



# Savoureuses et faciles

Recettes pour cocotte, sauteuse ou wok

# Savoureuses et faciles

Les recettes proposées dans **Savoureuses et faciles** vont vous faire retrouver les saveurs de la bonne cuisine mijotée sans devoir rester des heures derrière les fourneaux.

Que ce soit avec une cocotte, un wok ou une sauteuse, vous trouverez une sélection de recettes facilement réalisables pour un résultat digne d'un cordon bleu.

Par exemple, **le Sauté de veau à la tomate, l'Estouffade de bœuf aux olives** ou **le Wok de porc** vous dévoileront les secrets d'une cuisine savoureuse et équilibrée.

Toute la famille va se régaler !



# Sommaire

Page



## Féculents, légumes et soja

Fèves mijotées . . . . .	8	2
Sauté de concombre . . . . .	10	1
Risotto d'épeautre . . . . .	11	7
Gratin express de pomme de terre . . . . .	12	4
Risotto à la tomate et au parmesan . . . . .	14	6
Orge aux champignons sauvages . . . . .	16	5
Bouillon de poireau à la chinoise . . . . .	18	3
Ragoût de petits légumes au tofu . . . . .	19	6
Palets de flocons d'avoine aux légumes . . . . .	20	7
Nouilles sautées aux légumes façon thaï . . . . .	22	8
Boulgour sauté aux poivrons . . . . .	24	5
Soupe farandole . . . . .	25	6

## Poissons, crustacés

Bouillabaisse express .....	28	5
Calamars sauce à l'encre .....	29	6
Marmite du pêcheur .....	30	4
Curry express avocat crevettes .....	32	3
Dos de merlu à la ratatouille .....	33	8
Rouleaux de sole à la purée de poivrons .....	34	5
Cassolette de coques au cidre .....	36	6
Crevettes sautées au chou .....	38	3
Sauté de crevettes au curry et aux épinards .....	39	5
Cocotte de thon express .....	40	4
Poêlée de calamars aux champignons .....	42	2



**Viandes, volailles**

Poulet aux quarante gousses d'ail . . . . .	46	5
Poulet Strogonof . . . . .	47	4
Poulet à l'ananas . . . . .	48	4
Filets de dinde aux amandes . . . . .	50	5
Gibelotte de lapin aux fettucini . . . . .	52	9
Lapin en cassoulet . . . . .	54	9
Sauté de veau à la tomate . . . . .	56	7
Veau à la crème de curry . . . . .	58	7
Piccatas de veau au fenouil . . . . .	59	6
Bœuf sauté à l'aigre doux . . . . .	60	5
Fondue chinoise . . . . .	62	9
Sauté de foie . . . . .	64	7
Estouffade de bœuf aux olives . . . . .	65	11

Sauté d'agneau .....	66	5
Agneau à la marocaine .....	68	10
Sauté de porc aux betteraves .....	70	5
Porc au lait, brocolis et coulis de carotte .....	71	5
Wok de porc .....	72	9
Pâtes express .....	74	9

## Index

Index par ingrédient .....	78
Index par unités <b>ProPoints™</b> .....	90
Index par temps de préparation .....	92





Féculents, légumes et soja



**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 15 MN



## Fèves mijotées

- 2 poireaux
- 2 carottes
- 400 g de fèves surgelées 6
- ½ cc de carvi (ou de cumin)
- 1 CS de cerfeuil surgelé
- Sel, poivre

**Retirer le vert des poireaux** et couper le blanc en fines rondelles. Les laver. Peler et couper les carottes en fines rondelles. Les laver. Dans une cocotte, faire bouillir 50 centilitres d'eau salée. Ajouter les carottes et les rondelles de poireau. Faire cuire 10 minutes sur feu moyen.

**Ajouter les fèves et le carvi.** Prolonger la cuisson sur feu moyen et à couvert, pendant 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Égoutter ou non selon le goût désiré. Servir dans une assiette creuse. Décorer de cerfeuil.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 25 MN



Par personne

## Sauté de concombre

- 4 concombres
- 4 cc de margarine
- 2 cc de cerfeuil haché
- 2 cc de ciboulette hachée
- 2 cc de gros sel
- Poivre

**Éplucher les concombres**, les couper en quatre dans la longueur. Les égrener soigneusement puis les couper en dés de 2 centimètres. Faire bouillir 2 litres d'eau avec le gros sel. Jeter les dés de concombre dans l'eau bouillante et laisser cuire 3 minutes après reprise de l'ébullition. Égoutter les dés de concombre, les passer sous l'eau froide puis les essuyer légèrement.

**Faire fondre la margarine** dans une sauteuse puis verser les concombres. Poivrer, laisser cuire 20 minutes.

**Verser les concombres sautés** dans un plat de service, saupoudrer de cerfeuil et de ciboulette, servir chaud.

*Accompagner d'une viande rouge grillée (à comptabiliser).*

**1 PERSONNE**

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 25 MN



## Risotto d'épeautre

- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 tomate
- 1 cc d'huile
- 40 g d'épeautre précuit
- ½ cube de bouillon aux herbes
- 60 g de tofu **2**
- Sel, poivre

**Éplucher et laver la courgette**, la carotte et le navet. Peler et épépiner la tomate. Couper la carotte et la courgette en bâtonnets, le navet en rondelles et la tomate épépinée en quatre quartiers.

**Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive** et y faire revenir les légumes rapidement. Verser l'épeautre et recouvrir d'eau bouillante. Ajouter le demi-cube de bouillon. Saler légèrement, poivrer. Couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes. Ajouter le tofu coupé en morceaux 5 minutes avant la fin de la cuisson. Servir.



