiacées. La sarriette des montagnes a des feuilles plus coriaces que celle des jardins. On trouve de la sarriette en poudre et surgelée.

**Saveur :** son goût piquant lui a valu en Provence le surnom de « poivre d'âne ».

**Les bons accords :** dans les préparations culinaires, la sarriette facilite la digestion des viandes et des féculents et a une action carminative, d'où son association avec les haricots secs et son utilisation dans les marinades pour gibiers. D'une façon générale, elle est parfaite avec les viandes grillées (porc, veau, lapin, agneau). On peut l'incorporer dans une farce, une omelette ou la saupoudrer sur des pâtes à la tomate.

### ■ Serpolet

Cousin du thym, le serpolet (*thymus serpyllum*) pousse à profusion en Provence, à l'état sauvage. Cette plante vivace gazonnante a de petites



Agrémentez vos plats : herbes, épices, aromates

feuilles ovales et des fleurs roses minuscules qui s'épanouissent en juillet/août.

**Saveur :** goût légèrement citronné, avec un parfum proche de celui du thym tout en étant moins violent.

**Les bons accords :** il se marie bien avec les viandes blanches, les volailles et plus particulièrement le lapin. Il peut remplacer le thym dans les recettes mais il faut l'ajouter de préférence en fin de cuisson.

### ■ Thym

Originaire des régions méditerranéennes, le thym pousse à l'état sauvage dans les garrigues et les landes de basse et moyenne montagne. Le thym le plus employé est le thym commun ou « *thymus vulgaris* ». Son nom vient du grec *thumon* qui signifie « exhaler une odeur ».

**Saveur :** Le thym frais et en fleurs est beaucoup plus parfumé que le thym séché. Pour ne garder que l'arôme du thym, dégarnir les tiges à l'aide d'une fourchette.

**Les bons accords :** frais, il se marie bien aux haricots « coco », aux sauces tomate, aux œufs, aux légumes, aux farces, aux viandes (lapin, agneau, rognons, steak haché) et aux poissons grillés (rouget, thon). On le saupoudre sur les fromages de chèvre chauds. Sec, il entre dans la composition du bouquet garni.

**Astuce :** préparez une tisane « anti-frimas » délicieusement parfumée en faisant infuser une branche de thym dans 25 cl d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Aromatisez éventuellement avec 1 cc de miel de garrigue ou de lavande.

### ■ Persil

Plat ou frisé, le persil se glisse un peu partout dans les préparations pour le plaisir des yeux, du palais et ses bienfaits sur la santé. Comme toutes les herbes



et les légumes bien verts, il est riche en micronutriments protecteurs (provitamine A, vitamine B9, oligo-éléments...). De toutes les fines herbes, c'est celle qui apporte le plus de vitamine C.

**Savoir :** le persil plat est plus goûteux et le frisé est plus décoratif.

**Les bons accords :** le persil ciselé se parseme sur des crudités, des légumes, un plat de viande ou de poisson. Pour faire une persillade à ajouter sur une grillade ou des légumes vapeur, on hache en même temps 1 gousse d'ail et 1 CS de persil grossièrement ciselé. On peut ajouter à ce mélange quelques noisettes grillées et concassées.

**Astuce :** pour avoir toujours du persil sous la main, hachez-le, répartissez-le dans les alvéoles d'un bac à glaçons, versez dessus du bouillon ou de l'eau claire et congelez. Il vous suffira de prélever un glaçon pour parfumer une soupe, une sauce ou un ragoût.

## Les condiments

Qu'ils servent d'aide culinaire ou qu'ils accompagnent les mets à table, les condiments nous apportent un supplément de plaisir à moindre coût énergétique.

### ■ Ail

Apprécié par certains, redouté par d'autres, il s'utilise avec parcimonie pour relever les saveurs. Il serait dommage de s'en priver car il est à la fois aromatique et excellent à la santé. Il contient des substances diurétiques (fructosanes) et a une action bénéfique sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol. On trouve de l'ail blanc (le plus courant), de l'ail rose (de Lautrec) et de l'ail violet. L'ail nouveau, récolté en mai ou juin avant sa pleine maturité, est riche en eau. On doit le consommer

rapidement et le conserver au frais.

**Savoir :** du genre *Allium*, l'ail a en commun avec ses cousins l'oignon, le poireau, la ciboulette et la ciboulette, des composés soufrés à l'odeur caractéristique. L'ail violet a une saveur plus marquée tandis que l'ail nouveau est très doux.

**Les bons accords :** il parfume les poissons à la saveur prononcée (thon, rouget, hareng, maquereau, morue) en compagnie de tomate, du vin blanc et du persil. Pelé ou en chemise, il accompagne toutes les viandes et plus particulièrement le poulet et l'agneau.

**Astuce :** Pour peler facilement des gousses d'ail, mettez-les dans un bol avec 3 CS d'eau et chauffez 50 secondes au four à micro-ondes, position "réchauffage".

### ■ Câpres

Ce sont les boutons floraux du câprier, un arbuste (*capparis spinosa*) pouvant atteindre un peu plus d'un mètre de haut et qu'on retrouve souvent sur les sols secs et caillouteux en compagnie des oliviers. Ils sont confits au vinaigre ou conservés en saumure.

**Les bons accords :** ils parfument le riz, accompagnent le veau, les oeufs durs et les poissons. On les retrouve dans les sauces tartare et ravigote et, écrasés au mortier, dans la tapenade.

### ■ Ciboule

Appelée également « cive », cette plante condimentaire est voisine de l'ail. On consomme son bulbe blanc en forme de poire mais également sa tige verte et creuse dont le goût rappelle celui de la ciboulette. On l'utilise dans les salades printanières, les poêlées de légumes et les préparations à la « chop suey ».

### ■ Cornichons

L'habitude de conserver au vinaigre ces « petites cornes », telle est l'étymologie du mot cornichon, ne date pas d'hier puisqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, plusieurs recettes de cornichons étaient déjà répertoriées.

**Les bons accords :** les cornichons sont délicieux avec une viande froide (poulet, rôti de porc), avec du jambon ou de la charcuterie. On peut aussi les introduire dans un sandwich avec une spécialité laitière à tartiner dont ils relèveront le saveur. Coupés en petits morceaux, ils entrent dans la composition d'une sauce (tartare, gribiche) et s'intègrent dans une salade de crudités bien croquante.

**Astuce :** ajoutez quelques cornichons finement émincés dans votre terrine de viande (steak haché) pour lui apporter un peu de piquant.

### ■ Échalote

Proche parente de l'oignon, l'échalote est toutefois plus douce et raffinée que lui. En été, on la trouve semi-sèche et en botte avec son vert. Séchée, en vrac ou tressée, le reste de l'année. Elle peut être grise ou rose. Il ne faut pas la confondre avec l'échalion, beaucoup plus gros, qui en fait est une variété d'oignon.

**Saveur :** comme tous les légumes condiments appartenant au genre *Allium*, l'échalote contient des substances soufrées qui lui donnent son odeur typique. L'échalote rose est plus douce et subtile que la grise.

**Les bons accords :** finement ciselée, on peut la glisser dans une salade de crudités ou une sauce au fromage blanc ou bien la faire rissoler avec une viande ou un poisson. Les échalotes confites peuvent également constituer une garniture à part entière.

**Astuce :** pour faire cuire une échalote sans matière

grasse, faites-la étuver doucement dans une poêle antiadhésive avec un tout petit peu de liquide (eau, vin blanc ou rouge, bouillon).

### ■ Ketchup

Cette purée de tomates aux épices et plantes, sans colorant ni conservateur, existe en quatre variétés : nature, épicé, mexicain, salsa. Le véritable ketchup est fabriqué à partir d'une espèce de tomate naturellement sucrée. Cependant, la majorité des fabricants utilisent de la tomate cultivée en y ajoutant du sucre.

**Les bons accords :** on consomme le ketchup en accompagnement de viandes, pâtes ou légumes. Il peut également agrémenteur une sauce (2 cc = 0,5 unité **POINTS**)

### ■ Moutarde

Elle s'obtient en mélangeant des graines de moutarde (la plante) broyées avec de l'eau. Ce condiment, qui donne de la force et du piquant aux sauces, se décline en une vaste palette de couleurs et de saveurs. Douce, forte, lisse, avec des grains, nature ou aromatisée, la moutarde accompagne toutes sortes de plats. Cuite, elle permet aux viandes et poissons de rôtir ou griller sans se dessécher.

Les bons accords :

- **La moutarde de Dijon :** de couleur dorée, très piquante, elle sert aux vinaigrettes et à enduire les viandes (lapin, veau, porc) avant de les griller.
- **La moutarde de Meaux :** elle est faite avec des grains bruts à peine broyés. On la sert avec le pot-au-feu et toutes les viandes bouillies.
- **La moutarde à l'ancienne :** elle est fabriquée de la même façon que la précédente et est appréciée pour ses grains croquants. Elle relève à la perfection les viandes froides.

• **Les moutardes aromatisées** : elles permettent de varier les goûts. À l'estragon, elle accompagne les poissons froids, le lapin, le porc ; au poivre vert, elle est idéale avec les grillades de bœuf ; à l'ail et au poivre rouge, elle convient aux poissons, à la pomme (moutarde verte), elle accompagne le magret de canard... On trouve aussi de la moutarde au moût de raisin, au cassis, à l'abricot sec et au curry, au safran, à la truffe... toutes les audaces et les accords sont permis.

### ■ Nori

Au Japon, ce terme désigne à la fois l'algue comestible et la feuille noire élaborée à partir d'algues séchées qui sert à la confection des sushis, makimono, et nigiri. On trouve facilement des feuilles de nori au rayon exotique des grandes surfaces ou dans les magasins asiatiques.

**Saveur** : une feuille de nori émiettée peut servir de condiment au goût d'algue.

**Les bons accords** : son goût se marie particulièrement bien avec le riz et le poisson. Pour préparer des makis, il suffit d'étendre sur une feuille de nori une couche de riz, puis une lamelle de poisson cru et de rouler. Le rouleau est ensuite coupé en tronçons de la taille d'une bouchée.

**Astuce** : humidifiez très légèrement la feuille de nori avant de l'utiliser.

### ■ Oignon

Légume et condiment, l'oignon est une plante potagère de la famille des Liliacées cultivée pour ses bulbes. Il existe différentes variétés d'odeur, saveur et couleur différentes. On le trouve également prêt à l'emploi déshydraté (en tranches), en poudre et surgelé.

**Saveur** : elle résulte essentiellement de l'alliinase qu'il contient, alors que l'effet lacrymogène est dû à



l'oxyde de thiopropanthial.

#### Les bons accords

• **L'oignon jaune** : c'est celui qu'on fait cuire, qu'on met dans un court-bouillon ou qu'on fait rissoler. L'oignon doux des Cévennes est le plus goûteux.

• **L'oignon rouge** (d'Espagne ou d'Italie) : tendre, moins fort que l'oignon jaune, on le découpe en rouelles (rondelles) pour le mettre dans une salade ou le faire légèrement griller. Il est savoureux et décoratif.

• **L'oignon blanc** : très doux, finement émincé ou taillé en minces rondelles, il relève les salades, les crudités et les sauces au fromage blanc. On l'associe au fromage frais (chèvre, brebis), aux tomates et au fenouil. C'est un condiment indispensable à la cuisine d'été.

**Astuce** : faites pousser dans un verre d'eau les tiges vertes d'un oignon, vous pourrez les utiliser comme de la ciboule pour un apport en vitamines C et B9.

#### ■ Olives

Il existe plusieurs variétés et couleurs d'olives de table (noires, violettes et vertes). Leur valeur énergétique dépend de leur mode de préparation (en saumure ou à l'huile). Les olives vertes (picholine, lucque) contiennent naturellement moins d'huile puisqu'elles sont ramassées au début de leur maturité et préparées en saumure.

**Les bons accords** : l'olive a une réputation d'amuse bouche. Très décorative, elle agrémenté les brochettes, les tapas espagnols ou sert de touche finale à de petits canapés. On la met dans les salades composées (salade niçoise). Elle accompagne aussi bien les viandes que les poissons et entre dans la composition d'une multitude de plats (cake, tarte, daube provençale...)

**Astuce** : farcissez des tomates cerise de feta émiet-tée et décorez d'une olive verte.

#### ■ Pickles

Ces petits légumes au vinaigre se servent à l'apéritif ou accompagnent une viande froide. On les achète dans le commerce mais on peut aussi les préparer soi-même assez facilement avec du vinaigre d'alcool.

#### ■ Raifort

Cette racine charnue est issue d'une plante herbacée appartenant à la famille des crucifères.

**Savoir** : il a un goût piquant et poivré proche de celui de la moutarde noire.

**Les bons accords** : il donne du caractère à une sauce rémoulade ou tartare et de la saveur à la crème. Il accompagne les poissons, les viandes blanches et les volailles froides. On le consomme cru, pelé et râpé au dernier moment en lui ajoutant un peu de vinaigre ou de citron pour éviter qu'il s'oxyde.

**Astuce** : enveloppez votre raifort dans un film alimentaire et conservez-le ainsi au réfrigérateur pour environ 3 semaines. Vous pouvez aussi le détailler et le congeler.

#### ■ Salicorne

Également connue sous le nom de « criste-marine », la salicorne est une petite plante herbacée qui pousse dans les terrains salés au milieu du printemps. On lui reconnaît des vertus diurétiques et dépuratives. On l'apprécie comme légume mais aussi confite au vinaigre, en condiment.

**Savoir** : les jeunes tiges de salicorne sont croquantes et salées.

**Les bons accords** : on la consomme comme des cornichons, avec une viande ou un poisson froid. Les tiges tendres et charnues de la jeune salicorne peuvent se déguster crue, nature ou en vinaigrette, seules ou en salade avec des fruits de mer.

### ■ Sauce au soja

Elle résulte de la fermentation de germes de haricots de soja, de grains de blé et de sel. Il y a plusieurs variétés de sauce au soja : forte et douce, chinoise ou japonaise...

**Saveur :** d'une manière générale, la sauce japonaise (tamar) est plus parfumée et moins salée que la sauce chinoise.

**Les bons accords :** la sauce au soja forte, plus salée, est réservée pour la cuisine. La sauce au soja douce sert à assaisonner les salades ou les plats après cuisson (nouilles, riz, légumes).

**Astuce :** une fois ouverts, conservez vos flacons de sauce soja au réfrigérateur.

### ■ Sauce pour nem

Incontournable pour déguster les nems, elle est douce et délicieusement salée. Elle accompagne les entrées asiatiques (rouleaux de printemps, nems, raviolis chinois...) et rentre dans la composition de certaines recettes (omelette).

**Astuce :** vous pouvez l'agrémenter en lui ajoutant de l'ail pilé et de tout petits dés de carotte.

### ■ Sauce nuoc-mâm

Le nuoc-mâm est une sauce de poisson fermentée d'origine vietnamienne qui est utilisée dans les recettes asiatiques pour assaisonner certains plats. Il remplace le sel.

**Astuce :** au moment de la cuisson, ajoutez 1 CS de nuoc-mâm dans l'eau de cuisson des nouilles, du riz, des légumes ou des courts-bouillons de poisson...

### ■ Sauce Worcestershire

La recette originale de cette sauce piquante a été créée en 1837 en Angleterre. On y trouve des ingrédients venus des quatre coins du monde dont la

liste peut varier : vinaigre de malt, échalote, anchois, piment rouge, ail, sel, épices.

**Les bons accords :** la sauce Worcestershire relève les vinaigrettes et les sauces au yaourt, les viandes, les potages et le jus de tomate. Elle est incontournable dans la célèbre salade César.

### ■ Tabasco

Originaire du Mexique, cette sauce est élaborée à partir de vinaigre, de piments rouges appelés « capsicum » et de sel. Il existe plusieurs variantes de la sauce originale, dont une au piment vert.

**Les bons accords :** le tabasco permet d'assaisonner les plats et de pimenter une sauce au dernier moment. Il se marie parfaitement avec le yaourt nature. Quelques gouttes suffisent !

### ■ Vinaigre

Il se glisse partout : dans les salades, les marinades, les sauces chaudes, les potages ou les bouillons... On peut l'utiliser sans retenue pour déglacer une viande ou souligner la saveur d'un poisson. Il existe toute une palette de vinaigres qui diffèrent par leur jus d'origine, leur couleur, leur saveur et leur mode de fabrication. Chaque vinaigre a ses parfums.

**Les bons accords :**

• **Le vinaigre balsamique :** produit en Italie dans la région de Modène, il est légèrement sirupeux, à peine acide et très parfumé. Il sublime les salades, les légumes cuits à la vapeur et les viandes grillées. Il se marie idéalement avec d'huile d'olive et le parmesan mais il se suffit à lui seul. Un trait sur une tranche de foie grillé ou de la mâche et il n'y a pas besoin d'autre assaisonnement.

• **Le vinaigre de Xérès :** cet autre prestigieux vinaigre provient d'Andalousie. Il agrémenté particulièrement bien les salades de fruits de mer et les plats à base de poissons.

• **Le vinaigre de cidre** : fin et doux, avec des arômes fruités, il a une belle robe ambrée qui rappelle celle du jus de pomme avec lequel il a été fabriqué. Il s'accorde avec les crudités, les légumes d'automne, les viandes blanches et les poissons. On peut l'utiliser pour déglacer une sauce, il peut remplacer le vinaigre de riz dans les recettes chinoises.

