

# Le "Best of"

| 68 RECETTES PLEBISCITEES, ET TOUTES ILLUSTRÉES



# Sommaire



Page

## Entrées, potages

Velouté de carottes au curry.....	1	8
Soupe de pois cassés à l'œuf poché.....	7	10
Crème de lentilles au bacon.....	7	12
Soupe de boeuf tex-mex.....	5	14
Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth.....	2	16
Coupe de pamplemousse aux crevettes.....	1	18
Cake de la mer.....	4	20
Salade salsa des caraïbes.....	5	22
Terrine de poisson aux tomates confites.....	3	24

## Plats et accompagnements

Pâtes sauce au thon.....	10	28
Crevettes à la créole.....	3	30
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise.....	2	32
Clafoutis de saumon aux légumes.....	5	34
Dos de cabillaud aux poivrons.....	5	36
Gratin de thon au safran.....	3	38
Tajine de daurade au miel et raisins.....	4	40
Galettes de poulet.....	6	42

Poulet au marsala .....	4	44
Curry de poulet minute .....	6	46
Nuggets de poulet.....	6	48
Filet de canard aux abricots .....	3	50
Magret de canard au cidre et au miel .....	9	52
Ossobucco de dinde .....	5	54
Pilaf de dinde au curry .....	12	56
Roulade de dinde à la bière .....	5	58
Cailles aux mirabelles .....	3	60
Lapin à la cacciatora.....	4	62
Agneau rôti aux épices, flageolets verts.....	14	64
Cassolette d'agneau .....	10	66
Daube de bœuf aux pruneaux .....	5	68
Chili con carne .....	8	70
Tajine de veau aux dattes .....	10	72
Veau à la provençale .....	3	74
Filet mignon au maroilles .....	6	76
Lentilles au jambonneau.....	9	78
Porc caramélisé .....	7	80
Cannelloni de Mamma Julia.....	7	82

Risotto à la milanaise .....	6	84
Riz aux saveurs marines .....	12	86
Clafoutis franc-comtois.....	9	88
Maxi galettes de pommes de terre .....	7	90
Quiche de pommes de terre.....	8	92
Tartiflette .....	9	94
Courgettes farcies aux champignons.....	3	96
Crumble de la jardinière .....	7	98
Caponata sicilienne.....	2	100
Poivronnade à l'œuf poché .....	3	102
Flan de poireau au fromage.....	3	104
Tian au chèvre .....	3	106
Cake de la bohémienne .....	5	108
Gâteau de pâtes.....	8	110

### Desserts, collations

Crème en verrine.....	3	114
Diplomate poires-marrons .....	5	116
Bûchettes de chocolat aux amandes .....	4	118



Crème velours chocolat meringue .....	7	120
Flognarde aux pommes et à la cannelle .....	5	122
Tarte meringuée à l'ananas .....	7	124
Bûche bavaroise aux framboises .....	4	126
Carrés aux fruits rouges .....	5	128
Crème au chocolat et spéculoos .....	5	130
Samossas de pomme aux épices.....	1	132
Trifle de fraises.....	4	134
Cake au chocolat noir .....	5	136
Kebab de fruits sauce chocotella.....	3	138
Charlotte aux framboises .....	5	140
Charlotte poire-banane .....	2	142
Bouchées moelleuses au chocolat .....	1	144
Bavarois à la poire, copeaux de chocolat .....	4	146
Index par ingrédient .....		150
Index par temps de préparation.....		156
Index par unités <i>ProPoints</i> <sup>™</sup> .....		158



## Entrées, potages



# Velouté de carottes au curry

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 12 mn

## Ingrédients

2 oignons  
600 g de carottes  
1 cc d'huile d'olive  
1/4 cc de muscade  
1 cc de curry en poudre  
80 cl de bouillon de volaille  
6 portions de fromage fondu allégé (de 17 g)  
2 cc de coriandre hachée  
Sel, poivre

Peler et émincer les oignons. Peler puis rincer les carottes, les couper grossièrement en rondelles.

Dans un autocuiseur, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'oignon à feu doux puis ajouter les carottes. Poivrer, muscader et saupoudrer de curry en poudre. Mélanger et recouvrir de bouillon de volaille. Fermer hermétiquement et cuire 12 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Enlever le couvercle, ajouter le fromage fondu coupé en petits morceaux, mélanger et mixer avec un mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servir dans des bols ou des assiettes, parsemer de coriandre.

## Pourquoi pas...

Accompagner de 2 gressins (10 g) par personne, dans ce cas comptabiliser





# Soupe de pois cassés à l'œuf poché

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 35 mn

## Ingrédients

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 petit poireau
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 250 g de pois cassés **20**
- 1 branche de thym
- 1 cc de vinaigre d'alcool
- 4 petits œufs
- Sel, poivre du moulin

Peler puis émincer l'oignon. Peler et couper les carottes en grosses rondelles. Rincer et détailler le poireau en petits tronçons. Diluer le bouillon de volaille dans une demi-tasse d'eau bouillante. Mettre les légumes et le bouillon dilué dans un autocuiseur, verser un litre d'eau froide. Rincer les pois cassés, les ajouter, mélanger et incorporer la branche de thym. Fermer hermétiquement et cuire 25 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Enlever la branche de thym et mixer la soupe. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer. Réserver au chaud.

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans un récipient assez large, ajouter le vinaigre. Quand elle commence à frémir, y casser les œufs un par un. Cuire chaque œuf 2 minutes 30 secondes en ramenant le blanc autour du jaune avec une écumoire. Prélever les œufs au fur et à mesure avec l'écumoire et les disposer sur un papier absorbant.

Répartir la soupe de pois cassés dans des assiettes creuses. Placer un œuf poché au centre de chaque assiette. Donner un tour de moulin à poivre.

## Pourquoi pas...

Accompagner d'une tranche de pain de mie grillé (à comptabiliser).





# Crème de lentilles au bacon

Pour 2 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 6 mn

## Ingrédients

40 cl d'eau  
1/2 tablette de bouillon de volaille  
1 boîte de lentilles nature de 800 g (530 g égouttées) **10**  
10 cl de lait concentré non sucré allégé  
1 CS d'échalote hachée surgelée  
4 fines tranches de bacon  
2 cc de persil haché  
Poivre du moulin

Dans une casserole, porter 40 centilitres d'eau à ébullition, y diluer la tablette de bouillon. Égoutter et rincer les lentilles, les ajouter dans le bouillon avec le lait concentré non sucré et l'échalote surgelée. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux tout en remuant de temps en temps.

Hors du feu, mixer la préparation et réserver au chaud sous un couvercle. Couper les tranches de bacon en deux, les faire dorer à sec dans une poêle antiadhésive pendant 1 minute.

Répartir la crème de lentilles dans des bols ou des assiettes creuses, donner un tour de moulin à poivre, ajouter quatre demi-tranches de bacon sur le dessus, décorer de persil. Servir bien chaud.





# Soupe de bœuf tex-mex

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 25 mn

## Ingrédients

1 CS d'huile d'olive  
2 steaks hachés à 5 % 7  
1 gros oignon pelé  
1 gros poivron vert  
1 boîte de tomates concassées  
1 cube de bouillon de bœuf  
4 tortillas de blé  
Tabasco  
Sel, poivre

Dans une cocotte antiadhésive avec l'huile, faire revenir la viande avec l'oignon et le poivron détaillés en lamelles. Saler, poivrer. Remuer en émiettant la viande. Cuire 10 minutes. Ajouter ensuite les tomates, un demi-litre d'eau, le cube de bouillon de bœuf. Laisser mijoter 15 minutes à couvert.

Couper les tortillas en longues lanières. Les répartir au fond des assiettes creuses et verser la soupe bouillante dessus. Assaisonner de tabasco selon les goûts.





# Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

## Ingrédients

2 concombres moyens

150 g de saumon fumé

4 CS de fromage blanc à 20 %

1 CS de moutarde

Aneth

Sel, poivre

Peler les concombres et les couper dans le sens de la longueur.

Épépiner, évider et couper chaque moitié dans le sens de la largeur de manière à obtenir 8 pirogues. Réserver.

Dans un saladier, verser la pulpe du concombre ainsi que le saumon fumé après les avoir émincés. Ajouter le fromage blanc et la moutarde, saler, poivrer et mélanger. Farcir chaque pirogue avec cette préparation et déposer un peu d'aneth ciselé. Servir frais.

## Pourquoi pas...

Ajouter 1 cuillerée à café de crème fraîche à 4% ou 5% pour une préparation plus veloutée





# Coupe de pamplemousse aux crevettes

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn | Repos : 1h

## Ingrédients

3 pamplemousses  
300 g de crevettes entières **3**  
4 CS de crème fraîche épaisse  
à 5 %  
4 cc de ketchup  
2 cc de vinaigre balsamique  
Mâche ou cresson  
Sel

Peler les pamplemousses à vif au dessus d'une passoire puis les laisser égoutter. Décortiquer les crevettes en prenant soin d'en réserver 6 entières.

Dans un bol, mélanger la crème, le ketchup et le vinaigre. Saler. Ajouter la chair des pamplemousses et les crevettes décortiquées.

Choisir 6 verres, tapisser le fond avec un bouquet de salade puis ajouter la préparation. Décorer en piquant une crevette entière au centre. Réserver au frais pendant 1 heure avant de servir.

## Pourquoi pas...

Remplacer le vinaigre par du jus de citron. Utiliser les coques vides des pamplemousses pour la présentation.





# Cake de la mer

Pour 8 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

175 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
3 œufs  
2 CS de lait écrémé  
1 CS de moutarde  
2 cc de fumet de poisson  
120 g de crevettes décortiquées **3**  
8 bâtonnets de surimi (140 g)  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th. 6). Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les œufs, le lait, la moutarde et le fumet. Ajouter les crevettes et le surimi détaillé en rondelles. Poivrer et saler légèrement.

Verser la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé (ou en silicone), égaliser la surface avec une spatule. Enfourner pour environ 30 minutes : vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau à lame fine qui doit ressortir sèche. Laisser tiédir avant de démouler puis de couper en tranches.

## Pourquoi pas...

Pour un repas plus raffiné, remplacer le surimi par des coquilles Saint-Jacques (à comptabiliser). Si les crevettes sont surgelées, les décongeler au four à micro-ondes, 7 minutes position décongélation et les égoutter avant de les incorporer à la préparation.





# Salade salsa des caraïbes

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Repos : 30 mn

## Ingrédients

400 g de haricots rouges cuits en conserve **11**

1/2 concombre coupé en dés

300 g de maïs en grains **8**

250 g de tomates cerise coupées en 4

4 tiges de ciboules ciselées

2 poivrons rouges épépinés et coupés en morceaux

Coriandre fraîche ciselée

Dans un petit bol ou dans un shaker, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

Égoutter les haricots rouges et les grains de maïs, les mettre dans un saladier. Ajouter les dés de concombre, les tomates cerise, la ciboule, les morceaux de poivron et la coriandre, bien mélanger le tout pour répartir les ingrédients. Verser la vinaigrette et remuer à nouveau. Filmer et réserver la salade au frais pendant 30 minutes avant de la servir.

## Vinaigrette

1 gousse d'ail écrasée

le zeste et le jus d'un citron

1 cc de tabasco

3 CS de vinaigre de vin rouge

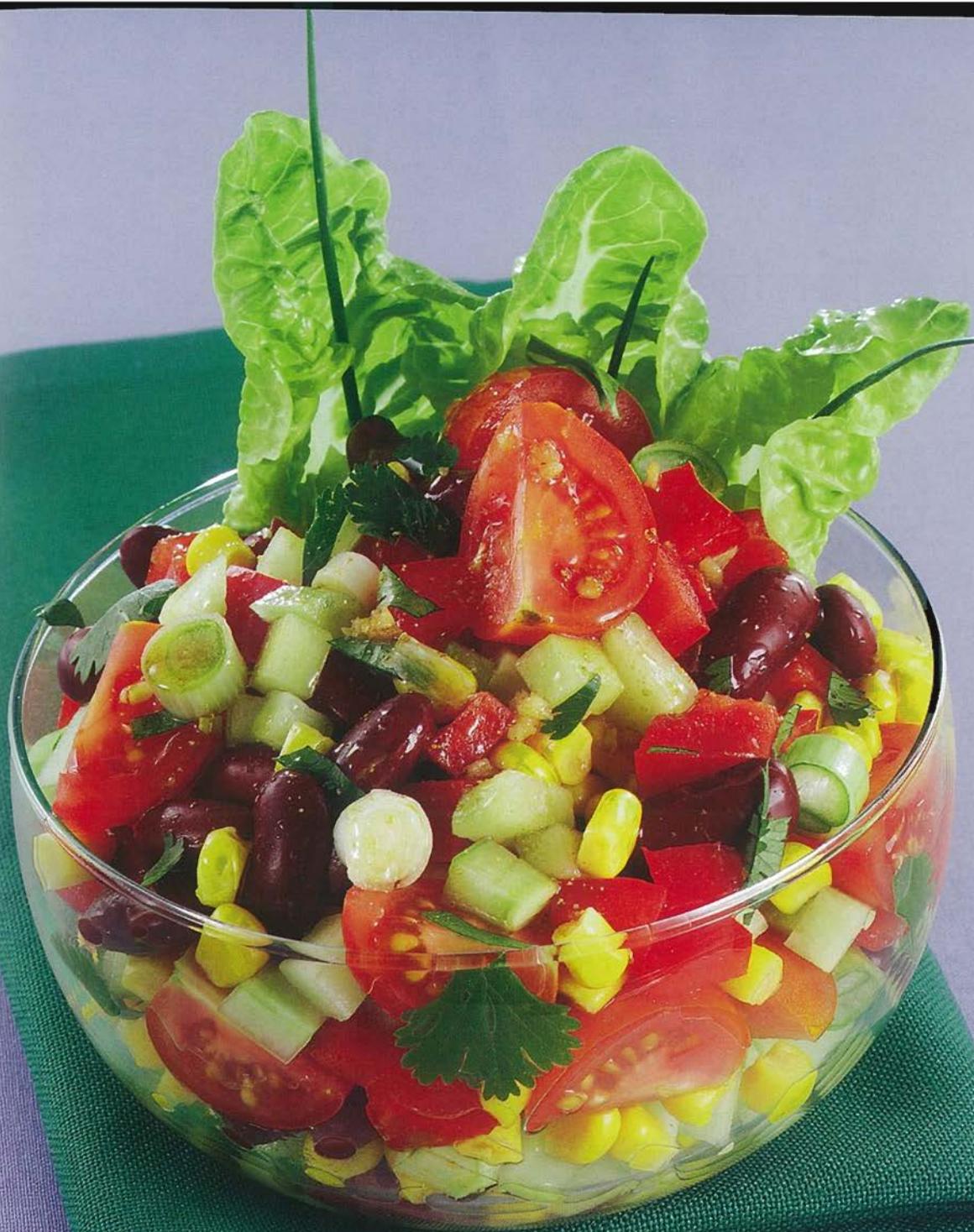
1/2 cc de sauce Worcestershire

1/2 cc de cumin moulu

Sel, poivre

## Pourquoi pas...

Pour apporter une touche décorative, tapisser le saladier ou les bols individuels de quelques feuilles de salade et tiges de ciboulette.