#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 22 MN



Par personne

## Gratin express de pomme de terre

- 400 g de pommes de terre  
épluchées **9**
- 4 cc de margarine
- 1 petit cube de bouillon de bœuf  
dégraissé
- 1/2 cc de laurier en poudre ou  
1 feuille broyée
- 1 cc de parmesan en poudre
- 1,5 l d'eau
- Sel, poivre

**Préchauffer le four à 240° C (th.8).** Faire bouillir un litre et demi d'eau salée. Râper les pommes de terre avec la râpe pour réaliser des pommes allumettes (ou râpe julienne à gros trous). Les plonger dans l'eau bouillante. Dès la reprise de l'ébullition, les égoutter rapidement. Graisser avec 1 cuillerée à café de margarine une petite cocotte adaptée au four.

**Étaler les pommes de terre,** émietter le bouillon-cube à la surface, saupoudrer de laurier et de parmesan, poivrer. Ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau. Parsemer de noisettes de margarine. Enfourner 20 minutes. Faire gratiner éventuellement 2 minutes sous le gril. Servir bien chaud.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 30 MN



Par personne

## Risotto à la tomate et au parmesan

- 50 cl de bouillon de volaille
- 15 cl de coulis de tomate
- 2 oignons
- 2 cc d'huile d'olive
- 160 g de riz arborio **15**
- 60 g de parmesan
- Quelques brins de basilic frais
- Sel, poivre

**Mélanger le bouillon de volaille** et le coulis de tomate dans une casserole. Faire chauffer et maintenir à petite ébullition.

**Peler et hacher les oignons**, les faire dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter le riz, mélanger, verser une petite louche de bouillon et laisser cuire à petits frémissements, en remuant. Saler, poivrer. Quand le bouillon est absorbé, verser une autre petite louche de bouillon, poursuivre la cuisson en procédant de la même manière jusqu'à épuisement du bouillon (compter 20 minutes environ).

**Couper le parmesan en fines lamelles**. Laver et ciseler les feuilles de basilic. Hors du feu, incorporer le parmesan et le basilic dans le risotto, en remuant vigoureusement. Servir aussitôt.





**1 PERSONNE**

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 30 MN



Par personne

## Orge aux champignons sauvages

- 100 g de champignons sauvages
- Vinaigre
- 1/2 cube de bouillon aux épices
- 1 échalote
- 1 cc de margarine
- 40 g d'orge 4
- 1 cc de ciboulette
- Sel, poivre

**Couper le bout terreux des champignons** puis les rincer dans de l'eau vinaigrée, les égoutter et les sécher dans un linge propre. Les couper en lamelles et les verser dans une sauteuse antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson. Saler, poivrer et leur faire rendre leur eau pendant 10 minutes. Couvrir et laisser étuver pendant 5 minutes.

**Mettre le cube de bouillon dans 10 centilitres d'eau** et porter à ébullition. Peler l'échalote et la hacher. Faire fondre la margarine dans une casserole, ajouter l'échalote hachée et la faire revenir rapidement avant de verser l'orge. Ajouter les champignons avec leur sauce et le bouillon. Couvrir et faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux. Parsemer de ciboulette au moment de servir.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 30 MN



## Bouillon de poireau à la chinoise

- 800 g de blancs de poireau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 2 CS de sauce soja
- 2 œufs
- 60 g de vermicelles de riz 6
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel, poivre

**Laver et éplucher les poireaux.** Éliminer le vert, couper le blanc en rondelles. Émincer finement l'oignon, hacher l'ail.

**Dans un faitout,** porter 1 litre d'eau à ébullition. Ajouter le cube de bouillon, l'oignon émincé, l'ail haché, la sauce soja, les blancs de poireau et poursuivre la cuisson 20 minutes.

**Casser les œufs dans un bol,** les battre légèrement à la fourchette. Les ajouter en une seule fois dans le bouillon de poireau et mélanger rapidement.

**Ajouter les vermicelles de riz** et laisser cuire selon le temps indiqué sur l'emballage. Rectifier l'assaisonnement. Au dernier moment, saupoudrer de coriandre ciselée. Servir chaud dans des bols individuels.

**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 20 MN



Par personne

## Ragoût de petits légumes au tofu

- 250 g de pommes de terre nouvelles **5**
- 300 g de carottes nouvelles
- 300 g de pois gourmands
- 150 g de petits pois surgelés **3**
- 320 g de tofu **10**
- 2 cc d'huile
- 2 cc de poudre tandoori
- 4 CS de crème à 5 %
- 1 CS de menthe ciselée
- Sel, poivre

**Brosser et rincer la pomme de terre**, la détailler en petits cubes. Brosser et rincer les carottes, les détailler en bâtonnets. Écosser les pois gourmands, les rincer et les couper en deux. Faire tremper les petits pois dans un bol d'eau chaude 1 minute puis les égoutter.

**Mettre les cubes de pommes de terre** dans une casserole avec de l'eau et une pincée de sel, porter à ébullition, ajouter les carottes et cuire 10 minutes. Mettre les pois gourmands et cuire 5 minutes de plus, à petits frémissements. Égoutter tous les légumes.

**Détailler le tofu en petits cubes**. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, y jeter les cubes de tofu, les saupoudrer de poudre tandoori, cuire 3 minutes tout en remuant avec une spatule en bois.

**Ajouter les légumes cuits** et les petits pois, arroser de crème, poursuivre la cuisson 2 minutes de plus, tout en mélangeant. Saler et poivrer, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Parsemer la menthe ciselée et servir.