• **Le vinaigre de miel** : fabriqué à partir d'hydromel et de miel, ce vinaigre très doux est idéal pour déglacer un poisson, assaisonner une salade champêtre (avec des fleurs) ou caraméliser des pommes avec du sucre.

• **Le vinaigre de framboise** : d'une belle couleur rubis, vif et nerveux, il parfume les salades festives. On peut l'utiliser en fin de cuisson pour déglacer une viande rouge.

• **Le vinaigre de vin rouge** : il peut être nature, aromatisé (échalote, cassis), de vin vieux (Bordeaux, Banyuls). Il sert aux vinaigrettes, marinades et au déglçage des viandes.

• **Le vinaigre de vin blanc** : nature, aromatisé (à l'estragon, au thym, aux baies des Îles...), de vin vieux (Bourgogne, Sauternes), il assaisonne les salades comportant du riz, du maïs ou du poisson.

• **Le vinaigre de riz** : provenant de vins de riz aigres et fermentés, il peut être blanc, rouge ou noir selon la variété de riz utilisée. Il assaisonne les crudités, les sauces à sushis, les soupes et les plats aigres-doux.

• **Le vinaigre de malt** : incolore ou coloré en brun avec du caramel, il est très aromatique. On l'utilise surtout pour la préparation des légumes au vinaigre et des chutneys. Les Anglais s'en servent pour réaliser leur fameux « fish and chips ».

• **Le vinaigre d'alcool** : fabriqué à partir d'alcool de betterave, il peut être incolore, coloré, ou aromatisé. On l'utilise pour les marinades et les conserves de légumes.

**Astuce** : pour choisir un vinaigre de qualité, référez-vous à son procédé de fabrication : les

vinaigres « à l'ancienne » sont plus doux, plus ronds et plus moelleux que les vinaigres industriels. L'âge est également un critère de qualité. Plus un vinaigre est vieux, meilleur il est et plus savoureux il restera !

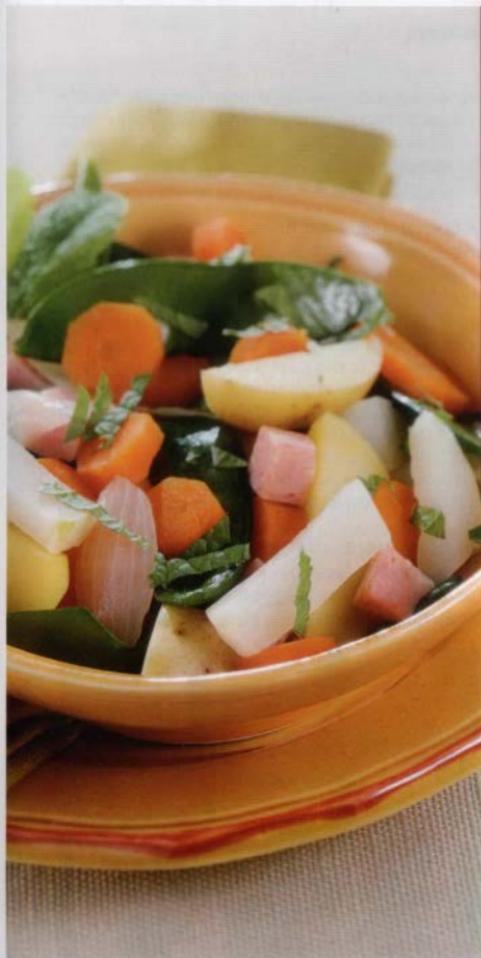
## ■ Wasabi

C'est un condiment typique de la gastronomie japonaise fabriqué à partir d'une plante de la famille des crucifères, proche de notre raifort. Le mot « wasabi » signifie en japonais « rose trémière de montagne ». On le trouve sur le marché sous deux formes : en pâte conditionnée dans des tubes ou en poudre à laquelle il suffit d'ajouter quelques gouttes d'eau pour former une pâte.

**Saveur** : légèrement piquante.

**Les bons accords** : le wasabi s'utilise comme une moutarde. Dans la cuisine japonaise, on le propose traditionnellement avec du poisson (sushis) ou des plats à base d'algue.





## La cuisine en trompe l'œil : aides culinaires, aliments légers

Pour cuisiner léger, vous allez devoir transformer vos habitudes culinaires sans pour autant bannir les aliments que vous aimez.

Quelques clefs pour y arriver : privilégiez les aliments les moins gras et les moins sucrés, quantifiez bien les autres, utilisez des aides culinaires adaptés, donnez du volume à vos préparations grâce aux fruits et légumes et sortez de table rassasiée grâce aux féculents.

C'est l'excès d'aliments gras et sucrés qui bien souvent est responsable de la prise de poids. Avec la méthode **Weight Watchers**, vous ne supprimez pas les matières grasses car elles sont indispensables à l'organisme mais vous les utilisez avec modération. Il en va de même pour le sucre, le chocolat ou la crème. Les aliments "plaisir" ne sont pas interdits, mais il faut apprendre à bien les doser.

## Les matières grasses

Toutes n'ont pas la même valeur nutritive. D'une façon générale, privilégiez celles d'origine végétale (huiles, margarines fabriquées à partir d'huiles) par rapport à celles d'origine animale (beurre). Les premières sont composées d'acides gras insaturés (mono ou poly insaturés) bénéfiques à la santé, elles ne contiennent pas de cholestérol. Les secondes apportent des acides gras saturés, responsables de l'encrassement des artères.

- **Les graisses cachées** : en dehors des corps gras visibles que l'on ajoute dans la poêle ou l'assiette, il existe des graisses invisibles à l'œil nu. Vous trouverez ces "graisses cachées" principalement dans les parties grasses de la viande, la peau des volailles, les charcuteries, les viennoiseries, les pâtisseries, les fromages et d'une façon générale dans les produits transformés. En limitant la consommation de ces aliments, vous diminuez votre apport en graisses. Pour les plats cuisinés, lisez bien les étiquettes et comparez les teneurs en lipides avant de faire votre choix. Choisissez de préférence des produits jusqu'à 5% de MG et évitez d'aller au delà de 10 %.

- **Les matières grasses allégées** : pour assaisonner vos légumes ou une viande grillée, utilisez une matière grasse allégée à 25% (2 cc = 0,5 unité **POINTS**) ou à 40% (2 cc = 1 unité **POINTS**).



• **Les sauces légères** : vous les réaliserez facilement avec du yaourt, de l'huile et différents aromates. Pour assaisonner vos crudités, nous vous recommandons la vinaigrette **Weight Watchers**, très avantageuse (5 cc = 1 unité **POINTS**). Découvrez sa recette page 70.

## Quelle huile choisir ?

Toutes les huiles ont la même valeur énergétique mais elles diffèrent principalement par leur teneur en acides gras et leur composition ainsi que par leur saveur. Pour vos recettes, comptez 1/2 cc d'huile par personne.

- **L'huile d'olive** : bien équilibrée (riche en acide oléique), elle résiste à la cuisson. Très parfumée, elle est indispensable dans les recettes méditerranéennes.
- **L'huile de noix** : est bien fournie en acide alpha-linolénique. Fruitée et goûteuse, elle s'accorde aux mets d'automne et convient bien aux crudités.
- **Les huiles de goût neutre** (pépin de raisin, tournesol, maïs, soja, colza...) : bien que moins parfumées, chacune de ces huiles a un goût différent et toutes contiennent des acides gras essentiels. Changez d'huile de temps en temps pour diversifier vos apports ou choisissez des mélanges équilibrés souchieux de vos artères.
- **L'huile de paraffine** : elle n'est pas absorbée par l'organisme et ne remplace pas l'huile. Vous ne pouvez l'utiliser que sur avis médical.
- **La matière grasse à base de lécithine de soja** : vaporisez-la sur les poêles pour cuire viandes ou poissons ou dans les moules à gâteaux pour favoriser le démoulage.

## Les aides culinaires

Crème légère, yaourt maigre, bouillons, fonds de sauce et fumets, gelée... tous ces "coups de pouce" vont vous permettre de cuisiner plus léger. Il existe des aides culinaires salées et sucrées.

### ■ La crème

Elle peut être épaisse, semi-épaisse ou liquide, fraîche ou UHT.

- **La crème fraîche** : elle vous permettra de lier une sauce pour accompagner une viande blanche ou un poisson ou d'agrémenter vos légumes cuits à la vapeur, 2 cc de crème fraîche = 1 unité **POINTS**.
- **La crème fraîche allégée de 4 à 15 %** : plus son pourcentage en matière grasse est faible moins elle est calorique (1 cc = 0 unité **POINTS**). Préférez la crème à 4 ou 5%, encore plus légère. Pour une sauce, prévoyez 1 CS par personne = 0,5 unité **POINTS**.
- **Astuce** : pour réaliser une crème fouettée légère qui remplacera la crème fraîche, battez 25 g de lait écrémé en poudre dans 25 cl d'eau glacée = 1,5 unité **POINTS**. Utilisez-la rapidement car elle retombe.

### ■ Les sauces barbecues

Dans votre liste alimentaire, avez-vous remarqué ces sauces ? 2 CS = 0,5 unité **POINTS**. Cela ne vaut pas la peine de s'en priver. Vous pouvez vous en servir pour assaisonner vos crudités, vos viandes et poissons froids ou cuits au barbecue.

- **Astuce** : pour plus de quantité, mélangez l'une de ces sauces à 1 yaourt nature à 0% = 1,5 unité **POINTS**.



### ■ Les bouillons cubes

Ils sont souvent utilisés dans les recettes **Weight Watchers**. Riches en minéraux et pauvres en matières grasses, ils aident à mitonner des sauces et des plats légers : 1 cube = 0 unité **POINTS**. Vous obtiendrez plus ou moins de sauce en fonction de la quantité d'eau ajoutée. Ne salez pas votre préparation, le bouillon cube est déjà salé. Il existe différentes variétés, à vous de choisir selon vos goûts !

• **Astuces** : réalisez une sauce béchamel minceur en remplaçant la moitié du lait par du bouillon de volaille. Pour une purée, faites fondre le cube dans le lait ou l'eau, vous aurez l'impression de lui avoir incorporé du jus de viande.

### ■ Les fonds de sauce

Ils se présentent sous la forme de poudre et résultent de la réduction lente des viandes et des éléments aromatiques. Ce sont des produits basiques, faciles et rapides d'utilisation, qui apportent saveur

et onctuosité aux jus de cuisson et sauces sans avoir besoin de rajouter de matière grasse.

Pour agrémenter vos plats de viande, utilisez du fond de volaille, de veau ou pour rôtis. Ils se dosent à la cuillère et s'ajoutent en début ou en cours de cuisson : 1 cc = 0,5 unité **POINTS** ; 1 cc de fumet de poisson et de crustacé = 0 unité **POINTS**.

• **Astuce** : délayez 1 cc de fond de veau dans 10 à 15 cl d'eau et arrosez votre rôti ou sauté de volaille avec ce liquide au fur et à mesure de la cuisson.

### ■ Les œufs

Vous pouvez utiliser un œuf entier pour lier une farce à la viande, émietter un jaune d'œuf cuit pour décorer une salade façon "mimosa", monter un blanc en neige et l'ajouter dans une compote de fruits pour la transformer en mousse... ! Les œufs vous rendront bien des services !

• **Astuce** : pour obtenir une omelette ou une pâtisserie plus légère, remplacez l'un des œufs entiers par 3 blancs d'œufs. 1 petit œuf ou 1 jaune = 2 unités **POINTS** ; 1 blanc d'œuf = 0 unité **POINTS** et 2 blancs d'œufs = 0,5 unité **POINTS**.

### ■ Le lait

Écrémé, 1/2 écrémé, liquide, concentré ou en poudre, c'est une aide-culinaire indispensable.

- **Le lait** : il sert à réaliser des sauces béchamel, des milk-shakes et des smoothies, à lier les purées et il peut même constituer un liquide de cuisson pour du rôti de porc. Chaque fois que possible, privilégiez le lait écrémé : 1 tasse (100 ml) = 0,5 unité **POINTS**.

- **Le lait en poudre** : il épaissit les préparations à base de lait, chaudes ou froides, en leur apportant de l'onctuosité. 2 CS (10 g) de lait en poudre écrémé = 0,5 unité **POINTS**.

- **Le lait 1/2 écrémé concentré non sucré** : il s'utilise



comme la crème pour lier une sauce à base de bouillon, un coulis de légume, velouter un potage ou une préparation culinaire (flan, clafoutis...).  
1 petite boîte (80 g) = 2 unités **POINTS**.

### Quelques idées de coulis de légumes onctueux pour 2 personnes :

- **Coulis de poireau** : mixez 80 g de lait 1/2 écrémé concentré non sucré + 2 poireaux émincés revenus dans 1 cc de margarine. Salez et poivrez = 1,5 unité **POINTS** par personne.
- **Coulis d'asperge** : mixez 80 g de lait 1/2 écrémé concentré non sucré + le contenu d'1 petite boîte d'asperges. Salez, poivrez et parsemez de cerfeuil = 1 unité **POINTS** par personne.
- **Coulis de poivron rouge** : mixez 80 g de lait 1/2 écrémé concentré non sucré + 1 poivron rouge cuit. Assaisonnez de muscade, herbes de Provence, sel et poivre = 1 unité **POINTS** par personne.

### ■ Les laitages

- **Le fromage blanc** : agrémenté d'herbes ou d'aromates, le fromage blanc à 0% permet de réaliser une sauce à dips ou à crudités très légère. Il est indispensable dans bien des desserts sans cuisson, rapidement préparés. 100 g = 1 unité **POINTS**. Pour réaliser une terrine de poisson ou de fruits, remplacez tout simplement la crème par du fromage blanc à 20%, plus onctueux que celui à 0% : 100 g à 20% = 1,5 unité **POINTS**.
- **Le yaourt** : plus fluide que le fromage blanc, il remplace également la crème dans les sauces froides ou chaudes, sert à préparer une marinade à l'indienne ou entre dans la préparation de gâteaux. 1 yaourt à 0% = 1 unité **POINTS**. Le yaourt à la grecque, très onctueux, peut faire office de crème épaisse dans une préparation familiale. 1 pot de 150 g = 4,5 unités **POINTS**.
- **Le petit-suisse** : Il peut farcir une viande (caille, pintade) ou la recouvrir (lapin), mélangé à de la

moutarde, pour lui éviter de se dessécher à la cuisson. 1 petit-suisse à 0% (60 g) = 0,5 unité **POINTS**

### ■ L'alcool et le vin

Dans les préparations culinaires, le cidre et la bière sont moins caloriques que le vin. Pensez au poulet au cidre et au lapin à la bière : 25 cl de bière = 2 unités **POINTS**; 20 cl de cidre = 1,5 unité **POINTS**; 12,5 cl de vin à 10 ou 13° = 1,5 unité **POINTS**. Dans certains cas, 1 cc d'alcool pour flamber des crevettes ou parfumer un dessert suffit = 0 unité **POINTS**.

• Pour déglacer une sauce, vous pouvez remplacer l'alcool par un vinaigre dont le parfum sera en harmonie avec les mets. Donnez un léger bouillon afin d'éliminer l'acidité. Pour un jus de cuisson (braisage), remplacez le vin par la même quantité de bouillon corsé additionné de quelques gouttes de vinaigre de Xérès ou de cidre.

• **Astuce** : amenez le vin blanc ou rouge à ébullition pour éliminer l'alcool et le rendre moins énergétique : 125 ml de vin à 10 ou 13° dont l'alcool a été éliminé = 0 unité **POINTS**.

### ■ Les édulcorants

En poudre, il agrmente laitages, céréales, coulis de fruits et desserts légers en donnant le plaisir du sucre sans les calories et les glucides. C'est idéal pour perdre du poids et prévenir ou améliorer le diabète. 1 CS d'édulcorant en poudre a le même pouvoir sucrant que 1 CS de sucre en poudre mais contient 10 fois moins de calories. 1 CS de sucre (20 g) = 1,5 unité **POINTS**; 1 CS d'édulcorant en poudre = 0 unité **POINTS**.

• **Astuce** : pour les desserts à cuire, utilisez de l'édulcorant en poudre "spécial cuisson". L'édulcorant liquide (cyclamate et saccharine) résiste mieux à de hautes températures, il a égale-

ment un pouvoir sucrant plus élevé. En principe, 1 cc d'édulcorant liquide (0 unité **POINTS**) a le même pouvoir sucrant que 10 cc de sucre (50 g). Lisez bien les recommandations de dosage du fabriquant, indiquées sur l'étiquette.

### ■ Les aides culinaires pour desserts

• **Le custard** : c'est un produit d'origine britannique que l'on trouve sous forme de poudre et qui sert à préparer une crème anglaise. L'avantage c'est qu'il permet de faire une crème anglaise sans œuf : 1 cc = 0,5 unité **POINTS**.

• **Le cacao** : pour alléger vos desserts à base de chocolat, substituez une partie du chocolat par du cacao en poudre non sucré, 2 cc = 0,5 unité **POINTS**.