# Terrine de poisson aux tomates confites

Pour 8 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 42 mn

## Ingrédients

1 litre de court-bouillon léger de poisson

700 g de filets d'églefin **11**

3 œufs moyens

80 g de lait concentré non sucré à 4 % (75 ml)

2 CS de crème à 5 %

1 cc de basilic surgelé

1 cc de margarine à 40 %

100 g de tomates confites surgelées

Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 180° C (th 6). Verser le court-bouillon froid dans une sauteuse, ajouter les filets de poisson, porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 2 minutes. Égoutter puis émietter le poisson.

Fouetter les œufs avec le lait concentré et la crème. Saler (légèrement), poivrer et ajouter le basilic. Incorporer le poisson émietté et mélanger.

Margariner un moule à cake antiadhésif d'une contenance d'un litre. Verser la moitié de la préparation puis répartir les tomates confites au milieu et recouvrir du reste de la préparation.

Mettre le moule dans un bain-marie d'eau tiède et enfourner pour 40 minutes. Laisser tiédir avant de démouler et de couper en tranches.

## Pourquoi pas...

Servir la terrine tiède ou froide accompagnée d'un mesclun ou d'une sauce tomate fraîche (à comptabiliser)





## Pâtes sauce au thon

Pour 2 personnes

Préparation : 5 mn | Cuisson : 28 mn

### Ingrédients

- 1 gousse d'ail émincée
- 1 petit oignon émincé
- 2 cc d'huile d'olive
- ½ boîte de tomates pelées
- 1/2 cc de sucre
- 100 g de thon en conserve **3**
- au naturel
- 150 g de pâtes (type tagliatelles) **14**
- Sel, poivre

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec l'huile. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les tomates légèrement écrasées, saler, poivrer et saupoudrer de sucre.

Laisser cuire 15 minutes en remuant régulièrement puis ajouter le thon et poursuivre la cuisson 5 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes al dente 7 à 8 minutes.

Mélanger les pâtes égouttées avec la sauce, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir aussitôt.





# Crevettes à la créole

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 5 mn

## Ingrédients

12 crevettes tropicales crues surgelées (350 g) **4**  
1 petit oignon blanc  
1 citron vert  
2 cc d'huile d'olive  
1/4 cc de gingembre  
1/2 cc de curcuma  
100 g de purée de tomate  
10 cl de lait de coco  
1 CS de coriandre ciselée  
Sel, poivre

Faire dégeler les crevettes en les trempant quelques instants dans de l'eau tiède, les décortiquer : enlever la partie annelée et le boyau central, conserver la tête. Les éponger sur un papier absorbant. Peler et hacher l'oignon. Râper finement le zeste d'un citron vert et presser le jus.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse, mettre l'oignon, le gingembre et le curcuma et faire dorer le tout 1 minute. Ajouter les crevettes et les faire cuire 2 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles rougissent. Saler, poivrer et napper de coulis de tomate. Remuer pendant 1 minute.

Ajouter le lait de coco, le jus de citron et son zeste et poursuivre la cuisson 1 minute tout en remuant. Parsemer de coriandre.

## Pourquoi pas...

Accompagner d'un dôme de riz : faire cuire 75 g de riz par personne **7** dans de l'eau bouillante salée.





# Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise

Pour 8 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 8 mn

## Ingédients

32 noix de saint jacques sans corail (480 g) **10**  
24 tomates cerise  
4 cc d'huile d'olive  
1 grand sachet de mâche  
80 g de dés de saumon fumé  
4 cc de vinaigre balsamique réduit  
Sel, poivre

Rincer et éponger les noix de Saint-Jacques, les saler légèrement et les poivrer. Rincer et essuyer les tomates cerise. Sur 8 brochettes en bois de 25 centimètres, enfiler 4 noix de saint-jacques et 3 tomates cerise en les intercalant.

Faire chauffer 2 cuillerées à café d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive, y faire saisir 4 brochettes pendant 4 minutes en les retournant de toutes parts. Faire cuire les 4 brochettes restantes de la même manière avec 2 cuillerées à café d'huile.

Disposer les brochettes sur des assiettes de service, décorer de quelques bouquets de mâche, de dés de saumon fumé et de quelques traits de vinaigre balsamique.

## Pourquoi pas...

Remplacer les tomates cerise par des choux de Bruxelles cuits entourés d'une demi-tranche de bacon. Dans ce cas, remplacer les dés de saumon fumé par quelques filaments de betterave rouge crue (à comptabiliser)





# Clafoutis de saumon aux légumes

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 43 mn

## Ingrédients

2 pavés de saumon sans arêtes  
(200 g)  
300 g de blancs de poireau  
2 cc de margarine à 60 %  
300 g de chou-fleur  
2 œufs moyens  
30 g de gruyère râpé allégé  
15 cl de lait écrémé  
Sel, poivre

Mettre le saumon dans un plat en verre culinaire avec 2 cuillères à soupe d'eau, couvrir et faire cuire 3 minutes au four à micro-ondes (800 W). Égoutter et émietter. Préchauffer le four à 210° C (th. 6).

Détailler les blancs de poireau en fines rondelles, les faire suer 10 minutes dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à café de margarine : si nécessaire, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson.

Faire cuire le chou-fleur 5 minutes en autocuiseur. Égoutter et détacher les petits bouquets de chou-fleur.

Graisser un plat à gratin d'une contenance d'un litre avec le reste de margarine. Y répartir le saumon, le poireau et le chou-fleur. Battre les œufs et le gruyère, ajouter le lait, saler et poivrer. Verser sur la préparation. Enfournier pour 25 minutes. Laisser tiédir un peu dans le four éteint avant de servir.





# Gratin de thon au safran

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn | Cuisson : 8 mn

## Ingrédients

6 cc de matière grasse allégée à 25 %

1 CS de farine (20 g)

30 cl de bouillon de légumes

1 cc de safran en poudre

300 g de thon en conserve au naturel **8**

2 CS de persil ciselé

Sel, poivre du moulin

Préparer la sauce blanche allégée : dans un grand récipient, faire fondre la matière grasse 30 secondes au four à micro-ondes (750 W) à couvert. Sortir le plat et ajouter la farine en remuant bien. Verser le bouillon de légumes sur le mélange farine/margarine en fouettant. Ajouter le safran en poudre, le sel et le poivre du moulin. Remettre le tout au four à micro-ondes pendant 5 minutes environ. Bien fouetter à mi-cuisson.

Ajouter à la sauce blanche le thon émietté et égoutté et le persil ciselé. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Placer le gratin sous le grill du four à micro-ondes pendant 3 minutes.

## Pourquoi pas...

Déguster avec du riz complet ou sauvage (à comptabiliser).

En cuisson traditionnelle, réaliser la sauce dans une casserole (10 mn à feu moyen) puis faire gratiner 10 mn sous le grill du four.





# Tajine de daurade au miel et raisins

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 36 mn | Repos : 2 h

## Ingrédients

1 daurade de 1,5 kg (écaillée et vidée) **11**  
3 cc d'huile d'olive  
1 cc de cannelle  
1/2 cc de piment fort en poudre  
1/2 cc de ras-el-hanout  
3 oignons  
1/2 bouquet de persil plat  
2 CS de miel liquide  
4 CS de jus de citron  
3 CS de raisins blonds  
Sel, poivre

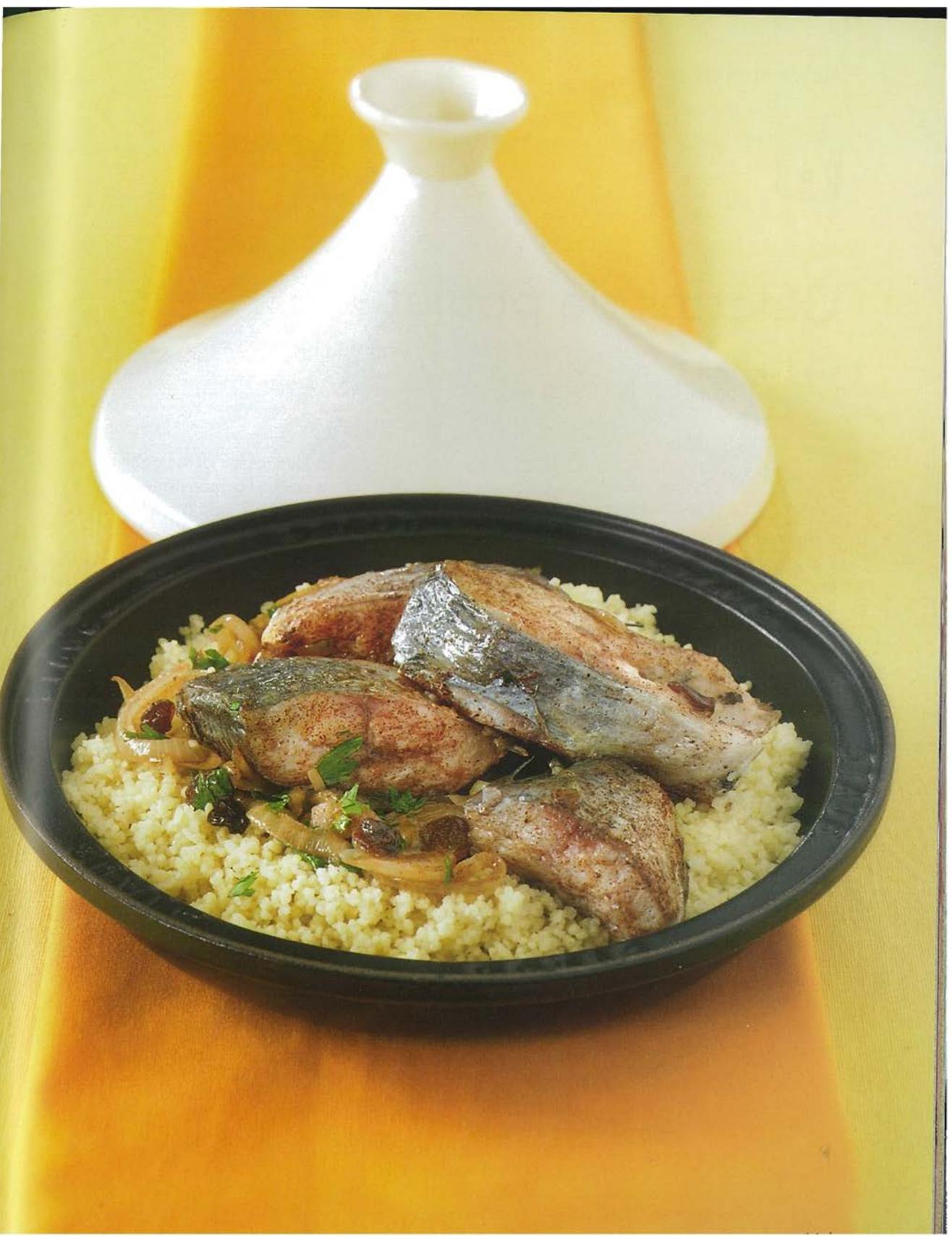
Rincer et essuyer la daurade. La couper en 6 tranches épaisses. Dans un plat creux, mélanger 2 cuillerées à café d'huile, 2 cuillerées à soupe d'eau, 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1/4 de cuillerée à café de piment fort, le ras-el-hanout et une forte pincée de poivre. Tourner les tranches de poisson dans cette petite marinade. Couvrir. Laisser macérer 2 heures au réfrigérateur.

Égoutter les tranches de daurade. Les faire dorer à la poêle dans 1 cuillerée à café d'huile, 2 à 3 minutes sur chaque face. Les retirer et les remplacer par les oignons émincés. Les faire revenir 5 minutes. Les saupoudrer du reste de cannelle et de piment. Ajouter le persil ciselé, le miel, le jus de citron et les raisins blonds. Laisser cuire 15 minutes sur feu doux. Saler.

Mettre les darnes de poisson dans un plat à tajine (ou dans une cocotte). Recouvrir de la sauce aux raisins. Terminer la cuisson 10 minutes à feu très doux.

## Pourquoi pas...

Servir accompagné d'un riz blanc ou de semoule à couscous (à comptabiliser).





# Galettes de poulet

Pour 2 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 20 mn

## Ingrédients

1 oignon  
1 cc d'huile d'olive  
1 pincée de piment d'Espelette  
250 g de blancs de poulet  
(ou dinde) **8**  
5 à 6 feuilles de basilic  
1 œuf  
2 CS de pistou  
2 CS de crème à 3 %  
Sel, poivre

Peler l'oignon puis l'émincer. Le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile et le piment jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. Réserver.