**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 24 MN



## Palets de flocons d'avoine aux légumes

■ 2 blancs de poireau

■ 1/2 fenouil

■ 2 carottes

■ 1 côte de céleri

■ 1 oignon

■ 1 gousse d'ail

■ 6 cc d'huile

■ 1 pincée de 4 épices

■ 1 petit bouquet de ciboulette

■ 200 g de flocons d'avoine **19**

■ 2 œufs **5**

■ 1 cœur de laitue

■ Sel, poivre

**Éplucher et hacher finement** tous les légumes ainsi que l'oignon et l'ail. Faire suer 10 minutes environ ce hachis dans 1 cuillerée à café d'huile en remuant sans cesse.

**Lorsque tous les légumes sont tendres**, mouiller avec 20 centilitres d'eau bouillante, ajouter la pincée de quatre épices et la ciboulette hachée. Saler, poivrer et ajouter les flocons d'avoine. Mélanger et laisser cuire 10 minutes sur feu doux.

**Étaler cette purée** sur une épaisseur de 2 centimètres environ sur une planche. Laisser refroidir et durcir.

**Découper alors des palets de 4 centimètres** environ de côté et les passer dans les œufs battus avant de les faire dorer sur feu vif dans le reste d'huile, 2 minutes de chaque côté. Égoutter sur du papier absorbant et servir au milieu de feuilles de salade.







#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 10 MN



## Nouilles sautées aux légumes façon thaï

- 160 g de nouilles de riz épaisses (poids sec)
- 1 cc d'huile
- 200 g de tofu coupé en cubes 6
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon rouge coupé en fines rondelles
- 125 g de mini-maïs
- 2 CS de sauce soja
- 60 ml de bouillon de volaille dégraissé ou de légumes
- 3 cc de beurre de cacahuète
- 1/3 de tasse de feuilles de coriandre ciselées
- 80 g de jeunes pousses de salade

**Mettre les nouilles dans un grand saladier** qui supporte la chaleur. Couvrir d'eau bouillante et réserver pendant 5 minutes. Égoutter.

**Pendant ce temps,** faire chauffer l'huile dans un wok à forte température. Ajouter la moitié du tofu. Mélanger dans le wok jusqu'à ce que le tofu soit bien doré puis le mettre dans un saladier. Procéder de même avec la deuxième partie du tofu. Ajouter l'oignon et l'ail dans le wok. Faire frire en remuant pendant une minute. Ajouter le maïs et remuer jusqu'à ce qu'il s'attendrisse.

**Mélanger la sauce soja,** le bouillon et le beurre de cacahuètes dans un petit saladier. Ajouter les pâtes et le tofu dans le wok. Mélanger. Partager entre les assiettes de service. Parsemer de coriandre et ajouter les jeunes pousses de salade.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 25 MN

REPOS : 10 MN



Par personne

## Boulgour sauté aux poivrons

- 200 g de boulgour **17**
- 200 g d'oignons blancs
- 200 g de poivrons verts
- 200 g de poivrons jaunes
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 cc de câpres
- 12 olives vertes dénoyautées
- Sel, poivre

**Porter 50 centilitres d'eau salée à ébullition.** Verser le boulgour et faire cuire 10 minutes, à feu doux puis laisser reposer 10 minutes. Émincer les oignons et couper les poivrons en fines lanières. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter les oignons et les poivrons. Faire revenir 10 minutes sur feu moyen, en remuant. Saler, poivrer.

**Ajouter le boulgour** dans la poêle ainsi que les câpres et les olives. Faire revenir encore 5 minutes et servir.

#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 10 MN



## Soupe farandole

- 50 g de petits pois frais **1**
- 1 branche de céleri
- 50 g de haricots verts frais
- 2 carottes
- 1 grosse tomate bien mûre
- 80 g de tofu
- 200 g de vermicelles **19**
- 10 g de gingembre en conserve
- 1 CS de sauce soja
- 1 œuf
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- Les tiges vertes de 2 oignons blancs
- Poivre

**Écosser les petits pois.** Laver le céleri. Effiler les haricots verts. Éplucher les carottes et les laver. Plonger la tomate quelques secondes dans de l'eau bouillante et la peler. Couper les haricots verts, les carottes, le céleri et la tomate en petits dés. Couper le tofu en tout petits dés.

**Mettre tous ces légumes dans un autocuiseur.** Couvrir largement d'eau et poivrer. Fermer le couvercle et faire cuire pendant 8 minutes. Ajouter dans l'autocuiseur les dés de tofu, les vermicelles et le gingembre entier. Couvrir de nouveau et laisser cuire à tout petit feu pendant 2 minutes, le temps de faire gonfler les vermicelles. Verser la sauce soja dans la soupe, y casser l'œuf et bien mélanger.

**Répartir la soupe dans des bols.** Laver et ciseler la coriandre fraîche et le vert des oignons. Parsemer la soupe d'herbes et servir.





Poissons, crustacés



#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 20 MN



Par personne

## Bouillabaisse express

- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 2 poireaux
- 2 tomates
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1 feuille de laurier
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 clou de girofle
- 1 botte de persil
- 1 dosette de safran
- 1 petite queue de lotte de 350 g 6
- 4 petits rougets écaillés (300 g) 4
- 480 g de filets de sole 8
- 1 CS de gros sel
- 10 grains de poivre

**Couper le citron en 4**, prélever la pulpe en ôtant les filaments blancs. Peler et émincer les gousses d'ail et l'oignon. Laver les poireaux, les couper en petits tronçons. Laver et essuyer les tomates, les couper en quartiers.

**Verser l'huile d'olive dans une cocotte**, y mettre l'ail, l'oignon, les poireaux, les tomates, le bouquet garni et le laurier. Faire revenir à feu vif pendant 5 minutes puis ajouter le vin, le clou de girofle, la chair du citron, les grains de poivre, le gros sel et 30 centilitres d'eau. Faire réduire de moitié à feu vif pendant 5 minutes. Laver et hacher finement le persil, l'ajouter avec le safran.