• **La gélatine** : indispensable à la préparation des crèmes bavaroises, des bavarois et des terrines de fruits, elle donne de la consistance en toute légèreté. Faites ramollir vos feuilles de gélatine dans de l'eau froide puis essorez-les avant de les diluer dans un liquide chaud (jus de fruit, lait...). 2 feuilles (4 g) = 0 unité **POINTS**.

• **L'agar agar** : c'est un produit gélifiant végétal obtenu à partir d'algues rouges. Il remplace la gélatine d'origine animale et sert à la préparation de gelées de fruits, mousses et flans. 2 g d'agar-agar se diluent dans 50 cl de préparation chaude.

Vous le trouverez facilement dans des boutiques de produits biologiques et diététiques.

• **Astuce** : pour démouler un dessert à la gélatine, trempez le fond du moule quelques secondes dans de l'eau chaude avant de le retourner sur un plat.



## Les aliments "trompe-l'œil"

Sur le principe des fresques murales qui donnent à distance l'illusion de la réalité, utilisez un trompe-l'œil culinaire en remplissant votre assiette d'une grosse portion d'aliments peu caloriques, bien présentés. Entre deux aliments de même poids ou de même nombre d'unités **POINTS**, choisissez le plus volumineux. Contrairement au trompe-l'œil artistique, il n'y a pas d'illusion, vous en avez vraiment plus dans votre assiette !

- **Astuces** : prenez l'habitude de servir des portions individuelles dans des assiettes plutôt que de présenter le plat sur la table. Choisissez une petite assiette pour avoir l'illusion d'une plus grosse portion ou une très grande assiette dans laquelle vous étalerez votre préparation (plat et accompagnement) en bichonnant plus encore la déco.

### ■ Les légumes

Ils sont indispensables à la santé... et à la minceur. Riches en fibres, vitamines et sels minéraux, vous pouvez les consommer à volonté. Ce sont d'excellents « trompe-faim » à croquer (tomates, radis, carottes) ou à déguster cuits sous forme de potage ou garniture. Pensez aux surgelés pour avoir toujours des légumes sous la main (légumes et bols vapeur non cuisinés).

- **Astuce** : à la façon des restaurateurs, disposez un monticule de salade verte sur une grande assiette et recouvrez-le de fines lanières de saumon fumé ou de jambon cru.

### ■ Les fruits

Ils sont très aqueux, riches en vitamines et micronutriments protecteurs, et en général peu caloriques. Pour la satiété, préférez les fruits frais aux jus.

Dans le Programme **Weight Watchers**, la plupart des fruits sont à 0 unité **POINTS** et se consomment librement. Les plus sucrés valent 1 unité **POINTS** par portion.

• **Astuce** : préparez une grosse salade de fruits frais à 0 unité **POINTS** (pêche, abricot, melon, framboise) et ajoutez au centre un fruit plus gourmand comme une figue fraîche (50 g) = 0,5 unité **POINTS**.

## ■ Le poisson

Il y a 2 catégories de poissons : ceux qu'on appelle "gras" (haddock, maquereau, hareng, sardine, anguille fraîche, thon, saumon, truite saumonée) et les autres dits "maigres". Si vous choisissez un poisson gras, prenez-en une petite portion, cuisinez-le sans aucune matière grasse et accompagnez-le d'une grande quantité de légumes.

• **Le poisson maigre** : il est idéal pour suivre un programme d'amaigrissement (truite, lieu, cabillaud, églefin, lotte, sole...). Coquillages et crustacés appartiennent à cette seconde catégorie (moules, crevettes, crabe...). Les poissons maigres et les fruits de mer peuvent être consommés à satiété en option **PLUS**.

- **140 g de poisson cru** = 120 g cuit
- **300 g de moules** = 100 g décoquillées
- **240 g de crevettes** = 120 g décortiquées

## ■ La viande

D'une manière générale, la volaille (poulet, dinde), le lapin et le gibier sont moins gras que la viande rouge (bœuf, veau, agneau, porc, autruche). Toutefois, chaque espèce offre un intérêt nutritionnel particulier. Le bœuf, par exemple, est particulièrement riche en fer.

• **Les morceaux maigres** : dans chaque catégorie de viande, il y a des morceaux maigres que vous

devez connaître et rechercher prioritairement : rumsteck, rosbif (bœuf), filet mignon (porc), grenadin (veau). Pour alléger une viande, enlevez les graisses visibles avant de la cuisiner (peau, couche de gras).

• **La volaille** : dans le cadre de votre programme d'amaigrissement, privilégiez les viandes de volaille et plus particulièrement le blanc (escalope, filet), 100 g de dinde ou poulet cuit = 2 unités **POINTS**, à satiété . Pour une recette festive, l'autruche, la biche, le lièvre, le marcassin et la grive sont des pièces de choix très légères.

• **Astuce** : préparez des brochettes en alternant cubes de viande et morceaux de légumes. Tout en consommant une moindre quantité de viande, vous augmenterez votre plaisir à la dégustation.

## ■ Les œufs de caille

Ils sont parfaits pour un effet trompe l'œil dans une salade ou en amuse bouche, farcis ou avec des tomates cerise. 4 œufs de caille = 1 œuf de poule moyen = 2,5 unités **POINTS**.

## ■ Les légumes secs

**Fèves, haricots blancs ou rouges, flageolets, pois cassés, lentilles...** nous avons tendance à les délaissier pourtant ils ont l'avantage d'être riches en protéines végétales et pauvres en matières grasses. Ils peuvent être servis en salade ou en accompagnement, ou bien se substituer à une portion de viande ou poisson. 30 à 40 g crus = 100 à 120 g cuits, ils peuvent être consommés à satiété, en option **PLUS** .

## ■ Le tofu

Source de protéines végétales, le tofu est fabriqué à partir du soja. Il a un peu l'aspect de la mozzarella



et se cuisine de multiples façons, dans les recettes végétariennes. 80 g de tofu = 2 unités **POINTS**.

### ■ Les céréales

• **Petit-déjeuner** : pour plus de volume, préférez les flocons d'avoine au muesli. Ils augmentent de volume après avoir cuit dans du lait écrémé. 3 CS de flocons d'avoine non cuits (30 g) = 2 unités **POINTS**, en option **PLUS 4**

• **Le pain** : complet ou au seigle, il est plus rassasiant que le pain blanc. 2 tranches (50 g) = 2 unités **POINTS**. Découvrez le pain allemand au seigle appelé "Pumpernickel", il est très consistant : 1 tranche (50 g) = 1,5 unité **POINTS**, en option **PLUS 4**

### ■ Les pommes de terre

Ce féculent est un précieux allié de l'alimentation minceur ; il « cale » bien et se prépare de multiples façons : en purée, en gratin, à la vapeur, au four, etc... Autant de façons de vous régaler. Préférez la pomme de terre en robe des champs, cuite à la vapeur, au four à micro-ondes ou en papillote, c'est comme cela qu'elle sera la plus diététique (pomme de terre nature en option **PLUS 4**)

• **Astuce** : pelez et coupez en deux des pommes de terre cuites en robe des champs, option **PLUS 4** nappez-les d'une faisselle de fromage blanc à 0 % (100 g) relevée d'ail, échalote, fines herbes, sel et poivre. Servez sur un lit de salade et régaliez-vous pour 5 unités **POINTS**

### ■ Les pâtes

Tout comme les pommes de terre, elles ont un effet "coupe-faim". Leurs différentes formes et les divers accompagnements font qu'on ne s'en lasse pas. Favorisez les spaghettis ou les nouilles qui offrent un volume plus important que les coquillettes. Pour une meilleur satiété, préférez les pâtes



complètes aux semi-complètes. Les pâtes nature (jusqu'à 3 œufs au kilo) sont en **option PLUS 4**. C'est le moment d'en profiter !

• **Astuce** : incorporez des carottes et des courgettes détaillées en longs rubans et pochés à vos

tagliatelles, vous augmenterez le volume dans votre assiette. En les accompagnant d'une viande grillée ou d'un poisson poché, vous aurez un plat complet et idéalement équilibré.





## Sauces, crèmes et coulis légers

Fleurons de la gastronomie mais aussi de la cuisine légère, les sauces, crèmes et coulis accompagnent les préparations culinaires de l'entrée au dessert en passant par le plat de résistance. Apprenez à concocter des sauces gourmandes et légères qui mettront en valeur vos plats les plus simples.

La sauce personnalise un plat, décore l'assiette et attire l'œil. Elle accompagne les mets cuits en toute simplicité à l'eau, à la vapeur ou encore au grill en apportant un supplément de saveurs et d'arômes. Pour salades, crudités, viandes, poissons, légumes, féculents... ou desserts, découvrez la petite sauce légère qui vous séduit. N'oubliez pas qu'une sauce ne doit pas masquer les mets mais juste les accompagner.

### Sauces douces

Plus la saveur d'un plat est délicate, plus la sauce doit être douce. Elle se composera de peu d'ingrédients et la liaison sera légère.

Recommandées pour :

- les viandes blanches
- les poissons à chair tendre
- les légumes

### Sauces relevées

Pour rehausser la saveur d'un mets, la sauce doit être relevée. Elle sera réduite et liée. Vous y ajouterez des épices (piment, curry), un peu d'alcool (cognac, rhum pour un dessert) ou d'acidité (jus de citron, vinaigre). L'ail est également un ingrédient de choix pour relever une sauce. Conseillées pour :

- certaines crudités et entrées
- les viandes rouges
- les braisés
- les gibiers
- les poissons à chair ferme
- les pâtes et le riz



## Les vinaigrettes

### A

#### Vinaigrette aux agrumes

(crudités, poisson froid)

Préparation : 5 MN

Pour 2 personnes

- 2 cc de moutarde
- 3 CS de jus de citron
- 2 CS de jus d'orange
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 CS de cerfeuil ciselé
- Sel, poivre

Délayer la moutarde avec les jus d'agrumes, ajouter l'huile et le cerfeuil. Saler et poivrer, bien mélanger.

Par personne



### C

#### Vinaigrette au jus de carotte

(crudités)

Préparation : 5 MN

Pour 2 personnes

- 1 cc de moutarde
- 12,5 cl de jus de carotte
- 1 cc de sauce soja
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 1 CS de coriandre ciselée
- Poivre du moulin

Délayer la moutarde avec le jus de carotte, ajouter la sauce soja et le vinaigre, poivrer. Bien émulsionner. Incorporer la coriandre.

*Servir bien frais.*

Par personne



### B

#### Vinaigrette balsamique

(mâche, poisson froid)

Préparation : 5 MN

Pour 4 personnes

- 8 cc de vinaigre balsamique
- 2 cc d'huile
- Sel, poivre

Émulsionner le vinaigre avec l'huile, saler et poivrer. Verser en filet sur de la mâche ou un poisson.

Par personne



#### Vinaigrette crémée au citron

(crudités, concombre)

Préparation : 5 MN

Pour 4 personnes

- 1 cc de moutarde
- 2 CS de jus de citron
- 8 CS de crème à 4%
- Sel, poivre

Délayer la moutarde et le jus de citron. Ajouter la crème, saler et poivrer, bien mélanger.

*Ajouter des fines herbes au choix : ciboulette, estragon, menthe*

Par personne



## N

### Vinaigrette saveur noix

(salades, crudités)  
Préparation : 5 MN

Pour 4 personnes

- 1 cc de moutarde
- 2 CS d'eau
- 4 cc d'huile de noix
- 1 cc de vinaigre aromatisé à la noix
- Sel, poivre

Diluer la moutarde dans l'eau, saler et poivrer, ajouter l'huile et le vinaigre. Bien émulsionner à l'aide d'une fourchette.

Par personne



Pendant ce temps, fouetter la moutarde avec le vinaigre (comme une mayonnaise), poivrer puis incorporer l'huile petit à petit. Lorsque le premier mélange est froid, l'incorporer au second. Cette sauce vinaigrette se conserve 1 mois au réfrigérateur et peut être aromatisée au moment de l'emploi avec ail, persil, échalote, ciboulette, etc...

## W

### Sauce vinaigrette Weight Watchers

(crudités)  
Préparation : 20 MN  
Cuisson : 5 MN

Pour 1 litre de sauce

- 75 cl d'eau
- 5 cc de fécule de pomme de terre ou de maïzena
- 8 cc de moutarde
- 15 cl de vinaigre de vin
- 150 g d'huile
- 2 cc de sel fin
- 1 cc de poivre

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec le sel. Délayer la fécule dans 3 CS d'eau froide puis l'ajouter à la préparation. Faire épaissir en remuant, retirer du feu et laisser refroidir en mélangeant de temps en temps.

Pour 5 cc



## Y

### Vinaigrette au yaourt

(crudités)  
Préparation : 5 MN

Pour 4 personnes

- 2 cc de moutarde forte
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 CS de jus de citron
- 1 yaourt nature à 0%
- Sel, poivre

Délayer la moutarde avec l'huile. Ajouter le jus de citron et le yaourt. Saler et poivrer, bien mélanger. Remplacer éventuellement le jus de citron par du vinaigre de cidre. Ajouter des fines herbes au choix.

Par personne



## Les marinades

Il existe de nombreuses marinades : généralement, elles sont faites à partir d'huile d'olive, de citron, de yaourt ou de vin et d'arômes. On laisse macérer les aliments dans un bain aromatisé au moins 30 minutes et parfois plusieurs heures pour les attendrir avant de les griller ou mitonner et de les imprégner arômes.



### NOS CONSEILS

- Attention aux poissons, qui "cuisent" rapidement, notamment sous l'effet du jus de citron. Ne laissez pas mariner votre poisson cru dans un jus d'agrumes plus de 15 minutes.
- Pour une marinade simple et rapide, utilisez un sachet de congélation dans lequel vous placez les aliments à parfumer et la marinade. Cette méthode est assez pratique pour bien répartir la marinade : vous laissez le tout macérer au réfrigérateur.
- Lorsque la marinade n'est pas utilisée pour cuire la viande ou faire une sauce, ne comptez pas d'unités **POINTS**. Si elle contient des matières grasses, vous devez les comptabiliser.

### A

#### Marinade aigre-douce

(porc, volaille, lapin)  
Préparation : 5 MN  
Macération : 2 H

Pour 4 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 4 cc de vinaigre balsamique
- 2 cc de miel liquide
- 4 cc de moutarde
- 1 gousse d'ail hachée
- Poivre

Mélanger tous les ingrédients, en badigeonner la viande et laisser macérer au frais pendant 2 heures. Égoutter et faire griller la viande.

Par personne



#### Marinade américaine

(viandes grillées, bœuf)  
Préparation : 5 MN  
Cuisson : 10 MN  
Macération : 30 MN

Par personne



Pour 6 personnes

- 12 cl de cola
- 4 CS de ketchup
- 4 cc de sauce Worcestershire
- 2 cc de vinaigre de vin
- 2 CS de sucre roux
- 1/2 cc de tabasco

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients. Amener le tout doucement à ébullition en remuant et laisser cuire pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque face des grillades avec cette préparation. Laisser mariner 30 minutes. Badigeonner en cours de cuisson.



### Marinade asiatique

(brochettes de poisson grillées)

Préparation : 5 MN

Macération : 15 MN

Pour 4 personnes

- 4 cc de moutarde forte
- 1 jus de citron jaune
- 2 CS de sauce soja
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 g de coriandre fraîche ciselée
- 1 CS de gingembre râpé

Dans un bol, diluer la moutarde avec le jus de citron et la sauce soja, ajouter les autres ingrédients.

Enduire le poisson (cubes de saumon, cabillaud, lotte) de marinade et laisser macérer 15 minutes au réfrigérateur avant de faire cuire sur des brochettes dans une poêle antiadhésive.

Par personne



C

### Marinade au cidre

(volaille, lapin)

Préparation : 5 MN

Macération : 2 H

Pour 4 personnes

- 15 cl de cidre
- 1 cc de calvados
- 3 échalotes émincées
- Thym
- Laurier
- 1/2 citron
- 2 branches de persil
- 1 cc de sel
- Poivre

Mélanger tous les ingrédients. Laisser macérer la viande dans la marinade 2 heures au réfrigérateur. Remuer de temps en temps. Egoutter la viande avant de la faire braiser avec la marinade filtrée.

Par personne



## Marinade au cumin

(côtelettes à griller)  
Préparation : 5 MN  
Macération : 4 H

- Pour 4 personnes
- 2 cc d'huile d'olive
  - 4 cc de moutarde
  - 1 CS de cumin
  - Poivre mignonette

Mélanger l'huile et la moutarde, en badigeonner la viande à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau. Parsemer de graines de cumin et de poivre.

Mettre la viande dans un récipient, couvrir et laisser macérer 4 heures au réfrigérateur. La sortir à température ambiante avant de la faire griller.

*Remplacer éventuellement le cumin par du curry.*

Par personne



À l'aide d'un fouet, mélanger la moutarde avec le piment de Cayenne et le safran. Ajouter le jus de pamplemousse, le jus de citron vert et l'huile d'olive. Incorporer la ciboulette, les baies roses et le sel.

Asperger le poisson de la marinade et laisser macérer 15 minutes, maximum.