Couper la moitié des blancs de volaille en dés et couper l'autre moitié en morceaux pour les mixer. Rouler les feuilles de basilic et les ciseler.

Dans un bol mixeur, mettre les gros morceaux de poulet, le basilic, l'œuf, le pistou et la crème, mixer de manière à obtenir une pâte. Saler, poivrer. Mélanger cette préparation avec les dés de poulet restants, garnir des alvéoles en silicone et enfourner 15 minutes. Vérifier la cuisson avant de les sortir du four. Démouler les galettes.

Faire chauffer une poêle munie d'une feuille de cuisson, faire dorer les galettes sur chaque face et servir aussitôt.

## Pourquoi pas...

Accompagner de salade mixte (tomates et roquette par exemple (sauce à comptabiliser). Préparer les galettes en deux étapes. La première peut être réalisée à l'avance et, au dernier moment, il suffit de les faire dorer à la poêle.





# Poulet au marsala

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 16 mn

## Ingrédients

2 CS de farine

4 blancs de poulet coupés en  
aiguillettes (450 g) 10

1 cc d'huile d'olive

1 gousse d'ail pelée et écrasée

12 cl de marsala

6 CS de crème fraîche à 4% ou 5%

1 boîte de champignons de Paris  
au naturel émincés (230 g)

1 CS de persil plat haché

1 CS de câpres

10 cl de bouillon de volaille

Sel, poivre

Mettre la farine, les aiguillettes de poulet, le sel et le poivre dans une boîte culinaire, fermer hermétiquement. Secouer pour enrober la viande de farine.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire dorer les aiguillettes de poulet 2 minutes tout en remuant. Ajouter l'ail en cours de cuisson.

Verser le marsala, cuire 2 minutes tout en remuant. Lier avec la crème, ajouter les champignons, le persil et les câpres puis verser le bouillon de volaille peu à peu. Bien mélanger, cuire 12 minutes à feu doux tout en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.





# Curry de poulet minute

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 24 mn

## Ingrédients

4 blancs de poulet (600 g) **18**

1 petit oignon

100 ml de pulpe de tomates

2 cc de curry

100 ml de lait de coco

Sel, poivre

Dans une poêle antiadhésive recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les blancs de poulet coupés en morceaux. Les faire dorer avec l'oignon émincé pendant 3 à 4 minutes.

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

## Pourquoi pas...

Utiliser une cocotte en fonte et servir avec du riz basmati en option **PLUS** **7**





# Filets de canard aux abricots

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 10 mn

## Ingrédients

350 g d'aiguillettes de canard

1/2 sachet de soupe à l'oignon déshydratée (20 g)

1 boîte d'abricots au sirop léger de 400 g (235 g égouttés)

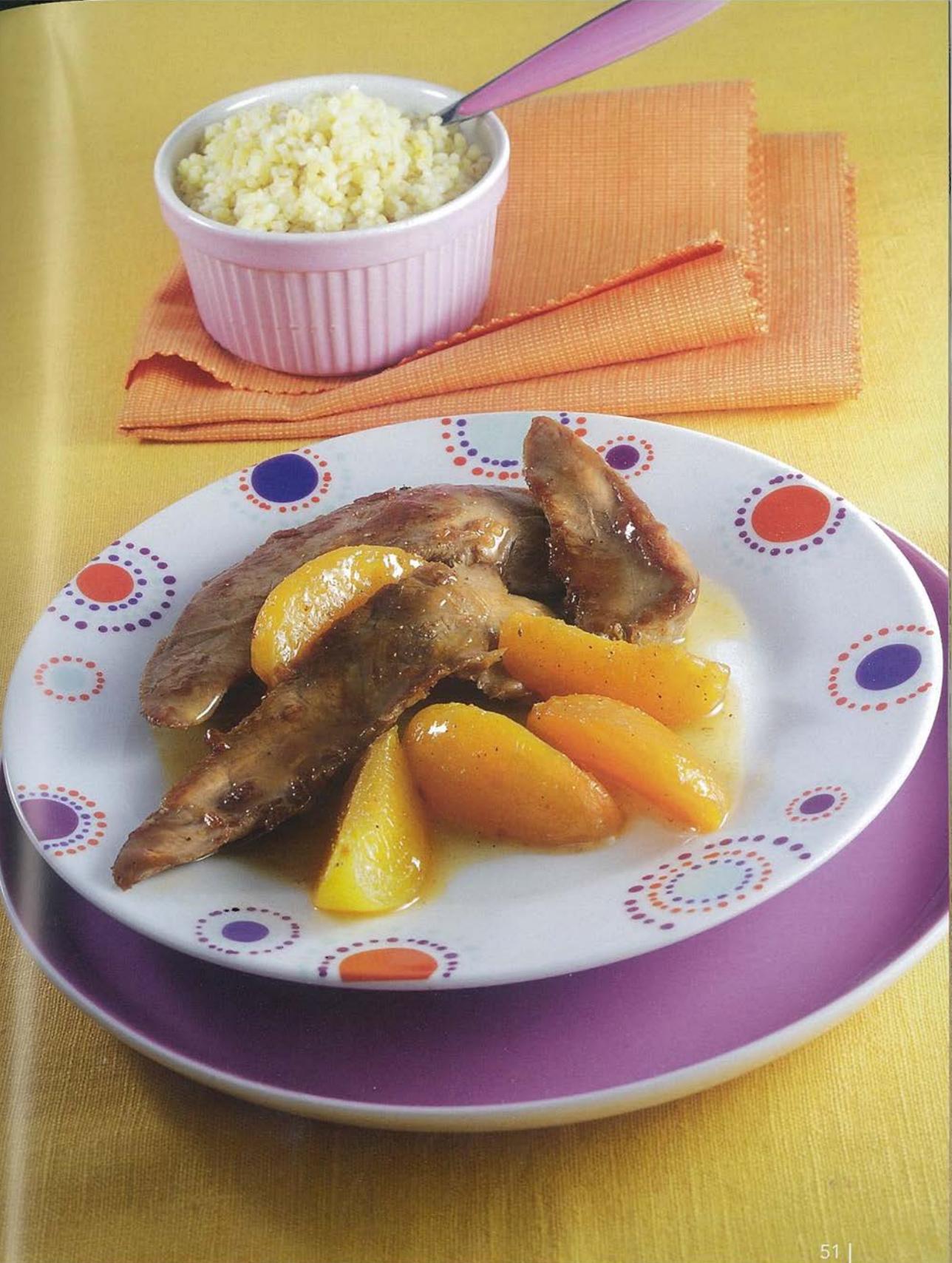
Sel, poivre

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les aiguillettes de canard, saler et poivrer.

Lorsque les morceaux de volaille sont dorés, parsemer de poudre pour soupe à l'oignon, ajouter les abricots coupés en 2 ou 3, et leur jus. Laisser mijoter à feu doux quelques instants puis servir chaud.

## Pourquoi pas...

Servir avec du riz ou du boulghour en option **PLUS** 7. Pour changer, préparer avec des aiguillettes de poulet et des pêches au sirop léger.





# Magret de canard au cidre et au miel

Pour 1 personne

Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

1 pomme

1 demi magret de canard (150 g)

10 cl de cidre

2 cc de miel

Sel, poivre

Préchauffer le four à 220° C (th. 6). Éplucher la pomme, la couper en quartiers puis les évider. Les émincer en fines lamelles. Les faire cuire à four chaud pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, fendre la peau du magret, le saler et le poivrer puis le faire revenir 10 minutes dans une poêle : la viande doit rester saignante. Lorsqu'elle est cuite, couper le magret en deux dans l'épaisseur. Jeter la graisse en surplus et déglacer avec le cidre. Laisser réduire 2 à 3 minutes et ajouter le miel. Laisser réduire de nouveau.

Présenter les demi-magrets avec les quartiers de pomme dans une assiette, napper de sauce et déguster aussitôt.





# Osso-bucco de dinde

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 20 mn

## Ingrédients

2 échalotes  
1 poivron vert  
1 cc d'huile d'olive  
800 g d'osso-bucco de dinde **20**  
1 cc de fond de veau  
1 cc d'herbes de Provence  
1 boîte de tomates entières  
pelées (425 ml)  
10 cl de vin blanc sec  
Sel, poivre

Peler et hacher les échalotes. Couper le poivron en lanières. Faire chauffer un plat brunisseur au four à micro-ondes, pendant 5 minutes, avec l'huile d'olive (800 W). Disposer les morceaux de viande et faire cuire 2 minutes, sans couvrir (800 W).

Retourner les morceaux de viande. Les saupoudrer de fond de veau et d'herbes de Provence. Ajouter l'échalote, les poivrons et les tomates avec leur jus. Poivrer et arroser de vin blanc. Couvrir et faire cuire 13 minutes (800 W), remuer à mi-cuisson. Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement.

## Pourquoi pas...

Accompagner de pâtes ou de pommes de terre vapeur à satiété **7**. À défaut de plat brunisseur, faire revenir préalablement la viande pendant 2 minutes dans une sauteuse antiadhésive avec l'huile d'olive.





# Pilaf de dinde au curry

Pour 1 personne

Préparation : 15 mn | Cuisson : 10 mn

## Ingrédients

320 g de filet de dinde **5**

1,5 cc de curry

1 grosse échalote

1 cc d'huile

4 CS de crème liquide à 5 %

10 cl de bouillon de volaille

40 g de couscous à gros grains **4**

1 bol vapeur surgelé de 250 g  
(chou-fleur, brocoli, carotte)

ou mélange surgelé cuit-vapeur

1 CS de coriandre ciselée

Sel, poivre

Détailler les filets de dinde en longues lanières puis en petits dés d'un centimètre. Les saupoudrer de curry. Peler et émincer finement l'échalote, la mélanger avec la viande.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire dorer la préparation 2 minutes tout en remuant avec une spatule en bois. Poivrer, ajouter la crème, remuer 1 minute. Verser le bouillon de volaille et cuire 2 minutes. Ajouter la semoule, mélanger. Hors du feu, couvrir et réserver 10 minutes jusqu'à ce que la semoule soit gonflée.

Pendant ce temps, mettre les légumes à cuire au four à micro-ondes 5 minutes (800 W). Ajouter les légumes dans la préparation à la dinde. Parsemer de coriandre et remuer. Déguster bien chaud.

## Pourquoi pas...

Remplacer la dinde par du poulet.





# Roulade de dinde à la bière

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 35 mn

## Ingrédients

400 g de haricots verts  
4 escalopes de dinde (de 110 g) **11**  
8 tranches de bacon  
4 petites tranches de fromage  
type cheddar (de 10 g)  
1 oignon  
2 cc de beurre salé  
5 cl de bière blonde  
Poivre du moulin

Équeuter les haricots verts, les rincer puis les cuire 15 minutes à la vapeur. Étaler les escalopes sur un plan de travail, déposer sur chacune une tranche de bacon et une tranche de fromage. Bien poivrer.

Rouler les escalopes et les maintenir fermées avec une pique en bois. Détailler 4 tranches de bacon, peler et émincer l'oignon et les faire dorer avec 2 cuillerées à café de beurre pendant 5 minutes. Lorsque l'oignon est tendre, ajouter les roulades.

Les tourner régulièrement et laisser cuire 10 minutes sur feu moyen avant de verser la bière. Ajouter les haricots verts et le bacon, bien remuer et cuire pendant 5 minutes.





# Cailles aux mirabelles

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 25 mn

## Ingrédients

24 mirabelles (fraîches ou surgelées)

1 CS d'huile

4 cailles **8**

3 CS de vinaigre de Xérès

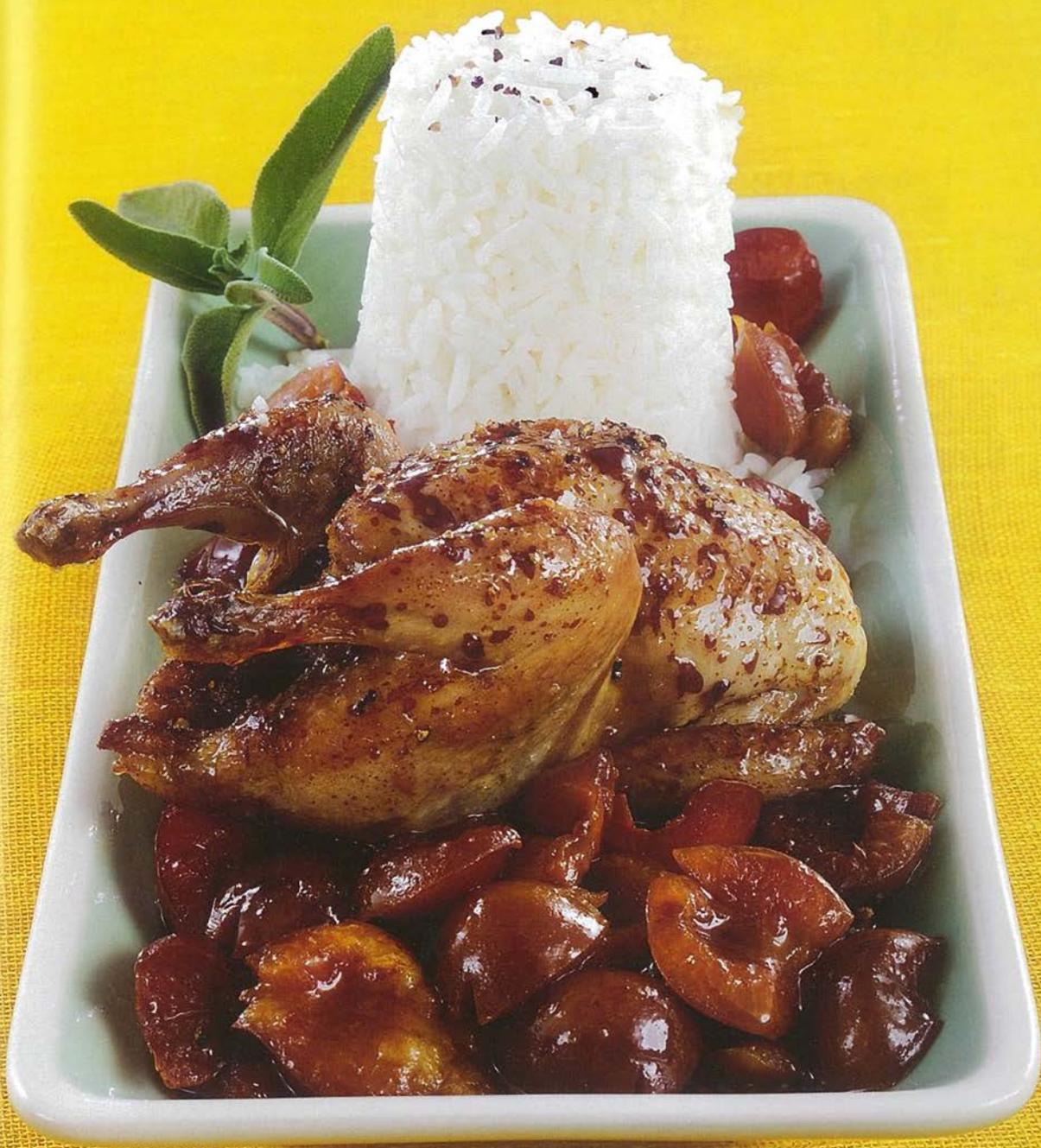
Fleur de sel ou gros sel

Poivre de Sechuan (ou noir corsé)

Rincer et sécher les mirabelles. Les réserver. Dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, faire chauffer l'huile. Sur feu vif, faire dorer les cailles pendant 7 minutes. Baisser le feu et déglacer les sucs de cuisson avec 2 cuillères à soupe d'eau. Saler, poivrer. Laisser mijoter 10 minutes (ajouter un peu d'eau si nécessaire).