**Couper la queue de lotte en 2**, la plonger dans le bouillon. Après 5 minutes, ajouter les rougets et les filets de sole. Cuire encore 5 minutes en maintenant à petits frémissements. Servir immédiatement.

**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 50 À 60 MN



## Calamars sauce à l'encre

- 6 calamars de 200 g chacun **20**
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 3 tomates
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 pincée de piment en poudre
- Sel, poivre

**Faire préparer les calamars** par le poissonnier en lui demandant de réserver les poches d'encre qui seront utilisés pour la sauce. Couper les tentacules en petits morceaux et le corps en tranches fines.

**Peler l'ail et l'échalote**, les hacher. Plonger les tomates 1 minute dans de l'eau bouillante, les peler, les couper en quatre et les épépiner. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, saisir rapidement les calamars sans les poches d'encre, égoutter, réserver. Verser le hachis d'ail et d'échalote, les quartiers de tomate et le bouquet garni. Laisser cuire à feu modéré jusqu'à légère coloration.

**Remettre les calamars sur les légumes**, arroser avec le vin blanc et un verre d'eau. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes en contrôlant la quantité de liquide et la cuisson des calamars.

**Égoutter les calamars**, vider les poches d'encre dans la sauteuse, poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter le piment. Remettre les calamars dans la sauce, réchauffer, enlever le bouquet garni et servir.



**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 25 MN

CUISSON : 30 MN



## Marmite du pêcheur

- 140 g de lotte 3
- 140 g de filets de rouget 4
- 140 g de cabillaud 3
- 260 g de moules (90 g décoquillées) 3
- 100 g d'oignon
- 150 g de carotte
- 150 g de poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 12.5 cl de vin blanc sec
- 2 doses de safran
- 8 cc rases de crème fraîche à 15 %
- Sel, poivre

**Éponger les poissons puis ôter les arêtes.** Les couper en gros dés. Nettoyer les moules. Laver et éplucher les légumes, les couper en fine julienne.

**Faire chauffer une cocotte à fonds épais.** Ajouter les moules, les faire ouvrir sur feu vif 5 minutes, en remuant. Les décortiquer, récupérer le jus et le filtrer.

**Mettre dans la cocotte :** les légumes, les dés de poisson, les moules, l'ail, l'oignon et le bouquet garni. Mouiller avec le vin blanc et un demi verre d'eau. Saler, poivrer, ajouter le safran. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes, sur feu très doux.

**Au moment de servir,** faire réduire le jus de cuisson sur feu vif, en réservant les poissons sur une assiette. Lier ensuite avec la crème et servir aussitôt.







**3 PERSONNES**

PRÉPARATION : 5 MN

CUISSON : 10 MN



## Curry express avocat crevettes

- 50 g d'oignon
- 100 g de chair d'avocat
- 1 CS de jus de citron vert
- 1 cc ½ d'huile
- 250 g de tomates mûres mais fermes
- 1 cc de curry en poudre
- 1 gousse d'ail
- 180 g de crevettes décortiquées, cuites **2**
- 1 CS de coriandre ciselée
- 1 CS de garam massala (ou cannelle et quatre épices)
- Sel

**Hacher finement l'oignon.** Couper la chair de l'avocat en cubes d'1 centimètre, les mettre dans un bol et les arroser de jus de citron. Ébouillanter les tomates 10 secondes puis les rafraîchir sous l'eau. Les peler, les couper en deux et éliminer les graines. Détailler la pulpe en tout petits cubes.

**Faire chauffer l'huile** dans une sauteuse antiadhésive. Ajouter l'oignon et faire cuire 3 minutes en remuant. Incorporer le curry, l'ail, mélanger 30 secondes puis ajouter les tomates et laisser cuire 2 minutes. Mettre ensuite les crevettes, l'avocat et sa marinade, la coriandre, le garam massala et le sel. Mélanger 1 minute et servir aussitôt.

*Accompagner de riz blanc en option* **PLUS** **7**

**2 PERSONNES**

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 31 MN



## Dos de merlu à la ratatouille

- 2 gousses d'ail
- 200 g de pommes de terre **4**
- 2 dos de merlu de 350 g **10**
- 2 cc d'huile d'olive
- 400 g de légumes pour ratatouille surgelés non cuisinés (tomate, aubergine, courgette, oignon et poivron)
- 1 bouquet d'herbes de Provence
- 4 feuilles de basilic
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

**Peler et hacher les gousses d'ail.** Peler et rincer la pomme de terre, la couper en petits dés. Rincer et éponger les dos de merlu, les saler et les poivrer.

**Faire chauffer l'huile d'olive** dans une sauteuse antiadhésive, y faire revenir l'ail 1 minute à feu doux, ajouter les légumes à ratatouille encore surgelés, mélanger et cuire 10 minutes à feu moyen tout en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

**Ajouter les dés de pomme de terre,** arroser de 5 centilitres d'eau, mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes.

**Disposer les dos de merlu sur la ratatouille,** glisser le bouquet d'herbes de Provence, couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes à feu doux. Retirer le bouquet d'herbes, rectifier l'assaisonnement, parsemer de basilic ciselé et mélanger. Disposer les dos de merlu dans un plat creux, les arroser de jus de citron et entourer de ratatouille.