*Il est possible de réaliser la marinade à l'avance et de la conserver 1 heure au réfrigérateur. La sortir à température ambiante un peu avant le service pour que l'huile ne soit pas figée.*

*Remplacer éventuellement le safran par du curcuma.*

## P

## Marinade au pamplemousse rose

(noix de Saint-Jacques émincées,  
poisson cru)  
Préparation : 10 MN  
Macération : 15 MN

- Pour 4 personnes
- 1 cc de moutarde à l'ancienne
  - 1 pointe de piment de Cayenne
  - 1 pincée de safran en poudre
  - 1/2 jus de pamplemousse rose
  - 1 CS de jus de citron vert
  - 4 cc d'huile d'olive
  - 1 CS de ciboulette ciselée
  - 1 cc de baies roses
  - fleur de sel

Par personne



## Marinade pimentée

(poulet, dinde)  
Préparation : 10 MN  
Macération : 4 H

- Pour 4 personnes
- 1/2 oignon pelé
  - 1 gousse d'ail pelée
  - 2 cm de gingembre frais pelé
  - 1 jus de citron vert
  - 1 CS de coriandre moulu
  - 1/2 cc de curcuma
  - 1/4 cc de piment de Cayenne
  - 1 yaourt nature à 0%
  - 1 cc d'huile

Dans le bol d'un robot mixeur, mettre l'oignon, l'ail et le gingembre coupé en dés. Verser le jus de citron et les épices. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajouter le yaourt et l'huile, mixer à nouveau pour bien mélanger l'ensemble.

Faire mariner la viande détaillée 4 heures dans ce mélange, l'égoutter et la faire griller. La badigeonner en cours de cuisson.

Par personne



## T

### Marinade tandoori

(agneau, poulet, dinde, lapin)

Préparation : 5 MN

Macération : 4 H

Pour 4 personnes

- 1 CS de poudre tandoori
- 1/2 jus de citron
- 1 cc d'huile
- 1 yaourt nature à 0%
- 1 gousse d'ail hachée
- poivre

Dans un bol, mélanger le tandoori avec le jus de citron et l'huile. Ajouter le yaourt, poivrer puis incorporer l'ail. Bien mélanger.

*Cette marinade permet de faire macérer 500 g de viande pour une cuisson au grill. Laisser mariner au frais 4 heures en remuant de temps en temps. Égoutter la viande avant de la faire griller. La badigeonner en cours de cuisson.*

## V

### Marinade au vin blanc

(mulet entier, darnes de cabillaud)

Pour 4 personnes

Préparation : 5 MN

Macération : 1 H

- 15 cl de vin blanc
- 1 oignon émincé
- Thym
- Laurier
- 1/2 jus de citron
- 1 tige de persil
- Poivre

Par personne



Mélanger tous les ingrédients dans un plat creux. Mettre le poisson dans la marinade et mélanger bien. Laisser macérer le poisson 1 heure au réfrigérateur avant de le faire dorer au four ou de le cuire en papillote avec 1 CS de marinade filtrée.  
*La marinade peut être préparée la veille. Elle peut ensuite être utilisée pour la cuisson.*

### Marinade au vin rouge

(gibier, lièvre, noisettes de chevreuil)

Préparation : 10 MN

Cuisson : 15 MN

Macération : 4 H

Par personne



Pour 6 personnes

- 1 petite carotte en rondelles
- 1/2 tige de céleri en dés
- 1/2 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 bouquet garni
- 6 grains de poivre
- 12,5 cl de vin rouge
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 CS de vinaigre de vin rouge

Mettre les légumes et les aromates dans une casserole, ajouter le vin, le bouillon de volaille et le vinaigre. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire doucement 15 minutes. Laisser refroidir. Faire macérer la viande pendant 4 heures dans la préparation. Remuer de temps en temps. Égoutter et éponger avant de poêler ou de faire griller.  
*La marinade filtrée peut servir à la sauce.*

## Les sauces froides

A

### Anchoïade

(dips, crudités, poissons)

Préparation : 5 MN - Réfrigération : 30 MN

Pour 2 personnes

- 8 filets d'anchois (20 g)
- 1 cc de moutarde
- 1 CS de jus de citron
- 1 yaourt 0% nature
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Rincer et éponger les filets d'anchois, les mixer avec le jus de citron et le yaourt. Incorporer la moutarde et l'ail, bien mélanger. Réserver au frais avant de servir.

Par personne



### Sauce à l'aneth

(poisson froid)

Préparation : 5 MN

Pour 2 personnes

- 1 yaourt nature à 0%
- 1 CS de jus de citron
- 2 CS de câpres hachés
- 1 CS d'aneth
- Sel, poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Saler et poivrer. Filmer et réserver 30 minutes au frais avant de servir.

*Remplacer éventuellement l'aneth par de l'estragon ou de la ciboulette.*

Par personne



### Sauce à l'ananas

(riz, poisson grillé, crevettes)

Pour 4 personnes

- 2 tranches d'ananas frais
- 1/2 cc de piment doux surgelé
- 1 cc d'huile
- 1 yaourt aromatisé au citron à 0%
- 1 CS de coriandre ciselée
- Sel, poivre du moulin

Couper les tranches d'ananas en tous petits dés. Mélanger le piment doux et l'huile avec le yaourt, incorporer les dés d'ananas et la coriandre. Saler et poivrer. Filmer et réserver au frais 30 minutes avant de servir.

Par personne



### Sauce crémeuse à l'artichaut

(viande froide, gigot, poulet)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 10 MN

Pour 4 personnes

- 4 fonds d'artichaut surgelés
- 1 yaourt nature à 0%
- 1/2 jus de citron jaune
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc d'échalote hachée.
- 2 gouttes de tabasco
- Sel, poivre

Mettre les fonds d'artichauts dans une cocotte en verre culinaire, ajouter une tasse à café d'eau et une pincée de sel, couvrir et faire cuire 10 minutes au four à micro-ondes, puissance maximale (800 W). Laisser reposer 2 minutes, égoutter et couper en morceaux.

Mixer avec le yaourt et le jus de citron. Poivrer, ajouter l'huile, l'échalote et le tabasco, bien mélanger. Filmer et réserver 30 minutes au réfrigérateur. *Incorporer éventuellement fines herbes ciselées (menthe, ciboulette). Déguster le jour même car l'artichaut s'oxyde vite.*



Par personne



B

### Sauce barbecue

(viande grillée)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 5 MN

Pour 4 personnes

- 2 CS d'échalote hachée
- 1 cc d'huile
- 1 cc d'alcool (whisky, cognac)
- 1/2 cc de curry
- 200 g de purée de tomate (1 briquette)
- 3/4 cc d'édulcorant de cuisson liquide
- Poivre

Faire revenir l'échalote avec l'huile, dans une petite casserole antiadhésive. Déglacer avec l'alcool. Saupoudrer de curry, ajouter la purée de tomate et l'édulcorant de cuisson. Mélanger et cuire 5 minutes à feu doux, en remuant.

Par personne



### Sauce au basilic

(pâtes ou pommes de terre chaudes)

Préparation : 10 MN

Pour 4 personnes

- 4 fromages frais à 0% type demi-sel de 25 g
- 8 CS de crème à 4% (120 g)
- 1 cc de jus de citron
- 1 CS de basilic ciselé
- Sel, poivre

Dans un bol, écraser les fromages frais et les détendre avec la crème et le jus de citron. Saler et poivrer. Incorporer le basilic. Filmer et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Par personne



## C

**Sauce au concombre**

(crudités, crevettes)

Préparation : 5 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 4 CS de concombre râpé
- 1 yaourt nature à 0%
- 1 cc de jus de citron
- 1 CS de ciboulette ciselée
- Sel, poivre du moulin

Saler le concombre râpé, le laisser s'égoutter pour qu'il rende toute son eau. Mélanger le yaourt avec le jus de citron et la ciboulette. Donner un tour de moulin à poivre. Filmer et réserver au frais avant de servir.



## G

**Sauce gribiche**

Préparation : 10 MN

Par personne



Par personne

**Sauce au curry**

(chou-fleur, moules, pommes de terre vapeur)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 3 MN

Pour 4 personnes

- 10 cl de lait écrémé
- 1 CS de curry en poudre
- 200 g de fromage blanc à 20%
- Sel, poivre

Porter le lait à ébullition dans une petite casserole à fond épais. Y verser le curry et laisser cuire 2 à 3 minutes, à feu moyen, tout en remuant avec une spatule en bois : il doit rester 3 cuillerées à soupe de liquide. Laisser tiédir.

Verser le fromage blanc bien froid dans un bol, incorporer la réduction de lait au curry et fouetter avec une fourchette. Saler et poivrer.

Pour 4 personnes

- 2 CS de jus de citron
- 2 cc de moutarde
- 15 cl de lait 1/2 écrémé concentré non sucré (160 g)
- 2 petits suisses à 0%
- 1 cc de ciboulette surgelée
- 1/2 cc d'estragon surgelé
- 1 cc d'oignon blanc haché surgelé
- 2 CS de cornichons hachés
- 1 CS de câpres
- Sel et poivre

Dans un bol, fouetter le jus de citron, la moutarde et le lait concentré bien froid.

Ajouter les petits suisses, les fines herbes, l'oignon, les cornichons et les câpres. Saler et poivrer, bien mélanger. Filmer et réserver 30 minutes au frais.

## K

### Sauce ketchup

(légumes, viande grillée)

Préparation : 2 MN

Pour 1 personne

- 1 CS de yaourt nature à 0%
- 1 cc de ketchup
- 1 cc de moutarde
- 1 CS de jus de citron
- Sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients.

## M

### Mayonnaise au fromage blanc

(recette de base)

(légumes, viandes, poissons)

Préparation : 5 MN - Réfrigération : 15 MN

Pour 2 personnes

- 1 jaune d'œuf cuit dur
- 1 CS de moutarde
- 6 cl de jus de citron
- 100 g de fromage blanc à 20%
- Sel, poivre

Écraser le jaune d'œuf à la fourchette, ajouter la moutarde et le jus de citron. Incorporer le fromage blanc, saler et poivrer.

*Ajouter éventuellement des fines herbes ou de l'échalote hachée.*

Par personne

0,5  
MN

### Ses déclinaisons :

#### Aïoli

(poisson, légume)

Pour 2 personnes

Ajouter à la mayonnaise au fromage blanc de base :

- 2 à 3 gousses d'ail pressées
- 1 cc d'huile d'olive

Mixer le tout.

Par personne

2,5  
MN

### Sauce malthaise

(poisson)

Pour 2 personnes

Ajouter à la mayonnaise au fromage blanc de base :

- 1 cc de zeste d'orange râpé (non traité)
- 1 CS de jus d'orange

Par personne

2  
MN

### Sauce cocktail

(crabe, crevette, langouste, thon, avocat)

Pour 2 personnes

Ajouter à la mayonnaise au fromage blanc de base :

- 1 CS de ketchup
- 1 cc de cognac
- 4 cc de crème fraîche à 4% ou 5%
- 1 pincée de poudre de Cayenne ou quelques gouttes de tabasco

Par personne

2,5  
MN

**Sauce mousseline**

(asperges, crudités, poisson)

Par personne



Pour 2 personnes

Ajouter délicatement à la mayonnaise au fromage blanc de base :

- 1 blanc d'œuf monté en neige

- 1 CS de menthe fraîche ciselée

- Sel, poivre

Mélanger le yaourt avec la sauce worcestershire, le jus de citron et la menthe ciselée. Saler et poivrer, bien mélanger. Filmer et réserver au frais 30 minutes avant de servir.

**Sauce tartare**

(crudités, viande, poisson)

Par personne



Pour 2 personnes

Ajouter à la mayonnaise au fromage blanc de base :

- 1 gros oignon haché finement
- 1 CS de fines herbes hachées

**Sauce moutarde**

(salade de pâtes ou de pommes de terre)

Par personne



Préparation : 5 MN - Réfrigération : 30 MN

Pour 4 personnes

- 2 CS de moutarde forte
- 3 cc d'huile d'olive
- 2 petits suisses à 0%
- 1 CS de jus de citron
- Sel, poivre

**Sauce andalouse**

(poisson, viande froide)

Par personne



Pour 2 personnes

Ajouter à la mayonnaise au fromage blanc de base :

- 2 cc de concentré de tomates
- 1/2 poivron rouge pelé et haché
- Tabasco

Dans un bol, délayer la moutarde avec l'huile. Incorporer les petits suisses peu à peu tout en fouettant avec une fourchette. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron et mélanger. Filmer et réserver au réfrigérateur 30 minutes avant de servir.

Mixer les ingrédients.

**Sauce à la menthe**

(crudités, concombre, agneau grillé)

Par personne



Préparation : 5 MN

Pour 2 personnes

- 1 yaourt nature à 0%
- 4 gouttes de sauce worcestershire
- 1 cc de jus de citron

**R****Sauce ravigote**

(légume, poisson, viande froide)

Par personne



Pour 2 personnes

- 1 cc de moutarde à l'ancienne
- 2 cc de vinaigre blanc
- 1 cc d'huile de tournesol
- 100 g de fromage blanc à 0%
- 1 CS d'échalote hachée
- 1 cc de persil haché

- 1 CS de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

Délayer la moutarde avec le vinaigre et l'huile, saler et poivrer. Ajouter le fromage blanc puis l'échalote, les cornichons et les herbes. Bien mélanger. Filmer et réserver 1 heure au frais.

## T

### Sauce à la tomate fraîche

(thon en boîte, endives crues)

Préparation : 10 MN

Par personne



Pour 1 personne

- 1 tomate
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 petit suisse à 0%
- 1 cc de ciboulette hachée
- 1 cc de jus de citron
- Sel, poivre

Ébouillanter et peler la tomate, la couper en petits dés.

Mélanger l'huile avec le petit suisse, la ciboulette et le jus de citron, saler et poivrer, ajouter les dés de tomates. Bien mélanger. Servir frais.

## Les sauces chaudes

## B

### Sauce béchamel

(légumes, poissons pochés, viandes blanches)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 2 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 30 cl de lait écrémé
- 1 CS de maïzena
- 1 pointe de muscade
- Sel, poivre blanc

Prélever 2 CS de lait froid et y délayer la maïzena. Porter le reste de lait à ébullition, y verser la maïzena et cuire à feu doux sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Ajouter la muscade. Saler et poivrer.

### Sauce blanche

(volaille, légumes)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 2 MN

Par personne



Pour 2 personnes

- 15 cl d'eau
- 1/4 cube de bouillon de volaille
- 1 cc de fond de volaille
- 2 CS de crème semi-épaisse à 4%
- Poivre

Diluer la maïzena dans 2 CS d'eau. Amener l'eau à ébullition, y diluer le fond de volaille, verser la maïzena et cuire à feu doux sans cesser de tourner avec une cuillère en bois.

Ajouter la crème, poivrer et mélanger.

Remplacer éventuellement le cube de volaille par du fumet de poisson.

**Ses déclinaisons :**

**Sauce aurore :** ajouter 2 cc de concentré de tomates

**Sauce au curry :** ajouter 2 cc de curry (le mettre en début de cuisson)

### Sauce à la brousse et aux épinards

(pâtes, œufs mollets)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 4 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 400 g de pousses d'épinard fraîches
- 100 g de brousse à 25%
- 5 cl de lait écrémé
- Sel, poivre du moulin

Équeuter et rincer les pousses d'épinard, les plier et les couper en chiffonnade avec des ciseaux sans les essorer. Les faire suer dans une petite casserole antiadhésive placée sur feu doux, pendant 2 minutes.

Détendre la brousse avec le lait et les ajouter dans la casserole. Poursuivre la cuisson 2 minutes tout en remuant avec une spatule en bois. Saler et poivrer.

### C

#### Sauce au camembert

(pommes de terre vapeur, légumes)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 2 MN

Par personne



Pour 2 personnes

- 1/4 de camembert léger à 11% (60 g)
- 10 cl de lait écrémé
- 1 cc de ciboulette surgelée
- Poivre du moulin

Écroûter le camembert et le couper en petits morceaux, les mettre dans une petite casserole antiadhésive avec le lait. Faire chauffer sur feu doux pendant 2 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Hors du feu, ajouter la ciboulette, donner un tour de moulin à poivre et mélanger. Servir bien chaud en nappage.

#### Sauce aux champignons de Paris

Par personne

(volaille ou poisson poché)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 10 MN



Pour 4 personnes

- 100 g de champignons de Paris
- 1 cc de margarine à 60%
- 1 CS de féculé
- 20 cl de lait écrémé
- 1/4 cc de noix muscade en poudre
- 1 petite boîte de 7,5 cl de lait concentré demi écrémé non sucré à 4% (80 g)
- 1 CS de persil ciselé
- Sel, poivre blanc

Émincer les champignons (en réserver 2 CS pour la décoration). Les faire suer dans une petite casserole antiadhésive avec la margarine jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau.

Faire chauffer le lait. Délayer la féculé dans un peu d'eau froide. La mélanger dans le lait chaud. Verser sur les champignons et remuer 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter la muscade et le lait concentré. Bien mélanger et laisser cuire 5 minutes sur feu doux tout en remuant. Saler et poivrer. Mixer et verser dans une saucière. Décorer avec le persil ciselé et les champignons réservés.