Mettre ensuite les mirabelles et poursuivre la cuisson 6 minutes. A l'aide d'une écumoire, retirer les cailles et les mirabelles pour les dresser dans le plat de service. Réserver.

Dans le jus, verser le vinaigre, laisser bouillir 2 minutes. Napper les cailles avec cette sauce et servir aussitôt.





# Lapin à la cacciatora

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

1 cc d'huile d'olive  
4 râbles de lapin (800 g) **13**  
1 échalote ciselée  
2 tomates pelées et détaillées en dés  
15 cl de vin rouge  
1 poivron vert coupé en carrés  
1 poivron rouge coupé en carrés  
2 gousses d'ail émincées  
1 boîte de champignons de Paris émincés (230 g)  
1 branche de romarin  
1 cc de fécule diluée dans 2 CS d'eau  
Sel, poivre

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire revenir les râbles de lapin avec l'échalote, pendant 1 minute. Saler et poivrer. Ajouter les dés de tomate puis le vin. Remuer et décoller les sucs de viande. Laisser cuire 4 minutes tout en mélangeant

Ajouter les deux poivrons, l'ail, les champignons et le romarin. Incorporer la fécule diluée tout en mélangeant. Couvrir et laisser cuire à feu doux 25 minutes : remuer de temps en temps et, si nécessaire, ajouter un peu de liquide (eau, bouillon de volaille) en cours de cuisson.

## Pourquoi pas...

Le vin joue tout son rôle dans ce ragoût de « chasseur ». Il est préférable d'utiliser un vin typé comme le chianti ou un vin rouge des Côtes de Provence.





# Agneau rôti aux épices, flageolets verts

Pour 8 personnes

Préparation : 15 mn | Repos : 40 mn | Cuisson : 25 mn (flageolets) + 25 mn (viande)

## Ingrédients

2 gousses d'ail  
1/2 oignon rouge  
1/2 cc de cumin  
1/2 cc de cannelle en poudre  
1/2 cc de gingembre en poudre  
1/2 cc de paprika  
1 pincée de piment en poudre  
4 cc d'huile d'olive  
8 CS d'eau  
1 gigot d'agneau désossé et roulé (1,5 kg)  
1 oignon piqué de 2 clous de girofle  
1 bouquet garni  
4 paquets de 450 g de flageolets verts surgelés préparés à la vapeur **38**  
Sel, poivre

Peler puis hacher l'ail et l'oignon rouge. Les mettre dans un récipient avec les épices, l'huile et l'eau, mélanger avec une fourchette. Mettre le gigot dans un plat à four antiadhésif. Le saler et le poivrer puis l'enduire de la préparation. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 240° C (th. 8). Porter à ébullition une grande quantité d'eau dans un faitout, ajouter l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni puis verser les flageolets encore surgelés. Cuire 25 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Saler en fin de cuisson. Égoutter et réserver au chaud dans le récipient.

Enfourner le gigot pour 15 minutes. Baisser le thermostat à 180° C, verser un verre d'eau dans le fond du plat et poursuivre la cuisson 10 minutes : le gigot doit être doré et croustillant. Le mettre sur un plat de service, couvrir d'un papier aluminium et laisser reposer 10 minutes. Mettre les flageolets dans le plat de cuisson, les imbiber de jus et les laisser réchauffer dans le four. Les présenter dans un plat creux.

## Pourquoi pas...

Remplacer les flageolets surgelés par 650 g de flageolets secs. Les faire tremper dans de l'eau froide pendant 12 heures avant de les faire cuire (40 minutes en autocuiseur).





# Cassolette d'agneau

Pour 1 personne

Préparation : 20 mn | Cuisson : 31 mn

## Ingrédients

2 carottes

1/2 poivron rouge

200 g de fèves fraîches

écossées **3**

135 g d'épaule d'agneau sans os

1 oignon émincé

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

Sel, poivre

Laver, éplucher et couper les carottes en dés. Émincer le poivron. Porter une casserole d'eau à ébullition. Faire blanchir les fèves quelques secondes puis les égoutter. Les mettre dans de l'eau glacée puis les débarrasser de leur peau.

Faire dorer la viande et l'oignon dans une cocotte munie d'une feuille de cuisson. Lorsque la viande est bien dorée, retirer la feuille de cuisson.

Ajouter l'ail écrasé, le bouquet garni, les fèves, les carottes et les lanières de poivron rouge. Saler et poivrer. Verser un verre d'eau et remuer. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes. Retirer le bouquet garni avant de servir.





# Daube de bœuf aux pruneaux

Pour 8 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 34 mn

## Ingrédients

1 kg de carottes  
4 échalotes  
4 gousses d'ail  
3 cc d'huile d'olive  
1,2 kg de tendre de tranche  
coupée en gros cubes **29**  
30 g de lardons maigres  
1 cc de fond de veau  
50 cl de vin blanc sec  
1 boîte de pulpe de tomate en  
dés (200 g)  
1 bouquet garni (thym, laurier)  
150 g de pruneaux  
Sel, poivre

Peler et couper en rondelles les carottes, peler et émincer l'échalote, peler les gousses d'ail.

Faire chauffer l'huile dans un autocuiseur, y faire revenir les cubes de viande avec les lardons et l'échalote pendant 3 minutes, tout en remuant. Saupoudrer de fond de veau et continuer de mélanger pendant 1 minute. Verser le vin blanc et donner un bouillon, ajouter les dés de tomate, les carottes et l'ail, saler et poivrer, recouvrir d'eau à hauteur de la préparation. Ajouter le bouquet garni.

Fermer hermétiquement et faire cuire 25 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape, à feu doux.

Hors du feu, laisser tiédir un peu. Enlever le bouquet garni et ajouter les pruneaux. Faire cuire 5 minutes à feu doux et à découvert.





# Chili con carne

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 46 mn

## Ingrédients

120 g de riz blanc **11**  
2 cc d'huile d'arachide  
250 g de steak haché à 5 % **10**  
1 gousse d'ail  
3 oignons émincés  
1 grosse boîte de tomates pelées  
ou 3 grosses tomates  
1/2 poivron rouge épépiné et  
coupé en petit dés  
1 boîte de haricots rouges  
(280 g) **8**  
1/2 cc de cumin en poudre  
2 cc de chili en poudre  
1 pincée d'origan  
Sel, poivre

Faire cuire le riz 11 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Dans une sauteuse antiadhésive, verser l'huile et faire revenir les steaks émiettés avec l'ail et les oignons, sur feu vif.

Au bout de 3 à 5 minutes, incorporer les tomates, les poivrons en petits morceaux, les haricots cuits et les épices, bien mélanger. Saler et poivrer, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Servir aussitôt avec le riz blanc.





# Tajine de veau aux dattes

Pour 2 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 40 mn

## Ingrédients

2 carottes

200 g de pommes de terre **4**

1 navet

1 fenouil

1 oignon rouge

400 g de filet de veau coupé  
en morceaux **10**

2 cc d'huile d'olive

8 dattes

1 verre et demi d'eau

1 CS de raz-el-hanout

Sel (facultatif)

Préchauffer le four à 210° C (th.7). Peler et nettoyer les légumes, les couper en tranches, petits tronçons ou quartiers. Émincer l'oignon.

Déposer la viande dans un plat à tajine en silicone. Ajouter les légumes et l'huile puis les dattes. Verser l'eau puis saupoudrer le raz-el-hanout. Couvrir et enfourner 40 minutes.





# Veau à la provençale

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 40 mn

## Ingrédients

2 oignons  
3 gousses d'ail  
1 petit bol de poivrons surgelés (rouge et vert)  
1 morceau de veau (escalope, 700 g) **19**  
1 verre de vin blanc sec  
1 petite boîte de concentré de tomate  
1 grand verre de bouillon de légumes  
1 bouquet garni  
1 pincée de piment  
3 tomates pelées, épépinées  
Persil  
1 pincée de sel (facultatif)  
Poivre

Peler les oignons et l'ail. Les râper à la râpe (à fromage). Les faire suer sur une feuille de cuisson dans un autocuiseur avec les poivrons et la viande coupée en cubes. Dès qu'ils ont pris couleur, ajouter le vin blanc et le concentré de tomate dilué dans le bouillon.

Retirer la feuille de cuisson et ajouter le bouquet garni, le sel, le poivre et le piment puis les tomates coupées en cubes. Fermer l'autocuiseur et compter 40 minutes de cuisson après la mise en rotation de la soupape. Ôter le bouquet garni avant de servir, et parsemer de persil.

## Pourquoi pas...

Servir accompagné de riz nature à satiété **7**





# Filet mignon au maroilles

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 20 mn

## Ingrédients

400 g de filet mignon de porc **15**

2 cc d'huile

1 oignon émincé

50 ml de vin blanc

100 g de crème allégée à 5%

70 g de maroilles

Sel, poivre

Couper le filet mignon en morceaux. Dans une sauteuse munie d'une feuille de cuisson, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon. Ajouter les morceaux de viande et laisser dorer 5 minutes tout en remuant de temps en temps avec une spatule.

Verser le vin blanc, saler légèrement et poivrer, couvrir et laisser cuire 10 minutes. Ajouter la crème, le maroilles coupé en petits morceaux et laisser fondre quelques minutes sur feu doux. Mélanger et servir aussitôt.

## Pourquoi pas...

Délicieux avec une poêlée d'endives (à comptabiliser)





# Lentilles au jambonneau

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 25 mn

## Ingrédients

250 g de lentilles vertes **20**  
1 oignon  
350 g de carottes  
1 tablette de bouillon de volaille  
dégraissé  
1 brin de thym  
2 feuilles de laurier  
1 jambonneau cuit (480 g)  
Sel

Mettre les lentilles dans une sauteuse. Les couvrir avec 75 centilitres d'eau. Peler puis couper l'oignon en rondelles. Éplucher les carottes puis les détailler en rondelles. Les ajouter dans la sauteuse avec le bouillon, le thym et le laurier. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 20 minutes.

Ajouter le jambonneau coupé en tranches. Cuire encore 5 minutes, retirer le thym et le laurier. Saler éventuellement et servir chaud.

## Pourquoi pas...

Pour gagner du temps, cuire les lentilles 10 minutes à l'autocuiseur avec 1 litre d'eau. Pour donner plus de goût, mettre 4 tranches de bacon (sans oublier de les comptabiliser) en même temps que le jambonneau et éviter de saler.





# Porc caramélisé

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn | Cuisson : 25 mn

## Ingrédients

Marinade :

2 CS de miel liquide

2 CS de sauce soja

1 cc de moutarde forte

2 CS de vinaigre de cidre

1/2 cc de gingembre en poudre

1 filet mignon de porc (500 g) 19

3 CS de lait de coco

Préparer la marinade en mélangeant les différents ingrédients. Découper la viande en médaillons et les laisser mariner pendant 3 heures en prenant soin de retourner les morceaux 3 à 4 fois.

Au moment du repas, faire chauffer une poêle munie d'une feuille de cuisson et faire revenir les médaillons pendant 5 minutes, le temps de les laisser caraméliser. Saler, poivrer puis retirer la feuille de cuisson. Ajouter le lait de coco et toute la marinade. Couvrir et laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 minutes.

## Pourquoi pas...

Accompagner de riz basmati ou pâtes complètes et de germes de soja sautés (à comptabiliser).





# Cannelloni de Mamma Julia

Pour 18 cannelloni / 6 personnes

Préparation : 30 mn | Cuisson : 1 h 05

## Ingrédients

2 oignons  
1 cc d'huile d'olive  
1 kg de tomates  
1 gousse d'ail  
2 branches de basilic  
9 feuilles de lasagne (135 g) **13**  
3 blancs de poulet (250 g) **8**  
Origan  
1 boule de mozzarella (125 g)  
2 petits œufs  
9 tranches de bacon (120 g)  
30 g de parmesan râpé  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Faire revenir les oignons émincés dans une cuillerée à café d'huile d'olive puis ajouter les tomates coupées en dés, la gousse d'ail et les feuilles de basilic. Laisser compoter doucement au moins 20 minutes.

Dans une grande casserole d'eau salée faire cuire les lasagnes pendant 5 minutes (en plusieurs fois), puis les déposer sur un torchon propre et les couper en deux (pour obtenir 2 carrés) après les avoir laissées refroidir un peu.