**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 27 MN



## Rouleaux de sole à la purée de poivrons

- 500 g de poivrons rouges
- 400 g de pommes de terre **9**
- 4 cc de beurre allégé à 41 %
- 4 filets de sole de 120 g chacun **8**
- 6 cl de vin blanc
- 1 CS d'échalote émincée
- 1 brin de thym
- 1 CS de basilic ciselé
- Sel, poivre

**Rincer les poivrons**, les trancher, les épépiner puis les couper en petits carrés. Peler et rincer les pommes de terre puis les détailler en petits cubes. Les mettre dans une casserole, ajouter 1,5 litre d'eau et une pincée de sel, porter à ébullition et cuire 5 minutes. Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson 12 minutes. Égoutter (réserver 15 centilitres de jus de cuisson).

**Mixer les poivrons** et les pommes de terre avec 2 cuillerées à soupe de jus de cuisson. Saler et poivrer. Verser la purée dans un plat, ajouter la matière grasse et mélanger. Réserver au chaud sous un papier aluminium.

**Saler et poivrer les filets de sole**, les enrouler et les maintenir avec un pique en bois. Porter le vin blanc et le jus de cuisson réservé, à ébullition dans une petite sauteuse. Ajouter l'échalote émincée et le thym. Baisser le feu, disposer les rouleaux de sole, couvrir et faire cuire 10 minutes à feu doux, arroser à mi-cuisson.

**Égoutter les rouleaux de sole**, les disposer sur la purée de poivron. Parsemer de basilic et servir.





**2 PERSONNES**

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 21 MN

REPOS : 1 H



Par personne

## Cassolettes de coques au cidre

- 1,2 kg de coques **5**
- 6 CS de gros sel
- 1 échalote
- 2 cc de maïzena
- 2 petites pommes de terre (240 g) **5**
- 10 cl de cidre brut
- 30 g de crème fraîche à 5%
- 1 CS de ciboulette ciselée
- 2 rondelles de citron
- Sel, poivre du moulin

**Faire tremper les coques** dans de l'eau fraîche additionnée de gros sel pendant 1 heure : remuer 1 à 2 fois pour faire sortir le sable. Sortir les coques de l'eau avec une écumoire.

**Peler et hacher l'échalote.** Dans une tasse, délayer la maïzena avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Peler les pommes de terre. Les faire cuire 15 minutes à l'eau dans une casserole. Réserver. Mettre une cocotte sur feu vif, verser le cidre et l'échalote, porter à ébullition, ajouter les coques et les faire ouvrir 3 à 4 minutes tout en remuant.

**Égoutter les coques et enlever les coquilles,** les réserver au chaud. Récupérer le jus de cuisson, en filtrer 20 centilitres au travers d'un filtre à café ou d'une étamine pour enlever le reste de sable. Verser le jus de cuisson filtré et la crème dans une petite casserole et porter à ébullition. Ajouter la maïzena délayée et faire épaissir 2 minutes à feu doux. Saler et poivrer, ajouter la ciboulette.

**Répartir les fruits de mer dans 2 petites cassolettes,** ajouter une pomme de terre égouttée, napper de sauce chaude. Décorer de 2 ou 3 coquilles vides et d'une rondelle de citron.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 23 MN



## Crevettes sautées au chou

- 720 g environ de grosses crevettes cuites (poids net 360 g) 8
- 600 g de chou chinois (ou de chou vert frisé)
- 2 cc d'huile
- 4 cc de sauce soja
- 2 cc de nuoc-mâm
- 1 pincée de mélange 5 parfums
- 1 cc de purée de piment

**Décortiquer les crevettes.** Laver le chou et l'émincer. Porter à ébullition 1 litre d'eau salée. Ajouter le chou, le faire blanchir 3 minutes puis l'égoutter.

**Faire chauffer l'huile** dans une large sauteuse antiadhésive. Ajouter le chou, le faire sauter à feu moyen pendant 5 minutes en remuant. Ajouter la sauce soja, le nuoc-mâm, les épices et le piment puis laisser cuire 10 minutes sur feu doux.

**Ajouter les crevettes dans la sauteuse,** laisser mijoter encore 5 minutes sur feu doux et servir.

**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 15 MN



Par personne

## Sauté de crevettes au curry et aux épinards

- 16 grosses crevettes ou gambas (720 g) **8**
- 1 kg d'épinards surgelés
- 4 cc d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 3 à 4 CS de pâte de curry
- 1 yaourt bulgare
- 10 cl de crème fraîche à 15 %
- Sel

**Décortiquer les crevettes.** Faire cuire les épinards décongelés 5 minutes dans une poêle antiadhésive. Saler puis les maintenir au chaud.

**Faire chauffer l'huile dans une poêle** et faire revenir les oignons. Ajouter ensuite la pâte de curry, mélanger pendant 3 minutes. Ajouter les crevettes. Laisser cuire 5 minutes de chaque côté. Les retirer de la poêle.

**Incorporer le yaourt** et la crème au jus de cuisson. Mélanger et porter à ébullition. Remettre les crevettes dans cette sauce et rechauffer 2 minutes. Servir avec les épinards.

*Servir avec du riz basmati en option* **PLUS** **7**



**2 PERSONNES**

PRÉPARATION : 5 MN

CUISSON : 12 MN



Par personne

## Cocotte de thon express

- 1 oignon
- 1 cc d'huile
- 1 poivron
- 1 boîte de thon au naturel (200 g) **6**
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 1 pincée de piment
- Sel, poivre

**Éplucher l'oignon** et le couper en rondelles. Le faire revenir avec l'huile d'olive pendant 2 minutes dans une sauteuse. Lorsqu'il est doré, ajouter le poivron coupé en lanières, le thon et son jus puis les tomates pelées et le piment.