### Sauce au chèvre

(pâtes, riz)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 2 MN

Pour 4 personnes

- 15 cl de lait écrémé
- 1 cc d'origan
- 100 g de fromage de chèvre frais
- Sel, poivre du moulin

Porter le lait à ébullition. Ajouter l'origan, couvrir et laisser infuser 3 minutes, hors du feu. Passer au chinois. Fouetter le fromage de chèvre avec le lait parfumé. Faire chauffer ce mélange à feu doux 2 minutes tout en remuant. Saler légèrement et poivrer.

### Sauce citron à l'estragon

(poisson poché ou cuit à la vapeur)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 4 MN

Pour 4 personnes

- 1 cc de féculé
- 15 cl de court-bouillon
- 75 ml de lait demi écrémé concentré non sucré à 4 %
- 1 jus de citron
- 1 cc d'estragon surgelé
- Poivre du moulin

Diluer la féculé dans 1 CS d'eau froide. Faire chauffer le court-bouillon et le lait concentré, amener doucement à ébullition. Ajouter le jus de citron et faire chauffer à nouveau 1 minute.

Lorsque le liquide est bien chaud, ajouter l'estragon et verser la féculé diluée. Faire épaissir sur feu doux 2 à 3 minutes. Poivrer et mélanger.

Par personne



### Sauce épicée au yaourt (légumes, œufs durs)

Par personne



Pour 2 personnes

- 1 cc d'huile de tournesol
- 1 cc de cumin moulu
- 1/2 cc de paprika
- 1/4 cc de curcuma
- 1 yaourt nature à 0%
- 1 cc de jus de citron
- 2 CS de coriandre fraîche ciselée (ou persil plat)
- 1 cc de gingembre râpé (ou surgelé)
- Sel, poivre blanc

Dans une petite casserole antiadhésive à fond épais, mettre l'huile, le cumin, la cardamome, le paprika, le curcuma. Laisser cuire à feu doux 1 minute en remuant. Hors du feu, ajouter le yaourt, le jus de citron, la coriandre, le gingembre. Saler, poivrer et mélanger.



## M

## Sauce moussaka

(pâtes, riz)

Préparation 15 MN - Cuisson : 16 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 120 g d'épaule d'agneau
- 200 g d'aubergine
- 1 cc d'huile
- 1 CS d'échalote ciselée
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 10 cl de bouillon de volaille
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 cc de menthe surgelée
- Sel, poivre

Hacher la viande. Détailler l'aubergine en petits cubes.

Faire chauffer l'huile dans une petite sauteuse anti-adhésive. Y faire revenir l'échalote et l'agneau. Ajouter l'aubergine, l'ail, la tomate concassée puis le bouillon de volaille et le vin blanc. Laisse mijoter 15 minutes à feu doux tout en remuant de temps en temps.

Poivrer, rectifier l'assaisonnement en sel, saupoudrer de menthe et mélanger.

## O

## Sauce à l'oignon doux

(viande rouge grillée)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 10 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 1 cc de margarine à 60%
- 1 oignon doux des Cévennes finement émincé
- 12,5 cl de vin rouge
- 20 cl de bouillon de bœuf dégraissé
- 1 CS de fécule
- Poivre.

Faire chauffer la margarine dans une petite casserole antiadhésive à fond épais, à feu doux. Y faire suer l'oignon 2 minutes puis verser le vin et porter à ébullition.

Ajouter le bouillon de volaille, faire réduire 6 minutes. Délayer la fécule dans un peu d'eau froide. La mélanger dans le liquide chaud. Laisser cuire 2 minutes à feu doux tout en remuant. Poivrer.

## Sauce tomate express

(pâtes, poissons, viandes)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 10 MN

Par personne



Pour 1 personne

- 1/2 boîte de tomates pelées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cc d'herbes de Provence
- 1 cc de basilic surgelé
- Poivre

Faire réduire les tomates sur feu doux avec l'ail et les herbes de Provence. Mixer la préparation, poivrer et ajouter le basilic. Mélanger.

### Sauce tomate au vin blanc

(pâtes, viandes grillées)

Préparation : 15 MN - Cuisson : 16 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 4 tomates juteuses
- 1 oignon doux
- 2 cc d'huile d'olive
- 12,5 cl de vin blanc sec
- 1 cc d'origan surgelé
- Sel, poivre du moulin

Ébouillanter les tomates, les peler et les couper en petits dés. Peler et hacher l'oignon.

Faire chauffer l'huile dans une petite sauteuse anti-adhésive. Y faire revenir l'oignon pendant 1 minute tout en remuant avec une cuillère en bois. Déglacer avec le vin blanc, ajouter les dés de tomate avec leur jus. Saler, poivrer et laisser cuire sur feu doux pendant 15 minutes tout en remuant de temps en temps. Ajouter l'origan à mi-cuisson.



## Les coulis de légumes

### A

#### Crème d'aubergine

(viande ou poisson grillé)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 8 MN

Pour 2 personnes

- 1 grosse aubergine
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 fromages frais type demi-sel à 0% (50 g)
- Sel, poivre

Piquer la peau de l'aubergine avec une fourchette. La mettre dans un plat en verre culinaire avec 3 CS d'eau, couvrir et cuire 7 minutes au four à micro-ondes, puissance maximum (800 W).

Ouvrir l'aubergine et récupérer la chair avec une petite cuillère. La mélanger avec l'huile et les fromages frais. Saler et poivrer. Filmer et réserver au frais 3 heures. Consommer froid.

*Au four traditionnel, compter 20 minutes de cuisson à 240 °C (dans une feuille de papier aluminium).*

### B

#### Coulis de brocoli

(poisson poché ou vapeur)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 4 MN

Pour 4 personnes

- 200 g de brocoli
- 1 boîte de 160 g de lait 1/2 écrémé concentré non sucré (150 ml)
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

Porter 50 cl d'eau salée à ébullition. Détacher les

Par personne



florettes du brocoli en coupant les tiges au ras des bouquets. Les rincer et les plonger dans l'eau bouillante pendant 4 minutes. Les prélever avec une écumoire et les plonger quelques secondes dans de l'eau glacée. Égoutter.

Mixer avec le lait concentré. Assaisonner avec la muscade, le sel et le poivre. Au moment de servir, faire réchauffer sur feu doux ou au four à micro-ondes.

### F

#### Coulis de fenouil

(poisson)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 10 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 1 bulbe de fenouil
- 160 g de lait concentré non sucré à 4% (150 ml)
- 1 cc de graines d'anis
- Sel, poivre

Enlever les parties dures et le plumet du fenouil, le couper en quatre et le mettre dans un plat en verre culinaire avec 3 cuillerées à soupe d'eau. Couvrir et cuire 8 minutes au four à micro-ondes (800 W) : le fenouil doit être fondant.

Faire chauffer le lait concentré dans une petite casserole avec les graines d'anis pendant 2 minutes. Laisser infuser 5 minutes, à couvert, passer au chinois pour éliminer les graines d'anis.

Mixer le fenouil et le lait. Saler, poivrer et mélanger. *Décorer de pluche de fenouil ciselée.*

## P

### Coulis de persil

(poisson poché, viande de bœuf grillée)

Préparation : 15 MN - Cuisson : 2 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- quelques glaçons
- 2 bottes de persil plat
- Sel, poivre

Préparer un saladier d'eau froide avec des glaçons. Équeuter le persil, le rincer.

Porter à ébullition de l'eau salée. Y faire blanchir le persil 1 minute. Égoutter et verser le persil de suite dans l'eau glacée. Égoutter à nouveau et mixer brièvement.

Détendre avec un peu d'eau, chauffer 1 minute, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir en cordon sur l'assiette avec la viande ou le poisson.

### Coulis de poivron rouge

(viandes et poissons grillées)

Préparation : 15 MN - Cuisson : 10 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 2 poivrons rouges
- 1 cc de concentré de tomate
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 cc d'ail haché
- 1/4 cc de paprika
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 240° C (th. 8). Emballer les poivrons dans du papier aluminium, les mettre sur la plaque du four et faire cuire 10 minutes. Les déballer et les réserver dans un sac plastique

5 minutes. Une fois tièdes, enlever la peau et les pépins.

Mixer la pulpe avec le concentré de tomate, l'huile, l'ail et le paprika. Saler et poivrer. Éventuellement, détendre avec un peu d'eau ou de bouillon de volaille, selon la consistance désirée.

## T

### Coulis de tomate au basilic

(féculents, viandes grillées, poissons pochés, légumes vapeur)

Préparation : 15 MN - Cuisson : 17 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 500 g de tomates bien mûres
- 2 échalotes hachées
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 cc de concentré de tomate
- 1 feuille de thym
- 1 cc de basilic surgelé
- Sel, poivre

Ébouillanter et peler les tomates. Les couper en dés, enlever les pépins.

Faire suer l'échalote 2 minutes dans une sauteuse antiadhésive avec 5 centilitres de bouillon de volaille. Ajouter le concentré de tomate, les dés de tomates fraîches, 1 cc de basilic, la feuille de thym et le reste de bouillon de volaille. Amener à ébullition puis laisser réduire à feu doux 15 minutes tout en remuant de temps en temps.

Retirer la feuille de thym et mixer. Poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel, ajouter le basilic.

## Les sauces festives

### Sauce au bleu

(tagliatelles, brocolis)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 2 MN

Pour 4 personnes

- 1 cc de maïzena
- 160 g de lait demi écrémé concentré non sucré à 4% (15 cl)
- 60 g de fromage bleu allégé
- 1 cc de ciboulette
- Sel, poivre

Délayer la maïzena dans 1 CS de lait concentré. Mixer grossièrement le fromage bleu avec le lait restant. Verser la préparation dans une petite casserole et faire chauffer sur feu doux. Ajouter la maïzena délayée et poursuivre la cuisson tout en fouettant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et incorporer la ciboulette.

### C

### Sauce au crabe

(poisson poché)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 2 MN

Pour 4 personnes

- 180 g de crabe en boîte
- 1 CS de jus de citron
- 4 CS de crème épaisse à 4%
- 15 cl de fumet de poisson
- Poivre du moulin

Égoutter le crabe. Le mixer avec le jus de citron et la crème.

Par personne



Porter le fumet de poisson à ébullition. Ajouter la préparation au crabe et faire chauffer 2 minutes sur feu doux tout en remuant pour bien homogénéiser. Donner un tour de moulin à poivre.

### F

### Sauce framboisée

(autruche, biche)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 20 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 300 g de framboises surgelées
- 10 cl de bouillon de volaille
- 1 CS de vinaigre de vin aromatisé à la framboise
- 3 gouttes d'édulcorant de cuisson liquide
- Sel, poivre du moulin

Mettre les framboises dans une petite casserole à fond épais (en garder 4 pour la décoration). Les laisser dégeler à feu doux 3 minutes tout en les écrasant. Ajouter le bouillon de volaille et le vinaigre, donner un bouillon et faire réduire 15 minutes à feu doux en remuant.

Tamiser les framboises à travers une passoire fine (chinois), bien écraser pour récolter le maximum de jus. Verser la préparation et l'édulcorant dans la casserole. Faire réduire 2 minutes, à feu moyen, tout en remuant. Saler et poivrer, incorporer les framboises entières.

*Servir tiède ou froid, en mettant un cordon de sauce dans l'assiette à côté de la viande.*

Par personne



## G

### Sauce Grand Veneur

(gibier)

Préparation : 15 MN - Cuisson : 19 MN

Pour 6 personnes

- 1 cc de margarine à 60%
- 2 CS d'échalote hachée finement
- 2 CS de céleri haché finement
- 4 cl de vinaigre de framboise
- 6 cl de vin rouge (Bordeaux, Bourgogne)
- 2 cc de fond de veau
- 30 cl d'eau
- 1 bouquet garni
- 2 CS de gelée de groseilles
- Poivre

Par personne



Faire chauffer la margarine dans une sauteuse anti-adhésive, y faire suer l'échalote 1 minute sans la colorer, ajouter le céleri et faire revenir 1 minute de plus. Mouiller avec le vinaigre puis le vin. Donner un bouillon.

Verser le fond de veau dilué dans l'eau, ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Filter la sauce (enlever le bouquet garni). Incorporer la gelée de groseilles et remettre à chauffer sur feu doux, pendant 2 minutes. Poivrer. Servir chaud dans une saucière.



## H

**Sauce au homard**

(poisson poché)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 3 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 80 g de lait 1/2 écrémé concentré non sucré (1 petite boîte de 75 ml)
- 15 cl de bisque de homard en boîte

Délayer la bisque de homard dans le lait. Verser dans une casserole et faire chauffer sur feu doux 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Il n'est pas nécessaire de saler et poivrer.



bouillon de volaille et laisser mijoter 4 minutes, à feu doux.

Délayer la maïzena dans le lait concentré froid, le verser dans la sauteuse et laisser cuire 2 minutes tout en remuant pour que la sauce épaississe. Parsemer de persil, poivrer et mélanger.

## M

**Sauce aux morilles**

(Rôti de veau, poulet, pâtes fraîches)

Préparation : 15 MN - Cuisson : 10 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 100 g de morilles surgelées
- 1 cc d'huile d'olive
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 CS de maïzena (10 g)
- 1 petite boîte de 75 ml de lait concentré non sucré à 4% (80 g)
- 1 cc de persil haché
- Poivre du moulin

Faire suer les morilles 2 minutes dans une petite sauteuse antiadhésive, à feu vif, pour qu'elles rendent leur eau puis les égoutter et les couper en petits morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une petite casserole antiadhésive et cuire à nouveau les morilles 2 minutes à feu moyen, tout en remuant. Mouiller avec le

## P

**Sauce perlée**

(poisson poché ou grillé, tagliatelles)

Préparation : 5 MN Cuisson : 1 MN

Par personne



Pour 4 personnes

- 1 cc de concentré de tomate
- 4 CS d'eau
- 10 CS de crème à 4% (150 g)
- 5 cc d'œufs de lump rouges (100 g)
- Sel, poivre

Mélanger le concentré de tomate dans l'eau, ajouter la crème. Faire chauffer ce mélange 1 minute au four à micro-ondes (800 W), à couvert. Verser dans un bol, ajouter les œufs de lump et remuer délicatement. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

### Sauce au poivre express

(viande de bœuf grillée)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 2 MN

Par personne



Pour 2 personnes

- 1 cc de fond de veau
- 10 cl d'eau
- 1 CS de moutarde veloutée
- 4 CS de crème à 5%
- 4 cc de poivre vert en saumure

Diluer le fond de veau dans l'eau chaude. Dans un bol, mélanger la moutarde, le fond de veau dilué, la crème et le poivre vert. Verser dans une casserole et faire chauffer 2 minutes pour faire épaissir la sauce. Servir de suite.

### Sauce au porto

(viande grillée, jambon braisé)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 8 MN

Par personne



Pour 2 personnes

- 1 cc de margarine à 60%
- 1 échalote hachée
- 100 g de champignons de Paris coupés en lamelles
- 60 ml de porto rouge ou madère
- 10 cl de bouillon de volaille
- 4 CS de crème à 4% ou 5%
- Poivre

Dans une sauteuse antiadhésive, faire chauffer la margarine et y faire revenir l'échalote hachée, ajouter les champignons et faire cuire 2 minutes. Verser le porto, l'amener à ébullition puis mettre le bouillon de volaille et la crème. Laisser mijoter 5 minutes. Poivrer.



## Les crèmes et coulis sucrés

### A

#### Coulis d'abricots

(riz au lait, pêche)

Préparation : 10 MN - Cuisson : 6 MN

Pour 4 personnes

- 300 g d'abricots dénoyautés
- 3 cl d'eau
- 3 CS de jus de citron
- 1 goutte d'extrait de vanille
- 4 CS d'édulcorant en poudre

Mettre les abricots dans un plat en verre culinaire avec l'eau, le jus de citron et la vanille. Couvrir et faire cuire 6 minutes au four à micro-ondes (800 W). Laisser reposer 5 minutes.

Mixer avec l'édulcorant. Laisser refroidir avant de déguster.

*Hors saison, utiliser des abricots surgelés (les faire décongeler 10 minutes en position décongélation).*

Par personne



jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.

Verser le reste du lait dans une casserole et le porter à ébullition. Retirer la casserole du feu et ajouter doucement le lait au mélange précédent sans cesser de remuer. Verser ce mélange dans la casserole et cuire jusqu'à ce qu'il épaississe, sans cesser de tourner. Mettre dans un saladier et laisser refroidir.

#### Variantes :

- Aromatiser la crème avec 1 CS de cacao non sucré et ne mettre qu'1 CS d'édulcorant (par personne : 1,5 unité **POINTS**)
- Pour une crème pâtissière, ajouter 1 CS de custard en plus (par personne : 1,5 unité **POINTS**)

### C

#### Crème anglaise au custard

(gâteau au chocolat, œufs en neige, fruits rouges)

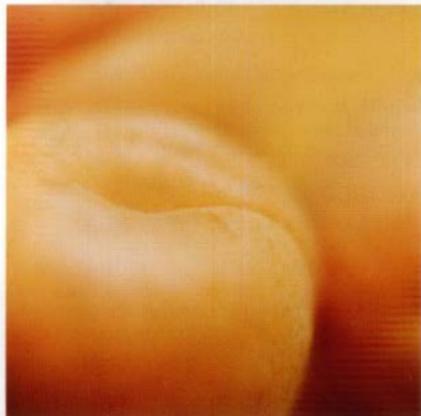
Préparation : 10 MN - Cuisson : 15 MN

Pour 4 personnes

- 50 cl de lait écrémé
- 2 CS de custard
- 2 CS d'édulcorant

Dans un bol, verser le custard et l'édulcorant. Mélanger avec 2 CS de lait prélevé sur la quantité,

Par personne



## F

### Coulis de framboises

(fruits pochés, poire, melon)

Préparation : 10 MN - Décongélation : 10 MN

Pour 4 personnes

- 300 g de framboises surgelées
- 4 CS d'eau
- 1 cc de jus de citron.
- 1cc de kirsch
- 2 CS d'édulcorant en poudre.