Dans une poêle avec feuille de cuisson, faire dorer le poulet, saler, poivrer, saupoudrer d'origan et laisser revenir environ 15 minutes. Hacher la mozzarella et le poulet, les mélanger avec les œufs.

Déposer une demi-rondelle de bacon sur chaque carré de lasagne, recouvrir d'une petite quantité de farce et rouler chaque cannelloni. Verser la moitié de la sauce dans un plat, disposer les cannellonis puis verser le reste de sauce. Saupoudrer de parmesan râpé et d'origan et passer au four 25 minutes.





# Risotto à la milanaise

Pour 4 personnes

Préparation : 25 mn | Cuisson : 22 mn

## Ingrédients

75 cl de bouillon de volaille  
1/4 cc de filaments de safran  
1 cc d'huile d'olive  
1 oignon rose émincé  
210 g de riz à risotto **20**  
10 cl de vin blanc sec  
60 g de jambon de Parme coupé  
en fines lanières  
1 cc de zeste de citron râpé  
1 CS de parmesan râpé  
Poivre du moulin

Porter le bouillon à ébullition. Délayer les pistils de safran dans une tasse de bouillon chaud et verser le tout dans un pichet.

Faire chauffer l'huile dans une casserole antiadhésive. Y faire colorer l'oignon, sur feu doux. Ajouter le riz et laisser cuire 1 minute tout en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Verser le vin blanc et remuer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter une tasse de bouillon, faire cuire à petits frémissements tout en remuant et continuer d'ajouter le bouillon au fur et à mesure, par petites quantités, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre : compter 20 minutes de cuisson en tout.

Hors du feu, incorporer les lanières de jambon, le zeste de citron et le parmesan. Poivrer et mélanger (on obtient 800 g de risotto). Servir aussitôt.

## Pourquoi pas...

Ajouter éventuellement 2 cuillerées à soupe de purée ou de dés de potiron en cours de cuisson.





# Riz aux saveurs marines

Pour 1 personne

Préparation : 15 mn | Repos : 3 h | Cuisson : 15 mn

## Ingrédients

100 g de noix de Saint-Jacques surgelées **2**

3 grosses crevettes tropicales surgelées (100 g) **1**

75 g de riz basmati **7**

2 CS de crème à 5 %

6 champignons de Paris frais

1 cc de margarine à 60 %

1/4 de citron

1 cc de cerfeuil ciselé

Sel, poivre du moulin

Faire décongeler les noix de Saint-Jacques et les crevettes tropicales 3 heures à l'avance en les plaçant au réfrigérateur.

Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et y faire cuire le riz 10 minutes. L'égoutter, le réserver au chaud dans la casserole, en y ajoutant la crème. Faire chauffer un gril antiadhésif, y faire cuire les crevettes 2 minutes, en les retournant à mi-temps, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Réserver.

Rincer et éponger les noix de Saint-Jacques, couper les champignons en lamelles. Faire chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive, y faire saisir les noix de Saint-Jacques 30 secondes de chaque côté. Saler et poivrer. Les enlever, mettre les champignons à la place et les faire cuire 2 minutes (cuisson al dente). Saler et poivrer. Disposer le riz chaud en puits sur une assiette de service, le garnir des noix de Saint-Jacques et des champignons. Asperger de jus de citron et parsemer de cerfeuil. Décorer des crevettes. Déguster bien chaud.





# Clafoutis franc-comtois

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 40 mn

## Ingrédients

800 g de pommes de terre **17**

800 g de courgettes

½ l de lait écrémé

1 tablette de bouillon de volaille  
dégraissé

noix de muscade

2 CS de maïzena

120 g de bacon

60 g de comté râpé

Sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre en robe des champs dans un autocuiseur, pendant 10 minutes. Couper les courgettes en rondelles, les saler et les faire cuire dans un plat en verre culinaire, au four à micro-ondes, pendant 8 minutes (800 W).

Préparer une béchamel, faire chauffer le lait avec la tablette de bouillon, la muscade, poivrer. Lorsque le lait est chaud, mélanger la maïzena diluée dans un peu d'eau. Faire épaissir la sauce un donnant un bouillon.

Retirer la peau des pommes de terre, les couper en rondelles et en garnir un plat à gratin. Procéder de la manière suivante : une couche de pommes de terre, une couche de courgettes, du bacon, de la béchamel et ainsi de suite. Terminer par le fromage râpé. Passer 20 minutes au four traditionnel préchauffé à 200° C (th.6/7).





Par personne

# Maxi-galettes de pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

800 g de pommes de terre 17

4 tranches de jambon blanc, 6

découenné, dégraissé (200 g)

120 g de cancoillotte à l'ail à 5 %

Quelques feuilles de salade

Sel, poivre

Éplucher puis râper les pommes de terre (à l'aide d'un robot), ajouter les 4 tranches de jambon coupées en petits morceaux.

Dans un bol, chauffer la cancoillotte au four à micro-ondes, 30 secondes (1000 W), l'incorporer au mélange précédent, saler poivrer et mélanger.

Dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, étaler la moitié de la préparation, cuire à feu vif pendant 5 minutes.

À l'aide d'une autre feuille de cuisson ou d'une assiette, retourner la galette et poursuivre la cuisson, sur feu vif, 5 minutes, puis baisser le feu et laisser encore 5 minutes. La galette doit être bien grillée de chaque côté.

Renouveler l'opération pour réaliser une deuxième galette de pommes de terre avec la préparation restante. Accompagner de quelques feuilles de salade.





# Quiche de pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 45 mn

## Ingrédients

600 g de pommes de terre **13**

2 petits œufs

10 cl de lait écrémé

4 cc de beurre à 41 %

40 g de farine

90 g de gruyère râpé allégé

Sel, poivre

Peler puis couper les pommes de terre en quartiers, les faire cuire dans un autocuiseur pendant 15 minutes. Écraser les pommes de terre. Préchauffer le four à 180° C (th. 5).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige. Faire chauffer le lait et l'incorporer aux pommes de terre. Ajouter le beurre, la farine, les jaunes d'œufs, les deux tiers du fromage puis les œufs en neige.

Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer avec le reste de fromage et enfourner 25 à 30 minutes environ.

## Pourquoi pas...

Déguster ce plat traditionnel en famille, pour un dîner par exemple, accompagné d'une salade (à comptabiliser).





# Tartiflette

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 33 mn

## Ingrédients

800 g de pommes de terre **17**  
400 g d'oignons émincés surgelés  
160 g de bacon (lamelles)  
8 CS de crème fraîche à 5 %  
12 cl de vin blanc sec  
1 gousse d'ail  
120 g de maroilles  
Sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau pendant 20 minutes dans une casserole d'eau salée. Pendant ce temps, dans une sauteuse recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les oignons surgelés. Ajouter les lamelles de bacon puis la crème fraîche. Mélanger à feu doux. Verser le vin blanc, saler légèrement (à cause du bacon), poivrer et continuer la cuisson sur feu doux pendant 1 minute.

Préchauffer le four à 210°C (th.7). Laisser un peu tiédir les pommes de terre, les éplucher et les couper en fines rondelles. Dans un plat adapté au four, frotter les parois avec la gousse d'ail pelée. Déposer les pommes de terre et verser la préparation aux oignons et bacon ainsi que la sauce. Mélanger délicatement.

Poser le fromage coupé en morceaux. Enfourner pendant 10 minutes et servir bien chaud.





# Courgettes farcies aux champignons

Pour 4 personnes

Préparation : 25 mn | Cuisson : 28 mn

## Ingrédients

4 courgettes

90 g de boulgour **8**

20 cl de lait écrémé

2 cc de margarine

2 échalotes

4 tranches de bacon

250 g de champignons de Paris

1 cc de persil

1 cc de paprika

1 pincée de cannelle en poudre

Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th.6/7). Faire cuire à la vapeur les courgettes coupées en deux dans la longueur. Les creuser une fois qu'elles sont cuites. Garder la chair. Cuire le boulgour dans le lait bouillant salé pendant 10 minutes.

Faire revenir les échalotes à la poêle, dans la margarine. Couper le bacon en morceaux et l'ajouter. Mettre ensuite les champignons émincés dans la poêle jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.

Dans un saladier, mélanger la chair des courgettes, le contenu de la poêle, le boulgour, persil, paprika, cannelle, set et poivre. Farcir les demi-courgettes et passer au four quelques minutes.

## Pourquoi pas...

Remplacer les courgettes par des artichauts.





# Crumble de la jardinière

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

160 g de lardons fumés *Weight Watchers*

1 kg de julienne de légumes surgelés

10 CS de crème fraîche à 5 %

4 CS de persil haché

2 CS de farine

6 cc de chapelure

2 CS de maïzena

7 cc de beurre allégé

Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th.6/7). Faire revenir les lardons dans une poêle puis ajouter les légumes. Cuire 5 minutes. Saler, poivrer. Ajouter la crème et le persil.

Dans un saladier, mélanger la farine, la chapelure et la maïzena. Verser le beurre fondu, saler, poivrer et malaxer.

Dans un plat à gratin, verser les légumes et déposer les miettes de crumble par-dessus sans les tasser. Enfourner 25 minutes.





# Caponata sicilienne

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

4 cc d'huile d'olive  
2 branches de céleri coupées en dés  
2 oignons émincés  
2 gousses d'ail hachées  
1 grosse aubergine émincée avec la peau  
4 grosses tomates bien mûres pelées et coupées en dés  
10 olives vertes et 6 olives noires hachées  
3 CS de vinaigre de vin  
1 cc de sucre en poudre  
Sel, poivre

Faire chauffer 2 cuillerées à café d'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive, y faire blondir le céleri, l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes. Réserver dans un récipient.

Verser 2 cuillerées à café d'huile dans la sauteuse, y faire dorer l'aubergine pendant 5 à 6 minutes. Ajouter la préparation réservée, les dés de tomate et les olives hachées. Asperger de vinaigre et saupoudrer de sucre. Saler et poivrer.

Mélanger et couvrir. Laisser mijoter sur feu doux 20 minutes tout en remuant de temps en temps : si nécessaire, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Servir à température ambiante.

## Pourquoi pas...

Ce plat peut accompagner une viande grillée ou servir de garniture à des pâtes. Il sera délicieux aussi froid.





Par personne

# Poivronnade à l'œuf poché

Pour 1 personne

Préparation : 15 mn | Cuisson : 15 mn

## Ingrédients

1 tomate  
1 poivron vert  
1 poivron jaune  
1 cc d'huile d'olive  
1 oignon émincé  
2 gousses d'ail hachées  
1/2 cc d'origan surgelé  
1 cc de vinaigre  
1 petit œuf  
Sel, poivre

Ébouillanter la tomate, la peler et la couper en morceaux. Rincer, essuyer et trancher les poivrons, les épépiner et les couper en fines lamelles.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire revenir l'oignon 1 minute, ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson 2 minutes. Mettre la tomate, l'ail et l'origan, saler et poivrer, mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux, tout en remuant. Réserver au chaud.

Dans une casserole, porter à ébullition 50 centilitres d'eau avec le vinaigre. Casser l'œuf dans l'eau frémissante et le cuire 2 minutes en ramenant le blanc autour du jaune. Le prélever à l'aide d'une écumoire puis le déposer sur un papier absorbant. Verser la préparation aux poivrons dans une assiette de service, disposer l'œuf poché sur le dessus, saler et poivrer.

## Pourquoi pas...

Accompagner de spaghettis à satiété 7





Par personne

# Flan de poireau au fromage

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

## Ingédients

8 poireaux  
1 cc de margarine  
3 petits œufs  
20 cl de lait écrémé  
1 gousse d'ail  
1 pincée de noix de muscade râpée  
4 tranchettes de gruyère doux à 32 % (40 g)  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Rincer les poireaux, conserver uniquement la partie blanche et un peu de vert. Les couper en deux et les faire cuire à l'autocuiseur, 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Égoutter les poireaux en les pressant un peu pour éliminer l'eau en excès. Les couper à nouveau et les mettre dans un plat à gratin préalablement margariné.

Dans un récipient, battre les œufs en omelette avec le lait, ajouter la gousse d'ail pressée et la noix de muscade, saler et poivrer.

Verser la préparation sur les poireaux. Parsemer de petits morceaux de fromage. Enfourner pour 20 minutes. Déguster chaud.

## Pourquoi pas...

Servir avec du jambon dégraissé, découenné à satiété **5** par personne





# Tian au chèvre

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 40 mn

## Ingrédients

2 courgettes  
1 aubergine  
2 tomates  
1 oignon  
4 cc d'huile d'olive  
5 brins de thym  
120 g de chèvre frais allégé  
2 CS de parmesan râpé  
2 brins de basilic  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Laver les légumes, les couper en fines rondelles. Peler l'oignon, l'émincer et le faire dorer avec 2 cuillerées à café d'huile sur une feuille de cuisson à feu vif.

Ensuite dans la même poêle, cuire les rondelles de courgette et d'aubergine avec la moitié du thym effeuillé sur feu moyen et en remuant régulièrement.

Dans un plat à gratin, mettre les rondelles de légumes en les intercalant. Saler, poivrer, déposer le fromage de chèvre après l'avoir écrasé à la fourchette, saupoudrer de parmesan et de thym effeuillé.

Cuire 20 à 25 minutes au four. Saupoudrer de basilic juste avant de servir.





# Cake de la bohémienne

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 1 h

## Ingrédients

1 carotte  
1 poivron rouge  
1/2 poivron vert  
6 courgettes  
5 cc d'huile d'olive  
150 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
3 petits oeufs  
1 pincée de noix de muscade  
1/2 citron  
1 yaourt nature à 0 %  
50 g de fromage de brebis râpé  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Éplucher la carotte, éliminer les pédoncules et graines de poivron, laver les courgettes puis découper ces trois légumes en dés. Les faire cuire 15 minutes dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive.