**Laisser mijoter 5 minutes à couvert** puis encore 5 minutes à découvert pour faire épaissir la sauce. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

*Accompagner de haricots blancs en option* **PLUS 5**







#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 20 MN



## Poêlée de calamars aux champignons

- 420 g de d'anneaux de calamars surgelés **7**
- 1 petite boîte de tomates en dés égouttées
- 1 cc de paprika
- 12.5 cl de vin blanc
- 125 g de girolles (en conserve ou surgelées)
- 400 g de champignons de Paris surgelés
- 1 gousse d'ail
- 2 cc de crème fraîche à 15 %
- Cerfeuil
- Sel, poivre

**Dans une poêle antiadhésive**, mettre les rondelles de calamars à cuire afin qu'ils rendent leur jus. Ajouter les tomates. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika. Verser le vin et cuire environ 15 minutes sur feu doux.

**Dans une autre poêle**, faire revenir les champignons 10 minutes avec la gousse d'ail finement hachée. Ajouter la crème fraîche dans la cuisson des calamars et mélanger. Incorporer les champignons et leur jus de cuisson. Parsemer de cerfeuil ciselé et servir chaud.

Accompagner de riz blanc parfumé en option **PLUS** **7**









# Viandes, volailles



**6 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 1 H 30



Par personne

## Poulet aux quarante gousses d'ail

- 3 brins de thym
- 1 poulet fermier de 1.5 kg prêt à cuire
- 40 gousses d'ail
- Sel, poivre

**Piquer les brins de thym dans la chair du poulet.** Saler et poivrer. Ficeler le poulet avant de le disposer dans une cocotte en argile qui aura préalablement trempé dans l'eau froide pendant 15 minutes. Entourer le poulet des gousses d'ail non pelées.

**Glisser la cocotte dans le four froid.** Allumer le thermostat à 180° C (th.6). Laisser cuire 1 heure et demie. Au terme de la cuisson, découper le poulet puis servir.

*Accompagner de pain de campagne grillé sur lequel chaque convive étalera la pulpe d'ail confite (à comptabiliser).*

#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 10 MN

REPOS : 10 MN



## Poulet Stroganof

- 400 g de filet de poulet **12**
- 1 boîte de 230 g de champignons de Paris
- 1 oignon (100 g)
- 2 CS de concentré de tomate (40 g)
- 10 cl d'eau
- 1 cc de margarine végétale
- 1 cc de paprika
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 CS de crème fraîche à 5 % (30 g)
- 1 cc de persil haché
- Sel, poivre

**Mettre les filets de poulet au congélateur** 10 minutes, afin de pouvoir les couper plus facilement. Les détailler en fines lanières de 3 centimètres de long. Égoutter les champignons de Paris. Peler et émincer l'oignon. Diluer le concentré de tomate dans l'eau.

**Faire chauffer la margarine dans une sauteuse**, y faire revenir l'oignon émincé pendant 1 minute, à feu doux. Ajouter l'émincé de poulet et poursuivre la cuisson 3 minutes à feu moyen tout en remuant avec une spatule en bois. Saler et poivrer, saupoudrer de paprika.

**Verser le vin blanc et le concentré de tomate dilué**, remuer, amener à petit frémissement et laisser cuire 1 minute à feu moyen. Ajouter les champignons de Paris égouttés puis la crème, couvrir, poursuivre la cuisson à feu doux 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement, parsemer de persil.