Faire dégeler les framboises 10 minutes au four à micro-ondes, position décongélation. Les mettre dans le bol d'un mixeur avec l'eau, le jus de citron et le kirsch. Mixer jusqu'à l'obtention d'un coulis homogène.

Passer le coulis au travers d'une fine passoire pour enlever les pépins. Ajouter l'édulcorant et mélanger. Servir avec des fruits pochés ou grillés, des bricks aux fruits, un bavaois...

Par personne



## P

### Crème de pruneaux au thé

(entremets à la semoule, pommes au four, fromage blanc)

Préparation : 5 MN - Cuisson : 15 MN

Pour 4 personnes

- 1 sachet de thé
- 120 g de pruneaux dénoyautés
- 1 petit bâton de cannelle
- 4 CS de crème à 4%

Dans une casserole, porter 30 centilitres d'eau à ébullition. Hors du feu, faire infuser le thé 3 minutes et retirer le sachet.

Mettre les pruneaux dans la casserole, ajouter la cannelle. Porter à nouveau à ébullition et faire pocher à feu doux 15 minutes. Égoutter, enlever la cannelle.

Mixer les pruneaux avec la crème.

Par personne



## K

### Coulis de kiwi

(fromage blanc en faisselle)

Préparation : 10 MN

Pour 4 personnes

- 6 kiwis
- 2 CS de jus de citron
- 2 CS d'édulcorant

Peler les kiwis, les couper en 4. Mettre les morceaux de kiwi dans le bol d'un mixeur avec le jus de citron. Mixer, ajouter l'édulcorant et mélanger.

Par personne





## Les trucs et tours de mains

Les petites astuces pour cuisiner plus facilement et plus légèrement s'acquièrent avec l'expérience et l'échange de bonnes idées. Voici quelques tuyaux tout simples pour améliorer votre pratique culinaire.

### Aubergine

Pour cuire des tranches d'aubergine à la poêle sans qu'elles absorbent la matière grasse comme une éponge, trempez-le dans un blanc d'œuf battu avant de les cuire.

### Abricot

Pour une tarte, déposez les moitiés d'abricot côté peau sur la pâte afin que le jus ne détrempe pas la tarte à la cuisson.

### Alcool pour cuire

N'incorporez jamais un alcool à de la crème avant de la faire cuire. Il perdrait tout son arôme et la ferait « tourner ». Ajoutez-le en fin de cuisson.

### Arêtes (poisson)

Pour vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes dans les filets, passez votre doigt en remontant à contresens de la chair. Vous sentirez les arêtes et pourrez les retirer à l'aide d'une pince à épiler.

### Bavarois

Pour le démouler facilement, trempez le moule dans l'eau froide avant de la garnir de la préparation. Au moment de démouler, retournez ! Ce procédé est valable pour toutes les préparations à base de gélatine.

### Betterave rouge

Pour apporter une touche décorative à une salade ou à des crudités, découpez de fins filaments dans une betterave crue à l'aide d'un zesteur et mélangez-les à vos feuilles de laitue ou vos carottes râpées.

### Beurre d'herbes

Mélangez quelques cuillerées à café de beurre à

température ambiante à quelques cuillerées d'herbes hachées, placez la préparation dans un film alimentaire étirable et donnez-lui une forme de petit rouleau que vous placerez ensuite au congélateur pour le faire durcir. Au moment de servir vos grillades, coupez de fines rondelles et disposez-les sur le dessus.

### Blancs en neige

Pour les réussir, ajoutez une pincée de sel avant de les fouetter et, pour bien les incorporer à la pâte, mélangez la moitié des blancs activement et ensuite le reste délicatement.

### Brocoli

Pour le faire cuire rapidement au four à micro-ondes en lui gardant toutes ses vitamines, emballez-le hermétiquement dans un film alimentaire étirable, placez-le sur le plateau en verre et programmez 5 minutes de cuisson, à pleine puissance. Déballez et consommez : c'est délicieux ! Ne jetez pas les tiges, vous pouvez les déguster comme des asperges.

### Carpaccio

Pour tailler des tranches ultra-fines de thon, saumon, bœuf ou magret cru, mettez la viande ou le poisson au congélateur 20 minutes : les aliments raidis par le froid se découpent avec une grande facilité.

### Chocolat

Pour avoir plus de chocolat dans une assiette ou coupelle gourmande, détaillez-le en copeaux à l'aide d'un couteau économe. Vous aurez la sensation d'avoir plus de volume, à quantité égale, qu'avec du chocolat fondu.



### Chou-fleur

Râpez un peu de chou-fleur (avec une râpe plate) sur des crudités colorées pour faire ressortir leurs couleurs. Vous donnerez l'impression qu'elles sont saupoudrées de fromage ! Pour une touche de vert, sur un potage ou une purée, utilisez du brocoli.

### Citron

Coupé en deux, le citron ne se conserve pas très bien. Pour prendre un peu de jus au fur et à mesure de vos besoins sans avoir à l'ouvrir, faites un trou avec la pointe d'une allumette, pressez et rebouchez avec l'allumette (côté sans soufre).

### Concentré de tomate

Préférez-le en tube : il se conserve mieux qu'en boîte. Si vous en manquez, faites réduire de moitié du coulis de tomate nature à feu doux. Vous pouvez aussi remplacer le concentré par du ketchup relevé additionné de quelques gouttes de vinaigre de vin vieux.

### Coquillages

Pour qu'ils rejettent d'eux-mêmes le sable qu'ils retiennent, recréez leur milieu d'origine en les lavant dans une eau très salée.

### Cuisson à blanc

Elle est nécessaire pour réussir les tartes et garantir leur croustillant si on leur ajoute une garniture juteuse. Traditionnellement, on pique la pâte et on la recouvre de haricots secs pour qu'elle ne se déforme pas lors de cette précuisson. Vous pouvez aussi placer un plat de diamètre inférieur dans la moule à tarte.



### Crème fraîche

Pour épaissir une sauce, n'hésitez pas à la faire bouillir. Si vous ajoutez la crème dans la sauce au dernier moment, elle restera liquide. Si la crème est trop réduite, ajoutez 1 CS d'eau : en fouettant, elle retrouvera sa fluidité.

### Dinde (escalope)

Les escalopes de dinde sont parfois un peu sèches. Pour les attendrir, aspergez-les de jus de citron et laissez-les macérer pendant 30 minutes. Épongez ensuite la viande à l'aide de papier absorbant avant de la faire cuire.

### Endive

Pour qu'elles ne soient pas amères, évitez de les laisser verdir en les gardant à l'abri de la lumière, enlevez la pointe des feuilles si elles frissent et creusez le trognon à l'aide d'un vide-pomme ou d'un couteau pointu.

### Fines herbes

Pour hacher du persil, du cerfeuil ou de la coriandre, ôter les petits bouquets de feuilles des tiges. Rincez et séchez le persil, épongez-le et mettez-le dans un bol. Hachez-le avec une paire de ciseaux de cuisine.

### Foie de veau

Pour éviter qu'il se recroqueville, faites de petites entailles tout autour avant de le cuire à la poêle ou au grill.

### Fraises

N'équeutez pas les fraises avant de les rincer, l'eau pénétrerait dans le fruit et elles perdraient leur saveur.

### Frites maigres

Pour gagner du temps et faire des économies de matière grasse, découpez vos pommes de terre selon la forme désirée. Faites-les précuire 3 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez et épongez. Mettez les frites dans un sac de congélation avec 1 cc d'huile et un peu de paprika, remuez pour les enrober et faites-les dorer au four, bien étalées sur une plaque antiadhésive.

### Fromage blanc

Ne le cuisez pas à haute température. Maximum : thermostat 5, car il aurait un goût amer.

### Fruits de table

Pour les faire mûrir rapidement (poires, kiwi, banane...), mettez-les en contact avec des pommes. Elles dégagent du gaz éthylène qui accélère la maturation des fruits.

### Fruits rouges

Si vous avez des cerises, des groseilles, des mûres, des framboises ou des cassis dans votre jardin, vous pouvez les congeler. Disposez-les sur un plateau pour les faire durcir puis mettez-les dans des sachets que vous congélerez. Ils garderont leur forme et vous pourrez les utiliser pour un dessert ou une déco.

### Infusion

Détournez vos sachets de thé et tisanes ou vos herbes du jardin pour cuisiner vos fruits. Mirabelles à la vapeur de tilleul, pêches pochées dans une infusion de verveine et de menthe, petites crèmes au thé... cherchez les bonnes idées !

### Lait

Il blanchit les aliments. Décongelez vos noix de Saint-Jacques surgelées dans du lait pour préserver

leur moelleux et leur blancheur. De même, mettez un peu de lait dans l'eau de cuisson du chou-fleur et des côtes de bettes pour les garder blancs. Si vous cuisez une viande (porc, veau) ou un poisson (cabillaud) dans du lait, il sera plus moelleux. Pour dessaler de la morue, faites-la tremper quelques heures dans du lait.

### Légumes verts

Pour les conserver et garder leur fraîcheur, enveloppez-les dans du papier aluminium avant de les mettre dans le réfrigérateur.

### Légumes primeurs

Pour déguster des carottes ou des pommes de terre nouvelles tout en évitant de les peler, il vous suffit de les frotter dans un torchon avec du gros sel puis de les rincer avant de les faire cuire.

### Levure

Ne gardez pas la levure de bière dans le réfrigéra-

teur : cela tuerait les ferments. Ne la délayez pas non plus dans de l'eau chaude, elle ne lèverait plus (préférez l'eau tiède).

### Pâtes

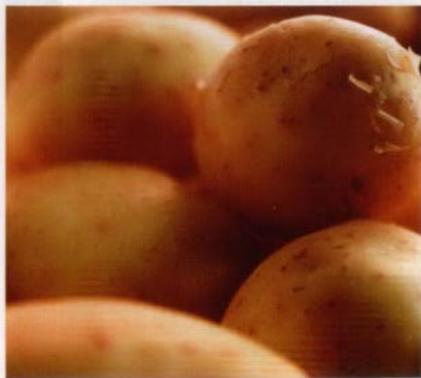
Pour éviter qu'elles collent mais aussi pour les déguster sans avoir à rajouter de matière grasse une fois dans l'assiette, mettez 2 ou 3 gouttes d'huile dans l'eau de cuisson. Égouttez, parsemez d'herbes ou d'un peu de coulis de tomate : c'est prêt !

### Poivron

Pour le peler facilement, mettez-le au congélateur et ensuite passez-le sous l'eau très chaude : la peau s'en va alors très facilement.

### Pommes de terre

Si vous les épluchez et que vous devez les faire attendre, mettez-les dans un récipient rempli d'eau avec 1 CS de vinaigre ou de jus de citron : ainsi elles ne noirciront pas.



### Potage trop salé

Plongez deux ou trois rondelles de pomme de terre crue que vous retirerez au bout de quelques minutes.

### Raisins secs

Pour qu'ils ne tombent pas au fond du gâteau, les rouler dans un peu de farine.

### Riz

Pour le parfumer et le consommer sans rajout de matière grasse, ajoutez un bouillon-cube de volaille dans l'eau de cuisson.

### Rôti

Avant de le mettre au four ou à la cocotte, plongez-le 10 minutes dans de l'eau bouillante avec quelques aromates, ensuite épongez-le : il en ressortira plus moelleux. Deuxième solution : enduisez-le de moutarde avant de le cuire.

### Salade

Pour garder une grosse salade entamée quelques jours, coupez la base, effeuillez à la main et surtout pas à l'aide d'un couteau (pour éviter l'effet oxydant du métal). Rincez et conservez-la dans le fond de votre réfrigérateur, dans un récipient recouvert d'une feuille de papier absorbant que vous changerez dès qu'il sera humide.

### Tourteau

Pour éviter qu'il se vide, lorsque vous le sortez du court-bouillon, plongez-le dans l'eau glacée !

### Vanille

Les gousses de vanille sont assez onéreuses. Ne les jetez pas après utilisation. Vous pouvez vous en servir plusieurs fois : il suffit, après chaque utilisation,

de les rincer et de bien les sécher, avant de les mettre dans une boîte hermétique. Les bâtonnets peuvent également servir à la déco des desserts.

### Volaille

Pour rendre plus moelleuse une volaille (poulet, pintade, pigeonneau), mettez un petit suisse à l'intérieur avant de la faire rôtir : il fondra lors de la cuisson. Rien ne vous empêche d'y ajouter des herbes ou d'intégrer le petit-suisse dans une farce.

### Zeste

Pour faire rapidement un zeste d'orange ou de citron, prélevez le zeste au couteau économe, mixez-le avec un hachoir électrique. N'utilisez que des fruits non traités.



## Petit lexique culinaire

Quelques termes culinaires à connaître, que vous retrouverez parfois dans l'énoncé des recettes.

### Anglaise

Type de cuisson qui consiste à cuire un aliment à l'eau bouillante salée (haricots verts, carottes). Dans le cas des pommes de terre, la cuisson démarre à froid.

### Appareil

Mélange de différents ingrédients constituant la base d'une recette : appareil à flan, à quiche...

### Blanchir

Cela consiste à cuire des légumes quelques minutes, à découvert dans l'eau bouillante pour les attendrir avant de les faire sauter ou de les mettre à congeler.

### Chemiser

Mettre un papier sulfurisé ou un film alimentaire sur le fond et les parois intérieures d'un moule pour empêcher que la préparation n'attache. On peut aussi chemiser un moule de biscuits à la cuillère.

### Chinois

Petite passoire en forme de cône métallique servant à tamiser des sauces ou des coulis pour enlever les parties indésirables (tiges des herbes, graines des fruits).

### Compoter

Cuire doucement et longuement des aliments (oignons, poivrons, fruits) pour les réduire en compote.

### Concasser

Action d'enlever les pépins des tomates. Avant de les concasser, il faut les monder (enlever la peau) et les couper en deux. Ensuite, on donne un quart de tour à la tomate et on la coupe en petits cubes.

### Darne

Tranche épaisse, taillée transversalement, dans un gros poisson cru (colin, saumon, thon).

### Déglacer

Dissoudre les sucs caramélisés d'un mets au fond d'une poêle ou d'une sauteuse en ajoutant un liquide (eau, vin, vinaigre).

### Dégraissier

Il y a plusieurs façons de dégraisser : enlever l'excédent de graisse d'un morceau de viande (barde de gras, peau), éliminer la pellicule de graisse qui se forme à la surface d'un bouillon, retirer toute la matière grasse se trouvant au fond d'un récipient après cuisson...

### Détendre

Rendre plus fluide une préparation ou un mets en lui ajoutant un liquide : eau, lait, bouillon.

### Dresser

Disposer harmonieusement les mets sur les plats ou les assiettes de service.

### Ébarber

Éliminer les nageoires d'un poisson ou les filaments des moules (barbes).

### Émincer

Tailler en tranches plus ou moins grosses un aliment (oignon, poivron, viande...).

### Mijoter

Cuire doucement et régulièrement une préparation.

### Monder

Peler une tomate après l'avoir trempée quelques secondes dans de l'eau bouillante.

### Peler à vif

Peler un agrume avec un couteau de cuisine en n'y laissant aucune trace d'écorce : la chair du fruit se retrouve à vif.

### Rafraîchir

Refroidir rapidement un aliment sous un filet d'eau ou dans un récipient rempli d'eau glacée afin de stopper la cuisson et qu'il garde ses couleurs. On rafraîchit volontiers des légumes cuits à l'eau (à l'anglaise).

### Raidir

Faire sauter une viande sans coloration pour en raffermir les fibres. Ex : fricassée de volaille.

### Réduire

Concentrer les saveurs d'un aliment en le faisant mijoter ou bouillir de façon à ce que la préparation diminue de volume.

### Robe des Champs

Se dit de la cuisson des pommes de terre dans leur peau soit dans l'eau (départ à l'eau froide salée), soit à la vapeur, soit dans une papillote de papier aluminium placée au four.

### Suer

Faire chauffer un aliment doucement tout en remuant, soit dans un corps gras soit dans un liquide (vin, bouillon, eau), afin qu'il concentre ses suc.

### Travailler

Mélanger vigoureusement une pâte ou un appareil à l'aide d'une spatule en bois ou d'un batteur mélangeur. Les pâtes à pain et à tarte se travaillent à la main.





## Organisez vos repas

Pour acquérir de nouveaux automatismes et mincir sans difficulté, apprenez à planifier vos repas en fonction des différentes situations. Déjeuner à la maison, repas sur le pouce au bureau, petit frichti entre amis, repas d'exception.... en vous organisant à l'avance, vous parviendrez à suivre votre programme sans difficulté.