Mélanger la farine avec la levure. Fouetter les œufs dans une terrine avec sel et poivre. Parfumer avec la muscade et 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé. Incorporer le yaourt et 4 cuillerées à café d'huile. Ajouter la farine à la fécule, le fromage râpé et les légumes cuits. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule à cake antiadhésif ou chemisé de papier sulfurisé. Faire cuire 45 minutes jusqu'à ce que le cake soit doré et bien gonflé. Déguster chaud ou froid.





# Gâteau de pâtes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 35 mn

## Ingrédients

140 g de coquillettes (ou pâtes à cuisson rapide)

800 ml de lait écrémé

2 petits œufs

1/4 cc de noix de muscade râpée

4 CS de gruyère râpé allégé

100 g de jambon blanc dégraissé

Sel, poivre

Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Dans une casserole, porter le lait salé et poivré à ébullition. Verser les pâtes et les laisser cuire pendant 4 à 5 minutes. Ne pas les égoutter.

Battre les œufs en omelette, incorporer la noix de muscade, le gruyère, le jambon détaillé en fines lanières. Saler et poivrer modérément. Incorporer cette préparation aux pâtes.

Verser dans un moule rond (en silicone de préférence) et enfourner pendant 30 minutes environ. Démouler et servir aussitôt.

## Pourquoi pas...

Accompagner d'un coulis de tomate aux champignons préparé avec une petite boîte de tomates concassées et une petite boîte de champignons de Paris, sel et poivre, mixés.





Desserts, collations



# Crème en verrine

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 5 mn | Repos : 1 h

## Ingrédients

1 sachet de préparation pour  
flan non sucré à la vanille  
50 cl de lait écrémé  
1 cc d'édulcorant liquide de  
cuisson  
1 gousse de vanille fendue en  
deux et grattée  
200 g de fraises  
100 g de kiwi  
100 g d'ananas  
8 spéculoos (56 g)

Délayer la poudre pour flan avec le lait. Ajouter l'édulcorant liquide et la gousse de vanille. Bien mélanger avec un fouet de manière à obtenir une préparation fluide et homogène.

Couvrir et cuire 1 minute au four à micro-ondes à 900 W, poursuivre la cuisson 4 minutes à 750 W en prenant soin de bien mélanger la préparation à la vanille à mi-cuisson : la crème à la vanille doit prendre. Répartir la préparation dans 4 verrines. Réserver 1 heure au frais.

Éplucher et tailler tous les fruits en petits cubes de façon à obtenir un minestrone. Mélanger délicatement et réserver au frais. Broyer grossièrement les spéculoos.

Montage : sortir les verrines du réfrigérateur, disposer sur la crème à la vanille le minestrone de fruits et parsemer de miettes de biscuits.

## Pourquoi pas...

Décorer d'un pétale de rose ou d'une autre fleur comestible.





# Diplomate poires-marrons

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn | Réfrigération : 6 h

## Ingédients

10 cl de lait écrémé  
1 cc d'édulcorant liquide  
1 goutte de vanille liquide  
45 g de cacao non sucré  
2 petits suisses à 0 %  
14 biscuits à la cuillère  
1 bol de café fort  
2 poires  
1 CS de jus de citron vert  
200 g de crème de marrons  
200 g de fromage blanc à 0 %

Décor :

1 cc de cacao non sucré

Mixer le lait avec l'édulcorant, la vanille, le cacao et les petits suisses jusqu'à obtenir une crème bien homogène. Réserver.

Couper les biscuits à la cuillère en morceaux, les faire tremper brièvement dans le café. Répartir la moitié des biscuits au fond de 6 ramequins. Tasser avec le dos d'une cuillère.

Peler et trancher les poires en lamelles, les citronner. En répartir la moitié dans les ramequins. Ajouter la crème au chocolat. Recouvrir du reste de poires et du reste de biscuits. Tasser légèrement.

Mélanger la crème de marrons et le fromage blanc. En recouvrir les ramequins. Réserver au réfrigérateur pour 6 heures afin que les parfums se mélangent. Au moment de servir, saupoudrer d'une pincée de cacao.

## Pourquoi pas...

Pour un effet décoratif, utiliser des ramequins en verre.





# Bûchettes de chocolat aux amandes

Pour 8 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 2 mn | Repos : 1 h

## Ingrédients

125 g de chocolat noir  
2 CS de crème fraîche à 5 %  
60 g de poudre d'amandes  
1 sachet de sucre vanillé  
Quelques feuilles de menthe (facultatif)  
4 feuilles de brick

Faire fondre le chocolat dans une jatte au bain-marie sans remuer. Retirer du feu et ajouter la crème fraîche. Mélanger avec une cuillère en bois afin d'obtenir une pâte bien lisse. Ajouter la poudre d'amandes puis le sucre vanillé. Laisser durcir légèrement au frais pendant 1 heure.

Préchauffer le four à 210° C (th. 6). Laver la menthe puis la sécher sur du papier absorbant. Couper chaque feuille de brick en 2 puis, chaque morceau encore en 4. On obtient 32 triangles. Poser dans chaque triangle la valeur d'1/2 cuillerée à café de pâte au chocolat (avec 1/4 de feuille de menthe selon votre goût) puis rouler le triangle sur lui-même en partant de la pointe de manière à former une petite bûchette.

Disposer les petites bûchettes dans un plat à four recouvert d'une feuille de cuisson et enfourner pendant 2 minutes le temps de faire dorer légèrement la feuille de brick. Réserver au frais. Présenter 4 bûchettes par personne sur un lit de feuilles de menthe.





# Crème velours chocolat meringue

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 5 mn | Repos : 20 mn

## Ingrédients

140 g de chocolat noir

15 cl de crème fraîche liquide  
à 5 %

20 cc de matière grasse à 25 %

3 meringues (90 g)

1 cc de cacao en poudre sucré

Casser le chocolat en morceaux, le réduire en copeaux. Les faire fondre avec la crème fraîche dans un récipient placé dans une casserole d'eau chaude. Mélanger à feu doux avec une spatule en bois, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Laisser tiédir et ajouter la matière grasse. Remuer pour obtenir une préparation bien lisse.

Écraser grossièrement 2 meringues et les incorporer à la crème au chocolat. Répartir la préparation dans 6 ramequins. Écraser finement la troisième meringue avec un verre, en parsemer les ramequins. Répartir le cacao sur le dessus à l'aide d'une fine passoire. Réserver au congélateur ou au frais pour 20 minutes et servir.





# Flognarde aux pommes et à la cannelle

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 28 mn

## Ingrédients

5 pommes type Golden  
2 cc de margarine à 60 %  
1 CS de cassonade  
1/2 cc de cannelle  
3 petits œufs  
6 CS d'édulcorant en poudre  
3 CS de farine à levure  
incorporée (60 g)  
30 cl de lait écrémé  
2 sachets de sucre vanillé

Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Peler les pommes, les couper en petits quartiers. Les faire revenir dans une poêle antiadhésive avec la margarine pendant 3 minutes. Saupoudrer de cassonade et faire caraméliser une minute tout en remuant. Parsemer de cannelle.

Dans un bol, fouetter les œufs avec l'édulcorant puis la farine, incorporer le lait petit à petit.

Répartir les pommes dans un moule à manqué en silicone d'une contenance de 50 centilitres. Verser la pâte et enfourner pour 25 minutes. Saupoudrer de sucre vanillé. Servir tiède ou froid.

## Pourquoi pas...

Les pommes et la cannelle peuvent être remplacées par des poires et du gingembre ou des abricots et de la vanille.





# Tarte meringuée à l'ananas

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 40 mn

## Ingrédients

Pour la pâte

60 g de beurre

6 cc de sucre en poudre

1 pincée de cannelle

1 jaune d'œuf

120 g de farine

Sel

Pour la garniture

1 grosse boîte d'ananas au naturel

100 g de fromage blanc à 0 %

2 petits blancs d'œufs

Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Préparer la pâte. Dans une terrine, mettre le beurre légèrement ramolli, le sucre, la cannelle, le sel et le jaune d'œuf. Mélanger avec une cuillère en bois. Lorsque la pâte est lisse, ajouter la farine petit à petit. Travailler à la main 3 ou 4 minutes.

Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la déposer dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette et enfourner 20 minutes. Égoutter l'ananas, réserver le jus. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, le fromage blanc et un verre de jus d'ananas.

Verser la garniture sur le fond de tarte et poser les tranches d'ananas. Enfourner 10 minutes. Batre les blancs d'œufs en neige ferme puis napper la tarte avec la neige. Remettre au four 10 minutes. Servir tiède ou froid.





# Bûche bavaroise aux framboises

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn | Repos : 6 h 15

## Ingrédients

5 grandes feuilles de gélatine  
200 g de framboises surgelées  
1 CS de jus de citron  
5 CS d'édulcorant en poudre  
12 biscuits roses de Reims (96 g)  
300 g de fromage blanc lisse à 20 %  
60 g de mascarpone  
1 cc de sucre glace  
2 coupes de crème anglaise (200 ml)

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide. Faire dégeler les framboises 4 minutes au micro-ondes, (600 W). Les mixer avec le jus de citron, 4 CS d'eau et 2 CS d'édulcorant, tamiser à travers un chinois pour enlever les grains. Presser 2 feuilles de gélatine, les incorporer dans le coulis de framboise chaud.

Tapisser un moule à cake (d'une contenance d'un litre) d'un film alimentaire en le faisant dépasser. Verser la moitié du coulis à la gélatine et disposer 6 biscuits côte à côte dans le fond. Laisser prendre 15 minutes au frais.

Pendant ce temps, battre le fromage blanc avec le mascarpone et 3 CS d'édulcorant. Faire réchauffer le reste de coulis 1 minute au micro-ondes (600 W) et y dissoudre les 3 feuilles de gélatine restantes en les pressant préalablement. Verser ce coulis dans la préparation au fromage blanc, bien mélanger.

Étaler cette crème rose dans le moule. Recouvrir avec 6 biscuits en les enfonçant légèrement. Rabattre le film alimentaire, poser un plat de taille inférieure à celle du moule sur le dessus, avec un poids dedans. Réserver au frais pour 6 heures. Au moment de servir, démouler sur un plat de service en la retournant. Saupoudrer très légèrement de sucre glace. Entourer de crème anglaise.

## Pourquoi pas...

Cette bûche peut être préparée à l'avance et congelée. La mettre à dégeler au réfrigérateur 6 à 8 heures avant la dégustation.





# Carré aux fruits rouges

Pour 8 personnes

Préparation : 20 mn | Repos : 6 h 30 | Cuisson : 5 mn

## Ingrédients

4 feuilles de gélatine  
16 spéculoos (112 g)  
6 CS d'édulcorant en poudre  
8 CS de crème liquide à 4 %  
1 cc de fleur d'oranger  
300 g de ricotta  
200 g de fromage blanc  
3 blancs d'œufs

## Nappage :

2 feuilles de gélatine  
200 g de myrtilles  
1 CS de jus de citron  
2 CS d'édulcorant en poudre

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Émietter les biscuits, les mélanger avec 1 cuillerée à soupe d'édulcorant.

Tapiser un moule à cheese cake ou un plat rectangulaire de 12 X 24 centimètres d'un papier sulfurisé en faisant dépasser les bords sur la longueur, étaler les biscuits émiettés en couche. Faire chauffer la crème et la fleur d'oranger 1 minute à feu doux. Y faire fondre les feuilles de gélatine pressées et essorées. Fouetter la ricotta avec le fromage blanc et 5 cuillerées à soupe d'édulcorant en poudre. Ajouter la crème à la gélatine. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement. Verser la préparation dans le moule et réserver 6 heures au frais.

Au dernier moment, faire tremper 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dégeler les myrtilles 4 minutes au micro-ondes, (600 W). Les mixer avec le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'édulcorant, tamiser à travers un chinois et ajouter la gélatine essorée, bien mélanger. Laisser tiédir un peu puis napper le cheese cake de coulis de myrtille en l'étalant avec une spatule. Réserver au frais de nouveau 30 minutes, puis découper en 8 carrés.

## Pourquoi pas...

Accompagner d'un coulis de fraise ou groseille préparé avec de l'édulcorant en poudre.  
Décorer de feuilles de menthe givrées et surgelées.





# Crème au chocolat et spéculoos

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 11 mn | Repos : 1 h

## Ingrédients

60 g de chocolat noir (3 barres)  
30 cl de lait écrémé  
2 cc de fécule  
6 spéculoos (42 g)  
1 sachet de sucre vanillé  
12 fraises

Couper le chocolat en carrés, les mettre dans un bol avec 10 centilitres de lait et faire chauffer 1 minute au four à micro-ondes (800 W).

Dans un récipient, délayer la fécule avec le lait froid restant, ajouter le lait chocolaté chaud et mélanger.

Broyer finement les spéculoos, les incorporer ainsi que le sucre vanillé. Verser la préparation dans une petite casserole à fond épais, faire épaissir à feu doux 10 minutes, sans cesser de remuer avec une spatule.

Répartir la crème au chocolat dans 4 tasses à café en verre d'une contenance de 10 centilitres. Réserver 1 heure au frais. Au moment de servir, enfiler 3 fraises sur 4 petites brochettes et poser ces dernières sur les tasses.





# Samossas de pomme aux épices

Pour 8 samossas

Préparation : 20 mn | Cuisson : 10 mn

## Ingrédients

2 pommes  
2 CS de jus de citron  
2 CS d'édulcorant en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
1/4 cc d'anis vert en poudre  
1/4 cc de cannelle en poudre  
4 feuilles de brick  
8 CS de crème épaisse à 4 %  
2 cc de margarine à 60 %

Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Peler les pommes, les râper avec une grille à gros trous. Mettre le râpé dans un récipient, asperger de jus de citron, saupoudrer d'édulcorant, de sucre vanillé et d'épices. Bien mélanger.

Couper les feuilles de brick en deux puis rabattre le bord arrondi des demi-feuilles sur le bord découpé. Déposer une cuillerée de râpé à l'extrémité de la bande de pâte. Napper d'une cuillerée de crème.