Accompagnez de riz nature en **optionPLUS** **7**



#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN

CUISSON : 15 MN



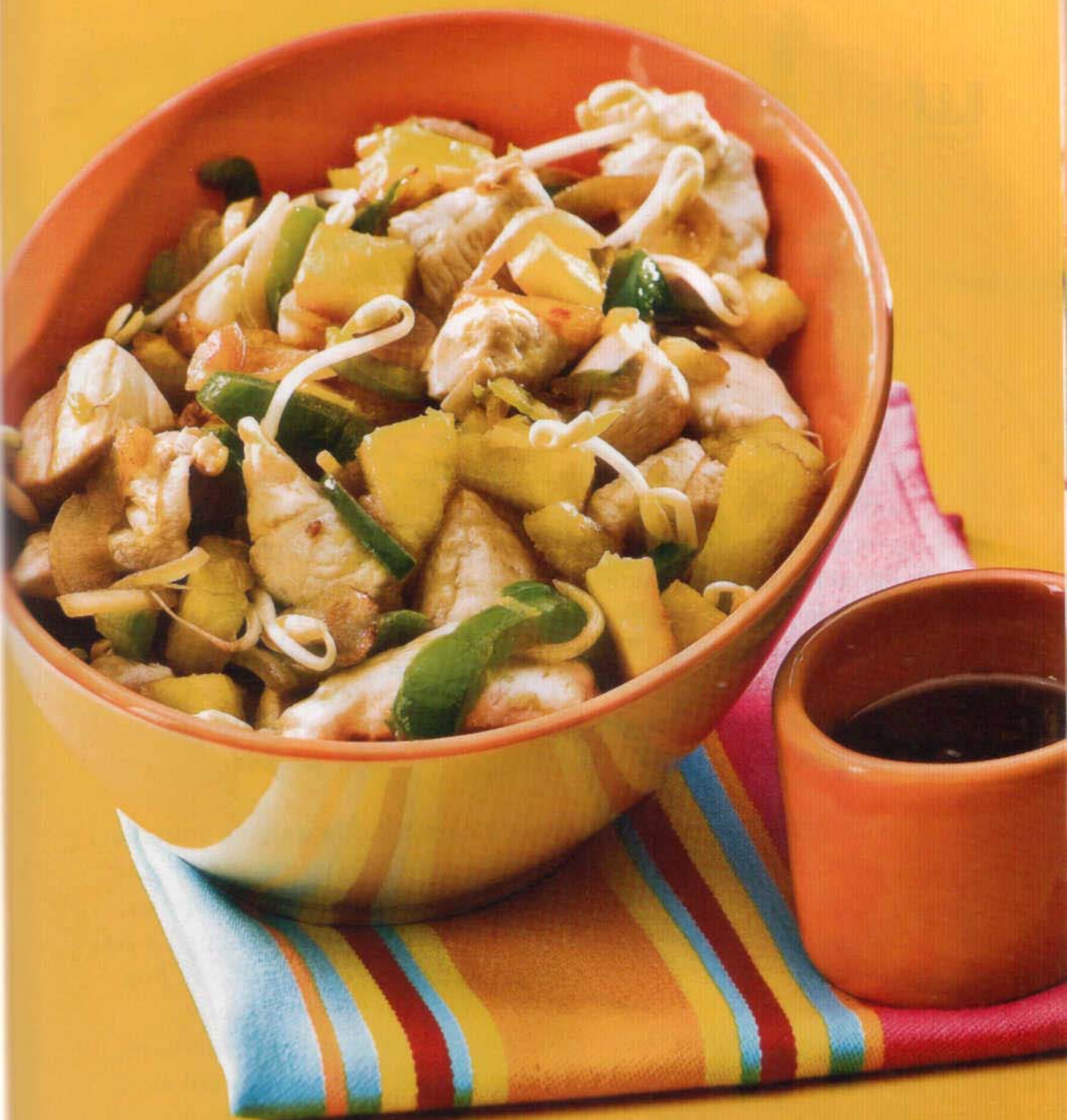
Par personne

## Poulet à l'ananas

- 360 g de blancs de poulet **11**
- 1 boîte d'ananas en conserve (200 g fruits + jus)
- 100 g de poivron vert
- 50 g d'oignon
- 100 g de germes de soja
- 2 cc d'huile
- 4 CS de sauce soja
- 1 cc de sucre
- Sel, poivre

**Couper le poulet** et l'ananas en dés en récupérant le jus. Émincer le poivron et l'oignon, rincer le soja sous l'eau courante. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive.

**Ajouter le poulet**, faire revenir 5 minutes sans colorer, en remuant. Incorporer l'ananas et les légumes. Faire sauter 5 minutes sur feu vif. Ajouter la sauce soja, le jus d'ananas et le sucre. Saler légèrement, poivrer. Faire sauter encore 5 minutes sur feu doux et servir.





#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 24 MN



## Filets de dinde aux amandes

- 2 filets de dinde de 260 g chacun **13**
- 1 CS de miel liquide (20 g)
- 1 oignon
- 3 pommes de 180 g
- 2 cc de fond de volaille
- 20 cl d'eau
- 3 cc d'huile
- 1 cc de quatre épices
- 2 CS de crème à 4 %
- 2 CS d'amandes effilées (12 g)
- Sel, poivre

**Couper chaque filet de dinde en deux** dans le sens de la longueur afin d'obtenir 4 escalopes. Les badigeonner de miel à l'aide d'un pinceau. Peler puis émincer finement l'oignon. Peler les pommes, retirer le trognon à l'aide d'un vide-pomme, les détailler en quartiers. Diluer le fond de volaille dans l'eau. Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire revenir l'oignon à feu doux 2 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Réserver. Ajouter 1 cuillerée à café d'huile dans la sauteuse et y saisir les quartiers de pomme 2 minutes tout en remuant. Réserver.

**Remettre à nouveau 1 cuillerée à café d'huile dans la sauteuse**, y faire caraméliser les escalopes de dinde 2 minutes sur chaque face, saler, poivrer et saupoudrer de quatre épices. Incorporer l'oignon et les pommes, arroser de bouillon de volaille peu à peu et laisser mijoter 15 minutes à feu doux tout en surveillant. Peu avant la fin de la cuisson, incorporer la crème et mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Faire griller les amandes à sec dans une poêle antiadhésive pendant 1 minute tout en remuant avec une spatule. Disposer les filets de dinde et la garniture sur un plat de service, parsemer d'amandes grillées. Déguster de suite.

Accompagnez de riz en **option PLUS** **7**







**2 PERSONNES**

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 24 MN



## Gibelotte de lapin aux fettucini

- 2 cc de fond de veau
- 20 cl d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 carottes nouvelles (200 g)
- 150 g de champignons de Paris
- 1 cc d'huile
- 4 gigolettes de lapin (600 g) **10**
- 1 cc de farine
- 10 cl de vin rouge
- 1 bouquet garni
- 2 feuilles de sauge
- 70 g de fettucini (pâtes fraîches) **7**
- Sel, poivre

**Diluer le fond de veau dans l'eau.** Peler et émincer l'ail et l'échalote, peler et détailler les carottes en bâtonnets. Rincer et émincer les champignons.

**Faire chauffer l'huile dans une cocotte.** Y faire saisir les morceaux de lapin avec l'échalote pendant 1 minute tout en remuant avec une spatule, saupoudrer de farine, mélanger 1 minute puis verser le vin. Donner un bouillon et verser le fond de veau dilué peu à peu tout en remuant. Incorporer les carottes, le bouquet garni et la sauge. Faire cuire 20 minutes à feu doux et à couvert : remuer 2 à 3 fois en cours de cuisson.

**5 minutes avant la fin de cuisson du lapin,** ajouter les champignons émincés dans la cocotte. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition, y faire cuire les fettucini 2 minutes. Les égoutter.