## Faites vos provisions

Ayez toujours ce qu'il faut sous la main pour ne pas être prise au dépourvu au moment de préparer vos repas. Approvisionnez vos placards, votre réfrigérateur et votre congélateur de produits compatibles avec votre programme alimentaire. N'oubliez pas pour autant les fruits et légumes de saison, pour apporter une touche de fraîcheur à vos menus et favoriser la diversification !

### Les conserves

Elles vous aideront à confectionner de petits repas vite préparés lorsque vous êtes pressée plutôt que de craquer sur un morceau de baguette et une part de fromage ou de charcuterie. Avec quelques produits basiques, vous pouvez préparer en 10 minutes une salade composée assaisonnée avec la vinaigrette **Weight Watchers** ou cuisiner un plat de féculent en puisant dans votre réserve de pâtes et riz. Rincez bien les aliments appertisés avant de les utiliser, afin d'éliminer le sucre et le sel.

#### Quelques produits :

- thon au naturel, en miettes ou en filets
- maïs doux
- haricots rouges, haricots verts
- coeurs et fonds d'artichaut, pousses de soja
- tomates concassées

### Les surgelés

Ces produits offrent une grande diversité de choix et couvrent toutes les catégories d'aliments : fruits, légumes, viandes, poissons, fruits de mer, herbes, pâtes à tarte... Ils répondent à une charte de qualité irréprochable à condition de ne pas rompre soi-même la chaîne du froid au moment de l'achat, en les faisant trop attendre. Savez-vous qu'un légume surgelé contient plus de vitamines qu'un



légume frais qui a séjourné 8 jours sur les étals ou dans votre compotier ? En dehors de leurs atouts « fraîcheur », garant d'un taux optimal de vitamines, ils ont l'avantage de faire gagner du temps car ils sont prêts à cuisiner.

#### Quelques produits :

- fruits bruts (ananas, oreillons d'abricot, mangue, fruits rouges...)
- légumes bruts, vapeur ou en mélange : fonds d'artichaut, florettes de chou-fleur, petits pois, mélange à ratatouille, purée de carotte ou de brocoli, bols vapeur non cuisinés...
- aromates et garnitures : oignons détaillés, champignons de Paris émincés ou boule, tomates pelées, fines herbes...
- poissons en portions ou entiers : pavés de lotte, dos de cabillaud, filets de colin ou de flétan, truites portion, moules cuites décoquillées ou en coquille, crevettes tropicales...
- viandes : steaks hachés de bœuf à 5%, grenadins de veau, escalope de poulet, sauté de dinde, filet mignon de porc...
- pâtes à tarte légères

## Vos repas au quotidien

Vous avez découvert l'importance d'un Programme équilibré et de consommer les aliments que vous aimez afin d'acquérir de bons réflexes alimentaires sur le long terme. En modifiant progressivement vos habitudes culinaires, vous arriverez à atteindre votre poids idéal et à le garder.



**Partez donc à la découverte des listes alimentaires et aiguisiez votre curiosité** avec des denrées qui n'entrent pas dans votre cuisine habituellement. En variant le style de vos repas, en testant de nouvelles recettes, vous rompez la monotonie et prenez d'autant plus plaisir à cuisiner léger.

**Si vous ne parvenez pas à prévoir tous vos menus**, pensez à l'avance à ceux qui vous donnent le plus de difficultés (petits déjeuners, dîners ou repas de fin de semaine) et faites vos courses avec une liste précise d'aliments. Celle-ci vous évitera de faire des achats compulsifs, pas forcément adaptés à votre programme alimentaire.

**Consommez des fruits et légumes à chaque repas** : une fois les courses terminées, cuisez dès votre retour plusieurs légumes séparément et placez-les dans des boîtes hermétiques, ils se conserveront au frais quelques jours. N'hésitez pas à en cuire pour deux fois. Au moment de passer à table, vous n'aurez plus qu'à les accommoder avec de la viande ou du poisson. De même, triez, rincez, essorez et conservez vos salades dans des boîtes hermétiques : vous éviterez les problèmes d'intendance pendant plusieurs jours.

**Pour trouver des idées d'associations d'aliments ou de présentation**, inspirez-vous des recettes **Weight Watchers**.

**Adaptez les recettes « classiques »** que vous aimez à votre Programme : il vous suffit de réduire la quantité de matières grasses ou de sucre et de calculer les unités **POINTS** à l'aide du calculateur ou de la balance à **POINTS**. N'oubliez pas de les noter sur votre bilan alimentaire.

### Préparez des plats cuisinés à congeler

C'est une très bonne habitude que de préparer à l'avance des plats cuisinés et de les congeler pour les retrouver les jours où vous n'avez pas le temps de cuisiner. Prévoyez des quantités plus ou moins importantes et congelez une ou plusieurs portions, en barquette aluminium pour le four traditionnel ou sous boîte plastique pour le four à micro-ondes. Notez bien sur le couvercle le nom du plat, la date de réalisation, le nombre de parts et le décompte des unités **POINTS**.

Préparez des plats de viande et poisson mais aussi des fruits et des légumes qui constitueront une base pour des desserts ou des accompagnements.

## Vous mangez sur votre lieu de travail

Si vous avez accès à un restaurant d'entreprise ou si vous déjeunez dans une cafétéria, vous n'aurez pas de mal à composer des menus légers.

Les crudités y sont servies le plus souvent non assaisonnées (vous ajoutez la quantité de sauce que vous voulez), la carte des plats comprend des viandes grillées et du poisson et celle des desserts se compose toujours de fruits crus ou en salade, de yaourts et de fromage blanc.

Vous pouvez aussi préparer un repas et le manger sur le pouce au bureau : sandwich enveloppé dans du papier aluminium ou salade composée conservée dans une petite boîte hermétique en plastique.

N'hésitez pas à varier les compositions. Des crudités et des pains différents pour les sandwiches ; un juste dosage entre légumes, féculents et aliments sources de protéines pour les salades composées qui seront ainsi parfaitement équilibrées.

Complétez par un fruit facile à emmener, et n'oubliez pas votre petite bouteille d'eau minérale.



### ■ 3 idées de sandwich

- 2/5 de baguette (100 g) + rondelles de tomate + 1/8 de camembert léger coupé en tranches.
- 2 tranches de Pumpernickel + 2 cc de matière grasse à 25% + 1 tranche de jambon de volaille + cornichons + salade verte (à préparer en tartines)
- 1 pain pita (70 g) + 1 petite boîte de thon au naturel + rondelles de concombre + sauce avec 1 petit suisse à 0%, fines herbes et 1 cc d'huile d'olive.

### ■ 3 idées de salade repas

- 100 g de coquillettes cuites + 75 g de dés d'épaulé + 4 fonds d'artichaut coupés en lanières + 1 CS de sauce à la moutarde
- 120 g de maïs doux + tomates cerise + lanières de poivron + 1 oeuf cuit dur en rondelles + 2,5 cc de vinaigrette **WeightWatchers**
- taboulé avec 120 g de couscous cuit + tomate, concombre en petits dés + 60 g de feta + sauce préparée avec 1/2 yaourt nature, 1 cc d'huile d'olive, menthe ciselée.

## Le plaisir d'inviter

Avec le programme *Weight Watchers*, vous pouvez manger léger et perdre du poids tout en partageant vos repas avec votre famille ou vos amis. Pour les occasions particulières, vous n'aurez pas de mal à trouver des mets festifs ou à concocter des plats originaux et conviviaux à partir d'aliments ordinaires.



### NOS CONSEILS

- Afin d'éviter de passer plus de temps dans la cuisine que dans le salon ou la salle à manger, prévoyez de **préparer à l'avance l'entrée et le dessert**. Vous n'aurez que le plat principal à accommoder avant l'arrivée de vos invités.
- En été, **pensez au barbecue** qui permet de griller aussi bien des viandes, des poissons, des légumes que des fruits. Accompagnez vos grillades de salades, taboulé et sorbets : un menu parfaitement diététique demandant un minimum de préparation et procurant un maximum de plaisir.
- En hiver, **jouez la convivialité** avec une pierrade de viande ou de poisson ou un autre plat unique : aïoli vapeur, pot-au-feu, choucroute de la mer...
- Pensez à l'apéritif, moment délicat si vous ne présentez que des cacahuètes, des biscuits salés... et des cocktails alcoolisés. **Étonnez vos invités en proposant des amuses bouche légers, des cocktails à base de jus de fruits, cidre ou pourquoi pas tout simplement un bon vin ou du champagne**. Vous trouverez des accompagnements d'apéritif peu caloriques dans les livres de recettes *Weight Watchers*.
- Accompagnez vos menus de **légumes** mais aussi de **riz, pâtes ou pommes de terre**. Mettez sur la table de petites coupelles de crème, sauces traditionnelles et légères et chacun se servira en fonction de ses goûts.
- À table, **mettez systématiquement un verre pour l'eau** : si vous désirez boire un peu de vin, vous pourrez alterner et cela vous permettra d'utiliser moins d'unités **POINTS**.
- Pour le fromage, aux classiques reblochon, comté et munster, ajoutez sur le plateau de la tomme de montagne allégée, des fromages de chèvre frais et même des portions de crème de gruyère allégée.
- Présentez vos desserts en **portions individuelles** : cela évite de se resservir. Vous pouvez également alléger votre dessert et le marquer d'un décor en papier différent de celui des autres invités.

## L'art de la table

Que ce soit en solo, à deux, à quatre ou avec une ribambelle d'amis, une table bien dressée avec des plats joliment présentés permet de déjeuner ou dîner avec plaisir en accordant aux repas toute l'attention qu'ils méritent.

### Quelques idées pour créer l'ambiance

- **Choisissez une jolie nappe** avec des serviettes assorties. Elle peut être imprimée ou blanche et recouverte d'une surnappe colorée. Autre solution : des sets de table originaux, posés à même la surface de la table.

- **Apportez un supplément de couleur** en plaçant devant chaque invité un petit bouquet de fleurs dans un verre. Faites un centre de table avec une guirlande de fruits et légumes : pour le réveillon, choisissez des tomates cerise et de petits poivrons verts, aux couleurs de Noël. Ou bien encore, disposez de petites bougies chauffe-plats dans une coupe remplie d'eau.

- Disposez les assiettes de présentation devant chaque convive avec **une petite assiette plate par-dessus**. Pour les couverts : fourchette à gauche avec la pointe vers la nappe, couteau à droite avec le tranchant de la lame tourné vers l'assiette.

- **Placez un petit cadeau végétal sur chaque assiette** : fraise ou physalis trempé dans du chocolat, radis-fleur, bouchée gourmande de votre choix...

- **Inventez des marque-place colorés** : pratiquez une petite incision dans des pommes rouges ou vertes et glissez un carton avec le nom de chaque invité.

- **À l'apéritif, servez des glaçons avec de petits**

**fruits** ou des zestes d'agrumes que vous aurez fait prendre dans l'eau ou bien utilisez des bacs à glace en silicone avec des formes amusantes.

- **Choisissez des verres à pied élégants**, 3 par personne, de taille différente : un grand pour l'eau, un moyen pour le vin rouge et un petit pour le vin blanc. Servez vos cocktails dans des verres givrés : enduisez le rebord de blanc d'œuf puis de sucre coloré, laissez sécher, le pied en l'air.

- **Mettez différentes variétés de pain dans votre corbeille**, y compris de petites tranches de pain de campagne (que vous pourrez comptabiliser facilement).

- **Décorez votre plateau de fromages** de feuilles, herbes aromatiques (romarin) ou de fruits (raisins, poires, noix). Pensez aux fraises qui se marient bien aux fromages de chèvre frais et dont le rouge séduit les papilles !

- **Présentez des moulins à sel et à baies de poivre transparents** pour que chacun puisse assaisonner ses plats tout en se régaland de l'aspect visuel des épices.

- **Pour vos desserts, utilisez des coupes en verre** laissant voir des couches colorées ou un méli-mélo de couleurs, ou bien utilisez des demi-écorces de melon. Pensez à préparer de petites portions de tiramisu ou mousse de chocolat avec des fruits dans des verrines de 6 centilitres : multipliez les couleurs et les parfums.

## Menus de fin d'année

Pour cette période délicate sur le plan alimentaire, il faut, en principe, redoubler de vigilance afin d'éviter les gros péchés de gourmandise !

En suivant votre Programme minceur, vous n'aurez pas de mal à conserver les bonnes habitudes que vous avez acquises et vous vous apercevrez que beaucoup de mets festifs figurent dans votre liste alimentaire avec un nombre d'unités **POINTS** assez bas. Il vous suffit de les cuisiner de façon légère !

### Quelques suggestions

- **Apéritif** : simple flûte de champagne, kir aux fruits rouges, cocktail à la mangue ou aux fruits de la passion ; canapés de concombre au saumon fumé, cerises farcies au foie gras...
- **Entrées** : huîtres chaudes, tartare d'églefin aux agrumes, thon mi-cuit au gingembre, timbales de noix de saint-jacques, mesclun au magret de canard, carpaccio de bœuf...
- **Viaires** : noisettes de chevreuil aux chanterelles, pavé de biche aux aïelles, caïlles farcies et fagots de haricots verts, rôti de dinde aux clémentines...
- **Poissons** : truite au champagne, turbot à l'oseille, saumon grillé aux brocolis...
- **Desserts** : coupe de fruits exotiques, minestrone de fruits au thym et glace au citron, chaud-froid de pomme à la vanille, poires au chocolat, bûche glacée à la framboise...

### Organisation

J-8 : prévoyez le menu ; J-2 : faites les courses ; Jour-1 : préparez tout ce qui peut être congelé ou gardé au réfrigérateur ; Jour J : le matin, faites une liste de tout ce qu'il vous reste à faire, préparez les sauces, farces, garnitures dès le début de l'après-midi pour pouvoir profiter au maximum de vos invités au moment du repas.

## Soirées entre amis

Pour un repas décontracté : un menu simple et chaleureux. Pourquoi ne pas épater vos invités avec une cuisine du monde ? C'est l'occasion, en dégustant une spécialité venue d'ailleurs, d'échanger des avis et des souvenirs de voyage. La cuisine exotique est le plus souvent beaucoup plus légère que la cuisine française : une raison de plus pour l'adopter.

### Quelques suggestions

- **Menu créole** : cocktail à la papaye ; jambalaya (riz sauvage, crevettes tropicales, dés d'ananas rôtis et petits boudins antillais) ; bananes flambées.
- **Menu espagnol** : un verre de Xérès ou de rosé, tapas (moules farcies, crevettes grillées au piment, anchoïade...) ; paella aux fruits de mer (moules, encornets, crevettes) ; salade de fruits d'été dans une demi-coque de pastèque.
- **Menu marocain** : houmous (purée de pois chiches) ; tagine d'agneau aux épices, salade d'orange à la cannelle et à la menthe.
- **Menu indien** : verrines de raita (concombre râpé au yaourt et à la menthe), samousas de légumes ; poulet tandoori ; fruits de saison pochés à la cardamome.
- **Menu chinois** : cocktail à la mangue, mini-nems ; potage à la citronnelle ; porc shop suey ; coupe de litchis.
- **Menu suédois** : bière alkoholfrit (sans alcool), rolls mops à la pomme ; salade de fenouil et gravlax (saumon mariné) ; papillote de saumon à l'aneth et pommes de terre vapeur ; tartelettes à la myrtille.

### Organisation

Renseignez-vous sur le pays que vous avez choisi de mettre à l'honneur et sur sa cuisine. Vous découvrirez probablement des produits savoureux et légers auxquels vous n'avez pas pensé. Vous pouvez préparer certains plats la veille ou le matin (viandes mijotées) et les réserver au frais.

## L'art de la tablazine - Buffet froid

Envie d'un repas convivial sans prise de tête avec une préparation anticipée pour être complètement dispo avec vos invités ? Le buffet froid s'impose. C'est l'occasion de manger cru mais aussi de préparer des petites spécialités qui n'ont pas besoin d'être réchauffées ou pouvant être servies tièdes.

Adaptez le menu en fonction de la saison !



### Quelques suggestions

- **Soupes froides (servies au verre)** : velouté de concombre au yaourt, gaspacho de tomate au basilic...
- **Bouchées gourmandes** : mini-rouleaux de saumon au chèvre frais, champignons de Paris farcis au guacamole léger, bricks de légumes, mini-tartellettes à l'oignon ou à la tomate, roulés de sardine au cottage cheese
- **Salades de crudités** : batavia au melon et jambon, salade de riz aux crevettes, niçoise aux olives vertes, taboulé aux herbes, cocktail de crudités râpées à la feta...
- **Les tartinables** : rillettes de maquereau, mousse de foie de volaille, caviar d'aubergine...
- **Petits farcis** : tomates cocktail fraîches remplies de maïs, demi-poivrons au chèvre frais et au thym,

demi-poire à la crème légère de roquefort, oignons cuits à la viande hachée, courgettes rondes au riz et aux herbes de Provence...

- **Les portionnables** : terrine en gelée de légumes et jambon, cake aux tomates confites, pain de viande ou de poisson, tortilla (omelette aux pommes de terre), cake au fromage blanc...
- **Desserts** : pyramide de sorbets, granités, salade de fruits, nems aux fruits rouges, mini-charlottes...
- **Boissons** : sangria, cidre, coca light, smoothies (jus de fruits au lait), café glacé, thé à la menthe...