Rabattre un des coins de l'extrémité sur la farce pour former un triangle, puis rabattre le triangle autant de fois que nécessaire. Rentrer l'extrémité de la feuille de brick pour maintenir le triangle fermé.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner les samossas de margarine fondue. Les étaler sur une plaque antiadhésive et enfourner pour 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir chaud ou tiède.





# Trifle de fraises

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn | Repos : 30 mn

## Ingrédients

20 cl de lait 1/2 écrémé  
concentré non sucré  
500 g de fraises  
50 g de sucre  
2 meringues de 30 g  
Le jus d'1/2 citron

Verser le contenu de la briquette de lait dans un saladier et le placer 15 minutes au congélateur. Laver et ôter les pédoncules des fraises. Prélever 300 grammes, couper ces fruits en quatre et les mixer avec le sucre moins 1 cuillerée à café.

Couper le reste des fraises en petits dés et les mélanger avec la cuillerée de sucre restant. Réserver au frais.

Couper les meringues en morceaux. Battre le lait concentré en mousse en ajoutant le jus de citron. Mélanger délicatement avec les fraises mixées.

Dans 4 verres, répartir la moitié des dés de fraise et la moitié des meringues. Recouvrir de mousse. Terminer avec le reste des fruits et meringues.





# Cake au chocolat noir

Pour 10 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 37 mn

## Ingrédients

1 petit œuf  
90 g de sucre en poudre  
1 yaourt nature à 0 %  
100 g de farine  
1 sachet de levure  
3 CS d'huile  
100 g de chocolat noir

Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Dans un saladier, mélanger l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le yaourt, puis la farine et la levure. Incorporer l'huile afin d'obtenir une pâte lisse.

Faire fondre le chocolat 2 minutes au four à micro-ondes (750 W) avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Le verser aussitôt dans la préparation précédente en mélangeant bien.

Verser la pâte dans un moule à cake muni d'une feuille de cuisson et enfourner 35 minutes (vérifier que le cake reste fondant à l'intérieur).

## Pourquoi pas...

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





# Kebab de fruits sauce chocotella

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn | Cuisson : 13 mn

## Ingrédients

12 abricots coupés en deux  
1/2 petit ananas (500 g) coupé en morceaux de 3 à 4 cm  
250 g de fraises coupées en tranches  
1 banane de 200 g, coupée en tranches de 2 cm  
12 brochettes en bois  
1 CS de jus de citron  
2 CS de liqueur d'orange  
1 CS de sucre

## Sauce chocotella

90 g de pâte à tartiner aux noisettes et chocolat  
2 CS de lait 1/2 écrémé concentré non sucré

Chauffer le gril ou préparer le barbecue. Piquer les quartiers de fruits sur les brochettes.

Dans un petit bol, mettre le jus de citron et la liqueur. Verser sur les brochettes. Saupoudrer éventuellement de sucre. Les déposer sur le gril par groupe de 3, les faire griller pendant 2 à 3 minutes de chaque côté (jusqu'à ce qu'elles caramélisent légèrement). Verser un peu de jus sur les brochettes pendant la cuisson.

Dans une petite casserole sur feu moyen, mettre la pâte à tartiner aux noisettes avec le lait concentré. Chauffer, mélanger continuellement, pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Servir les brochettes de fruits chaudes après avoir versé la sauce également chaude.





# Charlotte aux framboises

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn | Repos : 6 h

## Ingrédients

5 feuilles de gélatine (10 g)  
250 g de framboises  
4 CS de crème fraîche à 8 %  
4 blancs d'œufs  
400 g de fromage blanc à 0 %  
5 CS d'édulcorant en poudre  
24 biscuits à la cuillère  
25 cl de nectar de fruits rouges  
Sel

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Rincer et équeuter les framboises. Faire chauffer la crème, incorporer la gélatine essorée et mélanger pour la faire fondre. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

Mélanger le fromage blanc, la crème à la gélatine et l'édulcorant. Ajouter délicatement les blancs en neige en soulevant la masse. Incorporer 200 grammes de framboises.

Tremper brièvement les biscuits à la cuillère dans le nectar de fruits rouges. Garnir un moule à charlotte (18 centimètres de diamètre) de biscuits imbibés, côté bombé contre la paroi. Y verser la moitié de la préparation. Disposer une couche de biscuits, verser le reste de la préparation. Terminer par une couche de biscuits. Réserver au froid 6 heures. Au moment de servir, démouler la charlotte sur un plat de service et décorer le dessus avec les framboises réservées.

## Pourquoi pas...

Il est possible de congeler la charlotte. Dans ce cas, prévoir un temps de décongélation de 4 à 6 heures avant la dégustation.





# Charlotte poire-banane

Pour 1 personne

Préparation : 5 mn | Repos : 30 mn

## Ingédients

1 poire bien mûre  
1/2 banane (100 g)  
2 biscuits à la cuillère  
50 ml d'eau  
1 cc de cacao amer

Peler les fruits et les mixer finement en purée. Couper les biscuits en trois. Les tremper légèrement dans de l'eau puis tapisser un ramequin en les espaçant l'un de l'autre.

Verser la purée de fruits au centre, saupoudrer de cacao amer et réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de déguster.





# Bouchées moelleuses au chocolat

Pour 6 personnes / 25 bouchées

Préparation : 7 mn | Cuisson : 9 mn

## Ingrédients

60 g de beurre allégé à 41 %

100 g de chocolat

40 g de farine tamisée

70 g de sucre

2 œufs moyens

Dans un saladier adapté au four à micro-ondes, faire fondre ensemble le beurre et le chocolat 3 minutes, puissance 150 W.

Dans un autre récipient, verser la farine, incorporer délicatement le sucre et les œufs, puis ajouter le mélange beurre /chocolat.

Verser cette préparation dans un moule à cake en silicone et faire cuire 6 minutes, puissance 400 W. Laisser refroidir puis découper en 25 bouchées.

## Pourquoi pas...

En cuisson traditionnelle faire fondre le chocolat et le beurre, sur feu très doux et en mélangeant. Préchauffer le four (th.6), dans un saladier, verser la farine, le sucre, les œufs entiers et mélanger. Ajouter le chocolat et beurre fondus. Verser la pâte dans des petits moules et faire cuire 10 mn au four.





# Bavarois à la poire, copeaux de chocolat

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn | Cuisson : 5 mn | Repos : 2 h

## Ingrédients

4 poires Guyot mûres à point  
(750 g)  
2 feuilles de gélatine  
12 biscuits à la cuillère (100 g)  
3 petits suisse à 20 %  
2 CS de crème fraîche allégée à  
5 %  
10 cl de café  
20 g de chocolat noir

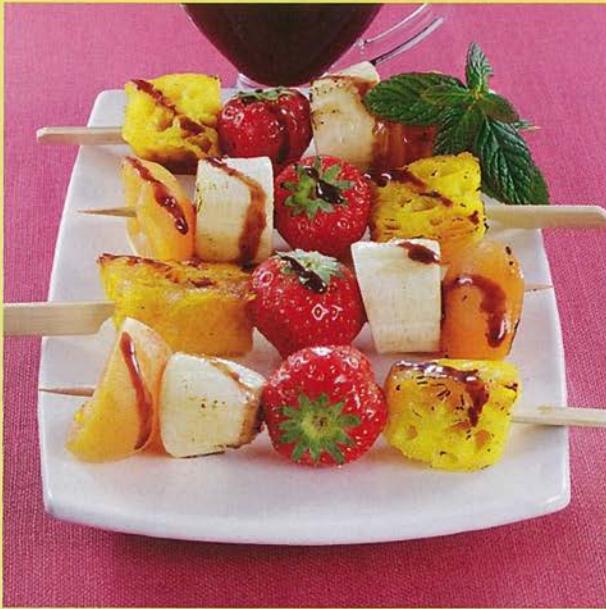
Peler les poires, les évider et les détailler en morceaux. Les verser dans une cocotte en verre culinaire avec 2 verres d'eau, couvrir et faire cuire 5 minutes au four à micro-ondes à 900 W.

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Tapisser 4 ramequins d'une contenance de 10 centilitres d'un film alimentaire étirable en le faisant dépasser. Couper les biscuits à la cuillère en deux.

Dissoudre la gélatine essorée dans 2 cuillerées à soupe de jus de cuisson des poires. Mixer les poires, ajouter la gélatine ainsi que les petits suisses et la crème allégée jusqu'à l'obtention d'une crème bien homogène.

Tremper les demi-biscuits 1 seconde dans le café, en tapisser les moules : disposer les demi-biscuits côté bombé contre la paroi et un autre dans le fond du moule. Répartir la crème parfumée à la poire dans les ramequins. Réserver 2 heures au réfrigérateur. Démouler sur une assiette à dessert et à l'aide d'un couteau économe, détailler les carrés de chocolat en copeaux et les parsemer sur les bavarois.





# Index

# Index par ingrédient

## abricot

- Filet de canard aux abricots.....50
- Kebab de fruits sauce chocotella.....138

## agneau

- Agneau rôti aux épices, flageolets verts.....64
- Cassolette d'agneau.....66

## alcools divers

- Kebab de fruits sauce chocotella.....138
- Magret de canard au cidre et au miel.....52

## amande

- Bûchettes de chocolat aux amandes.....118

## ananas

- Crème en verrine.....114
- Tarte meringuée à l'ananas.....124
- Kebab de fruits sauce chocotella.....138

## aneth

- Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth.....16

## aubergine

- Caponata sicilienne.....100
- Tian au chèvre.....106

## bacon

- Crème de lentilles au bacon.....12
- Roulade de dinde à la bière.....58
- Cannelloni de Mamma Julia.....82
- Clafoutis franc-comtois.....88
- Tartiflette.....94

- Courgettes farcies aux champignons.....96

## banane

- Kebab de fruits sauce chocotella.....138
- Charlotte poire-banane.....142

## basilic

- Dos de cabillaud aux poivrons.....36

## biscuit

- Crème en verrine.....114
- Diplomate poires-marrons.....116
- Bûche bavaroise aux framboises.....126
- Carrés aux fruits rouges.....128
- Crème au chocolat et spéculoos.....130
- Charlotte aux framboises.....140
- Charlotte poire-banane.....142
- Bavarois à la poire, copeaux de chocolat.....146

## bœuf

- Daube de bœuf aux pruneaux.....68

## boulgour

- Courgettes farcies aux champignons.....96

## brick

- Bûchettes de chocolat aux amandes.....118
- Samossas de pomme aux épices.....132

## cabillaud

- Dos de cabillaud aux poivrons.....36

<b>cacao</b>	
Diplomate poires-marrons .....	116
<b>caille</b>	
Cailles aux mirabelles .....	60
<b>canard</b>	
Filet de canard aux abricots .....	50
Magret de canard au cidre et au miel .....	52
<b>cannelle</b>	
Flognarde aux pommes et à la cannelle .....	122
<b>carotte</b>	
Velouté de carottes au curry .....	8
Soupe de pois cassés à l'œuf poché .....	10
Cassolette d'agneau .....	66
Daube de bœuf aux pruneaux .....	68
Tajine de veau aux dattes .....	72
Lentilles au jambonneau .....	78
Cake de la bohémienne .....	108
<b>céleri</b>	
Caponata sicilienne .....	100
<b>champignon</b>	
Poulet au marsala .....	44
Lapin à la cacciatora .....	62
Riz aux saveurs marines .....	86
<b>chocolat</b>	
Bûchettes de chocolat aux amandes .....	118
Crème velours chocolat meringue .....	120
Crème au chocolat et spéculoos .....	130
Cake au chocolat noir .....	136
Bouchées moelleuses au chocolat .....	144
Bavarois à la poire, copeaux de chocolat .....	146
<b>chou-fleur</b>	
Clafoutis de saumon aux légumes .....	34
<b>citron</b>	
Crevettes à la créole .....	30
<b>coco (lait)</b>	
Crevettes à la créole .....	30
Curry de poulet minute .....	46
Porc caramélisé .....	80
<b>concombre</b>	
Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth .....	16
Salade salsa des caraïbes .....	22
<b>courgette</b>	
Clafoutis franc-comtois .....	88
Courgettes farcies aux champignons .....	96
Tian au chèvre .....	106
Cake de la bohémienne .....	108
<b>couscous</b>	
Pilaf de dinde au curry .....	56
<b>crème anglaise</b>	
Bûche bavaroise aux framboises .....	126
Crumble de la jardinière .....	98
Crème velours chocolat meringue .....	120
<b>crevette</b>	
Coupe de pamplemousse aux crevettes .....	18
Cake de la mer .....	20

Crevettes à la créole .....	30	<b>fraise</b>	Crème en verrine .....	114
Riz aux saveurs marines.....	86		Crème au chocolat et spéculoos .....	130
<b>curry</b>			Trifle de fraises .....	134
Velouté de carottes au curry .....	8		Kebab de fruits sauce chocotella.....	138
Pilaf de dinde au curry .....	56	<b>framboise</b>		
<b>daurade</b>		Bûche bavaroise aux framboises.....	126	
Tajine de daurade au miel et raisins.....	40	Charlotte aux framboises .....	140	
<b>dinde</b>		<b>fromage</b>		
Osso-bucco de dinde .....	54	Filet mignon au maroilles.....	76	
Pilaf de dinde au curry .....	56	Cannelloni de Mamma Julia .....	82	
Roulade de dinde à la bière.....	58	Quiche de pommes de terre.....	92	
<b>églefin</b>		Tartiflette .....	94	
Terrine de poisson aux tomates confites .....	24	Flan de poireau au fromage.....	104	
<b>farine</b>		Tian au chèvre.....	106	
Cake de la mer.....	20	Cake de la bohémienne.....	108	
Poulet au marsala.....	44	Gâteau de pâtes .....	110	
Cake de la bohémienne.....	108	<b>fromage blanc</b>		
Flognarde aux pommes et à la cannelle .....	122	Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth.....	16	
Tarte meringuée à l'ananas .....	124	Roulade de dinde à la bière.....	58	
Cake au chocolat noir .....	136	Diplomate poires-marrons .....	116	
Bouchées moelleuses au chocolat.....	144	Tarte meringuée à l'ananas .....	124	
<b>fève</b>		Bûche bavaroise aux framboises.....	126	
Cassolette d'agneau .....	66	Carrés aux fruits rouges .....	128	
<b>flageolet</b>		Charlotte aux framboises .....	140	
Agneau rôti aux épices, flageolets verts.....	64	<b>gruyère</b>		
<b>flan (préparation pour)</b>		Flan de poireau au fromage.....	104	
Crème en verrine .....	114	<b>haricot rouge</b>		
		Salade salsa des caraïbes.....	22	
		Chili con carne .....	70	

<b>haricot vert</b>	
Roulade de dinde à la bière.....	58
<b>jambon</b>	
Risotto milanaise.....	84
Maxi-galettes de pommes de terre.....	90
Gâteau de pâtes.....	110
<b>jus de fruits</b>	
Charlotte aux framboises.....	140
<b>kiwi</b>	
Crème en verrine.....	114
<b>lait</b>	
Quiche de pommes de terre.....	92
Gâteau de pâtes.....	110
Crème en verrine.....	114
Flognarde aux pommes et à la cannelle.....	122
Crème au chocolat et spéculoos.....	130
Trifle de fraises.....	134
Kebab de fruits sauce chocotella.....	138
<b>lapin</b>	
Lapin à la cacciatora.....	62
<b>légumes</b>	
Crumble de la jardinière.....	98
<b>lentille</b>	
Crème de lentilles au bacon.....	12
Lentilles au jambonneau.....	78
<b>maïs</b>	
Salade salsa des caraïbes.....	22
<b>marron (crème de)</b>	
Diplomate poires-marrons.....	116
<b>menthe</b>	
Bûchettes de chocolat aux amandes.....	118
<b>meringue</b>	
Crème velours chocolat meringue.....	120
Trifle de fraises.....	134
<b>miel</b>	
Tajine de daurade au miel et raisins.....	40
Magret de canard au cidre et au miel.....	52
<b>mirabelle</b>	
Cailles aux mirabelles.....	60
<b>myrtille</b>	
Carrés aux fruits rouges.....	128
<b>œuf</b>	
Soupe de pois cassés à l'œuf poché.....	10
Terrine de poisson aux tomates confites.....	24
Clafoutis de saumon aux légumes.....	34
Galettes de poulet.....	42
Nuggets de poulet.....	48
Cannelloni de Mamma Julia.....	82
Quiche de pommes de terre.....	92
Poivronnade à l'œuf poché.....	102
Flan de poireau au fromage.....	104
Cake de la bohémienne.....	108
Flognarde aux pommes et à la cannelle.....	122
Tarte meringuée à l'ananas.....	124
Cake au chocolat noir.....	136
Charlotte aux framboises.....	140

Bouchées moelleuses au chocolat..... 144

### **oignon**

Tartiflette..... 94

Caponata sicilienne..... 100

### **olive**

Caponata sicilienne..... 100

### **pamplemousse**

Coupe de pamplemousse aux crevettes..... 18

### **pâte à tartiner**

Kebab de fruits sauce chocotella..... 138

### **pâtes**

Pâtes sauce au thon..... 28

Cannelloni de Mamma Julia..... 82

Gâteau de pâtes..... 110

### **petit suisse**

Diplomate poires-marrons..... 116

### **poire**

Bavarois à la poire, copeaux de chocolat..... 146

Charlotte poire-banane..... 142

### **poireau**

Clafoutis de saumon aux légumes..... 34

Flan de poireau au fromage..... 104

### **pois cassés**

Soupe de pois cassés à l'œuf poché..... 10

### **poivron**

Soupe de bœuf tex-mex..... 14

Salade salsa des caraïbes..... 22

Dos de cabillaud aux poivrons..... 36

Ossobucco de dinde..... 54

Lapin à la cacciatora..... 62

Cassoleto d'agneau..... 66

Veau à la provençale..... 74

Poivronnade à l'œuf poché..... 102

Cake de la bohémienne..... 108

### **pomme de terre**

Clafoutis franc-comtois..... 88

Maxi galettes de pommes de terre..... 90

Quiche de pommes de terre..... 92

Tartiflette..... 94

Flognarde aux pommes et à la cannelle..... 122

Samossas de pomme aux épices..... 132

### **porc**

Filet mignon au maroilles..... 76

Lentilles au jambonneau..... 78

Porc caramélisé..... 80

### **poulet**

Galettes de poulet..... 42

Poulet au marsala..... 44

Curry de poulet minute..... 46

Nuggets de poulet..... 48

Cannelloni de Mamma Julia..... 82

### **pruneau**

Daube de bœuf aux pruneaux..... 68

<b>raisin</b>		<b>thon</b>	
Tajine de daurade au miel et raisins.....	40	Pâtes sauce au thon .....	28
		Gratin de thon au safran .....	38
<b>ricotta</b>		<b>tomate</b>	
Carrés aux fruits rouges .....	128	Soupe de bœuf tex-mex.....	14
		Salade salsa des caraïbes.....	22
<b>riz</b>		Terrine de poisson aux tomates confites .....	24
Chili con carne .....	70	Pâtes sauce au thon .....	28
Risotto à la milanaise .....	84	Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes	
Riz aux saveurs marines.....	86	de tomates cerise.....	32
		Curry de poulet minute.....	46
<b>safran</b>		Osso-bucco de dinde .....	54
Gratin de thon au safran .....	38	Lapin à la cacciatora.....	62
		Daube de bœuf aux pruneaux.....	68
<b>saint-jacques</b>		Chili con carne .....	70
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes		Veau à la provençale.....	74
de tomates cerise.....	32	Cannelloni de Mamma Julia .....	82
Riz aux saveurs marines.....	86	Caponata sicilienne.....	100
		Poivronnade à l'œuf poché.....	102
<b>salade</b>		Tian au chèvre.....	106
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes			
de tomates cerise.....	32	<b>tortilla</b>	
		Soupe de bœuf tex-mex.....	14
<b>saumon</b>			
Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth.....	16	<b>veau</b>	
Clafoutis de saumon aux légumes.....	34	Tajine de veau aux dattes .....	72
		Veau à la provençale.....	74
<b>steak</b>			
Soupe de bœuf tex-mex.....	14		
Chili con carne .....	70		
<b>surimi</b>			
Cake de la mer.....	20		

# Index par temps de préparation

		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Pâtes sauce au thon	10	28	5	20	
Gratin de thon au safran	3	38	5	8	
Maxi-galettes de pommes de terre	7	90	5	30	
Charlotte poire-banane	2	142	5	30	
Bouchées moelleuses au chocolat	1	144	7	9	
Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth	2	16	10		
Coupe de pamplemousse aux crevettes	1	18	10		1 h
Curry de poulet minute	6	46	10	20	
Nuggets de poulet	6	48	10	7	
Filet de canard aux abricots	3	50	10	10	
Cailles aux mirabelles	3	60	10	25	
Chili con carne	8	70	10	35	
Tajine de veau aux dattes	10	72	10	40	
Filet mignon au maroilles	6	76	10	20	
Lentilles au jambonneau	9	78	10	25	
Porc caramélisé	7	80	10	20	
Velouté de carottes au curry	1	8	15	12	
Crème de lentilles au bacon	7	12	15	6	
Soupe de bœuf tex-mex	5	14	15	25	
Cake de la mer	4	20	15	30	
Terrine de poisson aux tomates confites	3	24	15	42	
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise	2	32	15	8	
Dos de cabillaud aux poivrons	5	36	15	15	
Poulet au marsala	4	44	15	16	
Magret de canard au cidre et au miel	9	52	15	25	
Ossobucco de dinde	5	54	15	20	
Pilaf de dinde au curry	12	56	15	10	
Roulade de dinde à la bière	5	58	15	20	
Agneau rôti aux épices, flageolets verts	14	64	15	25	40
Veau à la provençale	3	74	15	40	
Riz aux saveurs marines	12	86	15	14	3 h
Crumble de la jardinière	7	98	15	45	
Caponata sicilienne	2	100	15	30	
Poivronnade à l'œuf poché	3	102	15	15	

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



		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Flan de poireau au fromage	3	104	15	30	
Cake de la bohémienne	5	108	15	50	
Gâteau de pâtes	8	110	15	15	
Bûchettes de chocolat aux amandes	4	118	15	2	1 h
Flognarde aux pommes et à la cannelle	5	122	15	29	
Tarte meringuée à l'ananas	7	124	15	40	
Crème au chocolat et spéculoos	5	130	15	11	1 h
Trifle de fraises	4	134	15	30	
Cake au chocolat noir	5	136	15	35	
Kebab de fruits sauce chocotella	3	138	15	13	
Soupe de pois cassés à l'œuf poché	7	10	20	35	
Salade salsa des caraïbes	5	22	20	30	
Crevettes à la créole	3	30	20	5	
Clafoutis de saumon aux légumes	5	34	20	45	
Tajine de daurade au miel et raisins	4	40	20	40	2 h
Galettes de poulet	6	42	20	20	
Lapin à la cacciatora	4	62	20	30	
Cassolette d'agneau	10	66	20	31	
Daube de bœuf aux pruneaux	5	68	20	34	
Clafoutis franc-comtois	9	88	20	15	
Quiche de pommes de terre	8	92	20	45	
Tartiflette	9	94	20	30	
Tian au chèvre	3	106	20	40	
Crème en verrine	3	114	20	5	1h
Diplomate poires-marrons	5	116	20		6 h
Crème velours chocolat meringue	7	120	20	5	20
Bûche bavaroise aux framboises	4	126	20		6h15
Carrés aux fruits rouges	5	128	20	5	6h30
Samossas de pomme aux épices	1	132	20	10	
Charlotte aux framboises	5	140	20		6 h
Bavarois à la poire, copeaux de chocolat	4	146	20	5	2 h
Risotto à la milanaise	6	84	25	22	
Courgettes farcies aux champignons	3	96	25	20	
Cannelloni de Mamma Julia	7	82	30	60	

# Index par unités *ProPoints*<sup>TM</sup>



Page

Velouté de carottes au curry	1	8
Coupe de pamplemousse aux crevettes	1	18
Samossas de pomme aux épices	1	132
Bouchées moelleuses au chocolat	1	144
Pirogue de concombre au saumon et à l'aneth	2	16
Brochettes de noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise	2	32
Charlotte poire-banane	2	142
Terrine de poisson aux tomates confites	3	24
Crevettes à la créole	3	30
Gratin de thon au safran	3	38
Filet de canard aux abricots	3	50
Cailles aux mirabelles	3	60
Veau à la provençale	3	74
Courgettes farcies aux champignons	3	96
Caponata sicilienne	3	100
Poivronnade à l'œuf poché	3	102
Flan de poireau au fromage	3	104
Tian au chèvre	3	106
Crème en verrine	3	114
Kebab de fruits sauce chocotella	3	138
Cake de la mer	4	20
Tajine de daurade au miel et raisins	4	40
Poulet au marsala	4	44
Lapin à la cacciatora	4	62
Bûchettes de chocolat aux amandes	4	118
Bûche bavaroise aux framboises	4	126
Trifle de fraises	4	134
Bavarois à la poire, copeaux de chocolat	4	146
Soupe de bœuf tex-mex	5	14
Salade salsa des caraïbes	5	22
Clafoutis de saumon aux légumes	5	34
Dos de cabillaud aux poivrons	5	36
Osso-bucco de dinde	5	54
Roulade de dinde à la bière	5	58

Daube de bœuf aux pruneaux	5	68
Cake de la bohémienne	5	108
Diplomate poires-marrons	5	116
Flognarde aux pommes et à la cannelle	5	122
Crème au chocolat et spéculoos	5	130
Cake au chocolat noir	5	136
Charlotte aux framboises	5	140
Galettes de poulet	6	42
Curry de poulet minute	6	46
Nuggets de poulet	6	48
Filet mignon au maroilles	6	76
Risotto à la milanaise	6	84
Carrés aux fruits rouges	6	128
Soupe de pois cassés à l'œuf poché	7	10
Crème de lentilles au bacon	7	12
Porc caramélisé	7	80
Cannelloni de Mamma Julia	7	82
Maxi galettes de pommes de terre	7	90
Crumble de la jardinière	7	98
Crème velours chocolat meringue	7	120
Tarte meringuée à l'ananas	7	124
Chili con carne	8	70
Quiche de pommes de terre	8	92
Gâteau de pâtes	8	110
Magret de canard au cidre et au miel	9	52
Lentilles au jambonneau	9	78
Clafoutis franc-comtois	9	88
Tartiflette	9	94
Pâtes sauce au thon	10	28
Tajine de veau aux dattes	10	72
Cassolette d'agneau	10	66
Pilaf de dinde au curry	12	56
Riz aux saveurs marines	12	86
Agneau rôti aux épices, flageolets verts	14	64

**Weight Watchers, ProPoints™** et l'icône  sont des marques déposées de Weight Watchers International Inc.

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

**Stylisme et photos :**

Agence Chrom

Annabel Orphelin & Nicolas Edwige

**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.

Appelez le N° Cristal 0 969 321 221 (appel non surtaxé)

ou consultez notre site Internet : [WeightWatchers.fr](http://WeightWatchers.fr)

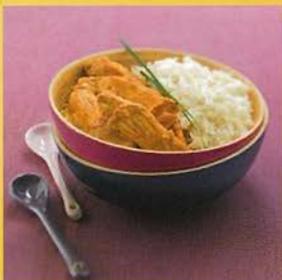


I.S.B.N. 978-2-915298-73-4

Dépôt légal : 1er trimestre 2010

Copyright © 2010 Weight Watchers International Inc. Tous droits réservés





WeightWatchers®

Le "Best of"