### Organisation

La majorité des plats peuvent être préparés la veille et être gardés au frais. Achetez vos glaces à l'avance et stockez-les au congélateur.

## 5 idées d'amuse bouches

- **Tomates cerise au thon mariné** : évider les tomates et les farcir de dés de thon marinés dans de l'huile d'olive et du jus de citron.
- **Barquettes de céleri au roquefort** : couper des tiges de céleri un peu creuses en tronçons, les farcir d'un mélange de roquefort, fromage blanc en faisselle, ciboulette et poivre.
- **Pique de melon au jambon cru** : détailler le melon en cubes ou billes, les entourer de fines tranches de jambon de Parme et faire tenir en perçant d'une pique en bois.
- **Verrines de tomate confite à la feta** : tomates confites à préparer soi-même ou surgelées à détailler et à mélanger à des dés de feta.
- **Billes de fromage frais multicolores** : former des boulettes à partir de fromage frais type demi-sel et de chèvre frais, les rouler dans des herbes hachées (ciboulette, menthe) ou des épices (paprika, cumin, curry, quatre baies), présenter sur des piques en bois ou sur des soucoupes décorées de traînées d'épices.



## Les recettes

Et voici quelques idées  
de recettes qui mettent  
en pratique les conseils prodigués  
dans cet ouvrage.

Alors... à vos casseroles et...

Bon appétit !

## Verrines pour l'apéritif

POUR 8 VERRINES / PRÉPARATION : 20 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 100 g de tomates confites surgelées
- 1/2 yaourt nature à 0%
- 1/2 poivron jaune
- 8 cc de basilic ciselé
- 60 g de chèvre frais
- 1/2 cc de paprika
- poivre du moulin

- 1 Faire décongeler les tomates confites à température ambiante, les couper en petits morceaux pendant qu'elles sont encore un peu dures. Peler le poivron, l'épépiner, le détailler en fines lanières puis en petits dés. Détendre le chèvre frais avec un peu de yaourt de façon à obtenir une préparation légèrement coulante, poivrer.
- 2 Répartir la tomate confite dans 8 petites verrines d'une contenance de 6 centilitres, parsemer de basilic, ajouter un peu de sauce au chèvre puis recouvrir d'une couche de poivron jaune et saupoudrer légèrement de paprika. Réserver au frais 30 minutes avant de servir avec une petite cuillère à cocktail.

### POURQUOI PAS...

*Utiliser des verrines un peu plus grandes et les remplir aux trois-quarts*

## Tartines fraîcheur

POUR 8 TARTINES / PRÉPARATION : 15 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 2 petits suisses à 0%
- 1 CS de ciboulette ciselée
- 1/4 de concombre
- 1/2 cc de vinaigre de cidre
- 70 g de râpé de la mer (surimi)
- Sel, poivre du moulin
- 1 cc d'huile
- 8 tranches de pain complet (200 g)

- 1 Mélanger les petits suisses avec le vinaigre, l'huile, la ciboulette et une pincée de sel. Incorporer le râpé de la mer et mélanger. Étaler la préparation sur les tranches de pain. Rincer et sécher le concombre, le détailler en rondelles sans le peler puis les couper en demi-lune.
- 2 Répartir les tranches de concombre sur les tartines en les faisant se chevaucher légèrement. Donner un tour de moulin à poivre.

# Cocktail de crudités en tomate

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / RÉFRIGÉRATION : 30 MN



## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 4 grosses tomates à farcir
- 1 CS d'oignon blanc haché
- 1 petite boîte de maïs (140 g)
- 1 petit-suisse à 0%
- 1 cc d'ail haché
- 1 barquette de dés d'épaule (75 g)
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 CS de ciboulette ciselée + 4 brins
- 4 feuilles de salade
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 1/3 de concombre
- sel, poivre du moulin

- 1 Ébouillanter les tomates pour les éplucher. Trancher le chapeau. À l'aide de la pointe d'un couteau, enlever un peu de chair au centre pour les évider. Saler l'intérieur des tomates, les retourner sur une planche et réserver. Couper la chair en petits dés, la laisser s'égoutter. Dans un bol, mélanger le petit-suisse avec l'huile, le vinaigre, l'oignon, l'ail et la ciboulette. Saler et poivrer.
- 2 Détailler le concombre en petits dés. Mettre les crudités dans un récipient avec les dés de tomate, le maïs égoutté et les dés d'épaule. Ajouter la sauce et mélanger. Farcir les tomates évidées de la préparation. Décorer des brins de ciboulette entiers. Réserver au frais 30 minutes. Servir sur une feuille de salade.

# Brochettes de melon au jambon cru

POUR 20 AMUSE-BOUCHES / PRÉPARATION : 15 MN



## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 1 gros melon
- 20 cubes de feta allégée (60 g)
- 1 sachet de 10 fines tranches de jambon cru (120 g)
- paprika
- poivre au moulin

- 1 Couper le melon en deux, enlever les pépins. À l'aide d'une cuillère parisienne, prélever 40 petites billes. Couper chaque tranche de jambon cru en deux dans le sens de la longueur. Replier chaque bande en accordéon. Saupoudrer légèrement les cubes de feta de poivre.
- 2 Confectionner les brochettes : sur 20 petits piques en bois, enfiler alternativement une bille de melon, un petit "accordéon" de jambon, un dé de feta et terminer par une bille de melon. Présenter les brochettes sur un ou deux plats de service, décorer le rebord ou les interstices de traînées de paprika.

## Tartare de thon et saint-jacques à la mâche



POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MN / RÉFRIGÉRATION : 30 MN

### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 100 g de thon rouge frais
- 300 g de noix de saint-jacques
- 1 cc de ciboulette ciselée
- 1 cc de menthe ciselée
- 1 cc de basilic ciselée
- 1 CS d'oignon rouge haché
- 3 cc d'huile d'olive
- 1 CS de jus de citron
- 4 gouttes de tabasco
- 150 g de mâche
- 1 cc de vinaigre balsamique
- 4 tomates cerise
- Fleur de sel, poivre du moulin

- 1 Couper la chair du thon en tranches fines puis en lanières et petits dés. Détailler également les noix de Saint-Jacques en petits dés. Les mettre dans un récipient avec la ciboulette, la menthe, le basilic et l'oignon. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron, ajouter le tabasco. Saler, poivrer puis mélanger à la fourchette. Réserver au frais 30 minutes. À l'aide d'un cercle culinaire, mouler le tartare dans les assiettes de service. Entourer de bouquets de mâche, les asperger de quelques gouttes de vinaigre balsamique. Décorer d'une tomate cerise.

Photo ci-contre

### POURQUOI PAS...

*Faire durcir un peu le thon et les noix de Saint-Jacques au congélateur avant de les émincer. À défaut de cercle culinaire, utiliser 1 boîte de thon vide ouverte des deux côtés.*

## Cabillaud à la portugaise



POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CUISSON : 31 MN

### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 2 oignons doux
- 1 gousse d'ail écrasée
- 6 tomates juteuses
- 1 cc d'huile d'olive
- 12,5 cl de vin blanc
- 4 darnes de cabillaud (480 g)
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cc de persil haché
- sel, poivre du moulin

- 1 Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Peler et émincer les oignons. Écraser la gousse d'ail. Peler et concasser les tomates, les couper en petits morceaux.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile, y faire revenir les oignons 1 minute, déglacer avec le vin blanc. Ajouter l'ail et les tomates. Saler, poivrer. Faire cuire 5 minutes à feu moyen tout en mélangeant. Verser la préparation dans un plat antiadhésif allant au four, étaler les darnes de cabillaud, ajouter la feuille de laurier et la branche de thym. Recouvrir le plat d'une feuille de papier aluminium et enfourner pour 25 minutes. Arroser de sauce à mi-cuisson: si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Au moment de servir, parsemer de persil.



## Papillote d'églefin au céleri

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CUISSON : 18 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 100 g de céleri rave
- 1 petite carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 cc d'huile d'olive
- 4 fromages frais type demi-sel de 25 g à 0%
- 4 CS de crème liquide à 5%
- 4 dos d'églefin surgelés (400 g)
- 4 plumets d'aneth
- sel, poivre du moulin

- 1 Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Peler le céleri et la carotte, les râper avec une grille à gros trous. Mélanger le râpé. Peler et hacher l'ail, trancher le citron en fines rondelles. Découper 4 feuilles de papier aluminium de 28 x 30 centimètres. À l'aide d'un pinceau, huiler légèrement le centre de chacune. Disposer un petit tas de râpé.
- 2 Détendre les fromages frais avec la crème, ajouter l'ail, poivrer et mélanger. Répartir sur les légumes râpés. Ajouter un dos d'églefin par-dessus. Saler et poivrer. Recouvrir de tranches de citron et d'une branche d'aneth. Refermer les papillotes hermétiquement. Enfourner pour 18 minutes. Attendre 5 minutes avant d'ouvrir et de servir.

## Grenadins de veau à la crème moutardée

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CUISSON : 17 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 2 cc de margarine à 60%
- 1 CS d'échalote hachée
- 5 cl de vin blanc
- 10 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de lait 1/2 écrémé concentré non sucré
- 4 feuilles de sauge
- 2 CS de moutarde à l'ancienne
- 4 grenadins de veau (450 g)
- Sel, poivre

- 1 Dans une petite casserole antiadhésive, faire chauffer 1 cuillerée à café de margarine, y faire suer l'échalote 1 minute. Déglacer avec le vin blanc, le porter à ébullition, verser le bouillon de volaille et le lait concentré non sucré. Mettre les feuilles de sauge. Faire réduire 10 minutes, à feu moyen tout en mélangeant puis ajouter la moutarde. Réserver au chaud.
- 2 Faire chauffer un gril sur feu vif. Le graisser avec 1 cuillerée à café de margarine. Faire cuire les grenadins 3 minutes sur chaque face. Les faire pivoter d'un quart de tour avant de les retourner. Dresser les grenadins sur les assiettes de services, saler et poivrer, les napper de sauce.

POURQUOI PAS...

Accompagner de pommes de terre nature **4** en option **PLUS**

# Lentilles aux saveurs indiennes

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CUISSON : 12 MN



## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 240 g de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier
- 4 carottes
- 2 clous de girofle
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon-cube de volaille
- 1 cc de curry en poudre
- 1 pincée de piment
- 8 CS de crème fraîche
- 1/2 jus de citron
- 1 CS de coriandre fraîche
- Sel, poivre du moulin

- 1 Rincer les lentilles et les verser dans un autocuiseur. Verser 1 litre d'eau froide, ajouter la feuille de laurier et porter doucement à ébullition, sans fermer. Peler les carottes, les couper en deux. Piquer les clous de girofle dans l'oignon pelé. Peler et écraser les gousses d'ail. Ajouter le tout dans l'autocuiseur. Quand l'eau commence à bouillir, émietter le bouillon-cube et mélanger. Fermer hermétiquement et cuire 12 minutes dès la mise en rotation de la soupape.
- 2 Dès qu'il n'y a plus de vapeur, ouvrir l'autocuiseur. Prélèver les carottes avec une écumoire. Récupérer 5 centilitres de bouillon (1/2 tasse à café), y dissoudre le curry, le piment et la crème. Mixer les carottes avec ce bouillon et le jus de citron. Poivrer. Égoutter les lentilles, les répartir dans des assiettes, ajouter une portion de crème de carotte à côté, parsemer de coriandre. Décorer d'un quartier d'oignon.

# Poêlée d'épinards à la méditerranéenne

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CUISSON : 12 MN



## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 250 g de tomates cerise
- 400 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 cc de basilic surgelé
- 2 CS de parmesan râpé (20 g)
- Sel, poivre

- 1 Équeuter les tomates cerise, les couper en deux. Équeuter les épinards, les rincer, les essorer et les ciseler assez grossièrement. Peler et hacher l'ail. Faire chauffer 1 cc d'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire cuire les tomates cerise 4 minutes tout en remuant. Ajouter l'ail, saupoudrer de basilic, saler, poivrer, remuer et faire cuire 2 à 3 minutes de plus. Réserver dans un plat.
- 2 Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cc d'huile, y faire suer les épinards 3 minutes tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils fondent. Saler et poivrer. Incorporer les tomates cerise réservées et faire réchauffer le tout 2 minutes, à feu moyen. Saupoudrer de parmesan.

## Poulet braisé au cidre

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CUISSON : 27 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 4 escalopes de poulet de 150 g
- 1 cc de margarine à 60%
- 1 CS d'échalote hachée
- 150 g de champignons de Paris émincés surgelés
- 20 cl de cidre brut
- 4 CS de crème fraîche à 4%
- 1 CS de cerfeuil ciselé
- Sel, poivre

- 1 Saler et poivrer les blancs de poulet. Faire chauffer la margarine dans une sauteuse antiadhésive, y faire revenir l'échalote 1 minute. Mettre les blancs de poulet, les faire colorer 2 minutes tout en remuant. Ajouter les champignons de Paris et poursuivre la cuisson 2 minutes, tout en remuant. Verser le cidre et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes. Incorporer la crème, mélanger 2 minutes. Retirer les morceaux de poulet, les réserver au chaud sous un papier aluminium. Faire réduire la sauce 5 minutes.
- 2 Pour servir, napper la viande de sauce. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Parsemer de cerfeuil.

Photo ci-contre

POURQUOI PAS...

Accompagner de tagliatelles en option **PLUS**

## Fraises au granité de citron

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / CONGÉLATION : 4 H



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 1 citron jaune
- 1 verre de bitter Lemon Light (200 ml)
- 40 g de sucre
- 250 g de fraises
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 CS de basilic ciselé + 4 feuilles

- 1 Presser le jus du citron, le mettre dans une tasse avec 5 cl d'eau, y diluer le sucre. Verser ce liquide dans un récipient, ajouter la boisson bitter et mélanger en fouettant avec une fourchette. Répartir la préparation dans 2 petits bacs métalliques sur une faible hauteur (pour qu'elle prenne plus vite). Mettre à congeler pendant 1 heure 30 minutes puis battre avec une fourchette pour casser la glace. Remettre à congeler pour 2 heures en remuant une à deux fois.
- 2 Un peu avant le service, équeuter les fraises et les détailler en lamelles. Les répartir dans 4 verres à pied, parsemer de basilic et saupoudrer de sucre vanillé. Réserver à température ambiante. Au moment de servir, battre à nouveau le granité, le répartir sur les fraises. Décorer d'une feuille de basilic, déguster de suite.



## Coupe de fruits aux bananes flambées

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MN / CUISSON : 4 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 4 kiwis
- 1 CS de menthe ciselée
- 1 orange
- 4 bananes
- 2 cc de margarine à 60 %
- 4 cc de sucre de canne blond
- 1 CS de rhum

- 1 Peler les kiwis, les détailler en rondelles puis en petits quartiers. Les répartir dans 4 verres à pied. Parsemer de menthe ciselée et mélanger légèrement. Peler l'orange à vif, la couper en tranches puis en quartiers, les réserver. Peler les bananes, les couper en rondelles.
- 2 Faire chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir les rondelles de banane 2 minutes. Saupoudrer de sucre, remuer et cuire 2 minutes de plus pour faire caraméliser. Hors du feu, verser le rhum chaud et flamber. Répartir les bananes flambées dans les verres. Décorer de quartiers d'orange. Servir de suite.

Photo ci-contre

## Smoothie pêche-fraise

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 10 MN



### CE QU'IL VOUS FAUT :

- 20 g de sucre
- 1/2 jus de citron vert
- 3 CS d'eau
- 4 pêches jaunes
- 250 g de fraises
- 2 yaourts brassés à 0%
- 4 glaçons

- 1 Délayer le sucre avec le jus de citron et 3 CS d'eau. Peler et dénoyauter les pêches, équeuter les fraises. Couper 4 fraises en petits dés, les réserver. Mixer les pêches et les fraises restantes avec le jus de citron sucré et les yaourts jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2 Répartir les smoothies dans 4 grands verres garnis d'un glaçon. Parsemer le dessus de dés de fraises. Servir de suite avec une cuillère à cocktail.



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

Nous remercions Madame Barthassat pour sa participation à l'élaboration de cet ouvrage.

Les photos des recettes sont spécialement réalisées en studio.

**Stylisme et photos** : Chrom, Studio 1+1

**Réalisation** : Patrice Bauquier

**Impression** : Stige

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

#### **Les Réunions**

Un programme alimentaire sain et des réunions hebdomadaires motivantes

#### **L'Entretien Individuel**

Une conseillère exclusivement à votre écoute chaque semaine

#### **Chez Vous**

Toute l'efficacité du programme alimentaire à domicile

#### **Weight Watchers en Entreprise**

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

#### **Weight Watchers online**

Des outils interactifs pour suivre le programme alimentaire en ligne, au quotidien.

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

ou consultez notre site Internet : [weightwatchers.fr](http://weightwatchers.fr)

 **WeightWatchers**®

I.S.B.N. 978-2-915298-49-9

Dépôt légal : 1er trimestre 2008

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'incontournable de la  
Cuisine légère

 Weight Watchers®