**Vérifier l'assaisonnement de la gibelotte,** verser la préparation dans un plat creux après avoir enlevé le bouquet garni, répartir les pâtes. Déguster de suite.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 1 H 10

REPOS : 2 H



Par personne

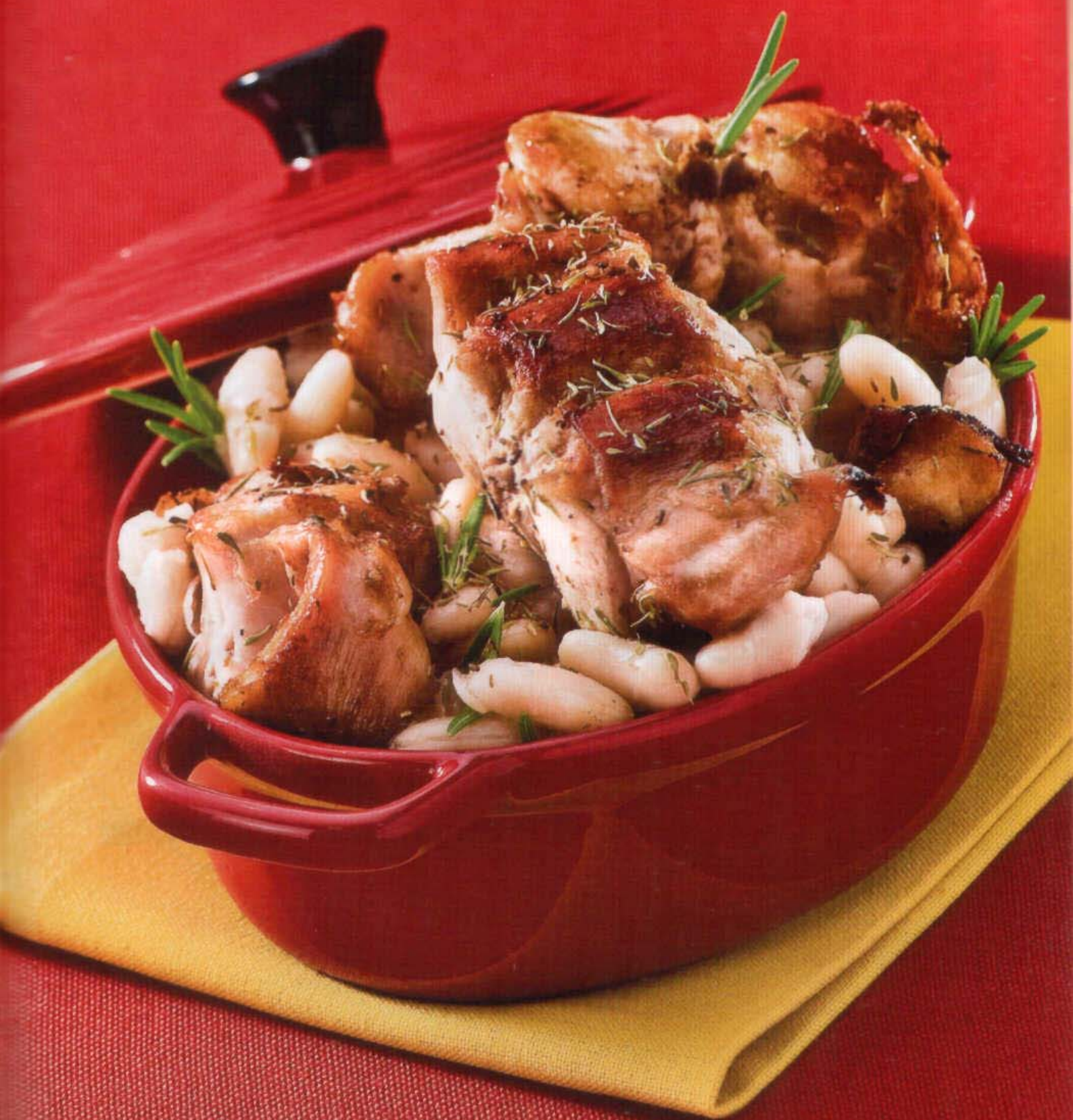
## Lapin en cassoulet

- 400 g de haricots secs **20**
- 4 échalotes
- 1 kg de lapin en morceaux **17**
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cc de sarriette
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- 3 CS de persil haché
- Sel, poivre

**Faire gonfler les haricots secs** environ 2 heures dans de l'eau froide. Éplucher les échalotes et les émincer finement. À l'aide d'une feuille de cuisson, faire revenir les morceaux de lapin avec les échalotes.

**Ajouter les haricots égouttés**, l'ail, la sarriette, le laurier, le clou de girofle et compléter avec de l'eau pour que le cassoulet soit juste à niveau. Couvrir et laisser cuire à petits bouillons pendant environ 1 heure. Assaisonner en sel et poivre. Parsemer de persil avant de servir.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 25 MN



## Sauté de veau à la tomate

- 640 g de blanquette de veau dégraissée
- 1 cc d'huile
- 3 oignons
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 8 cc de concentré de tomate
- 30 cl d'eau
- Sel, poivre

**Couper la viande en gros cubes.** Les mettre dans un saladier, ajouter l'huile. Fermer avec un couvercle et secouer dans tous les sens pour bien répartir l'huile.

**Déposer une feuille de cuisson** dans une sauteuse et faire revenir la viande. Ajouter les oignons coupés en petits morceaux. Faire revenir le tout quelques minutes. Verser les tomates ainsi que le concentré, l'eau, le sel et le poivre. Mélanger et laisser mijoter 20 minutes.

Accompagner de riz ou de pommes de terre vapeur en option **PLUS** 7





**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 15 MN



## Veau à la crème de curry

- 4 escalopes de veau de 130 g chacune **19**
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 25 cl d'eau
- 2 cc de margarine
- 4 CS de crème fraîche à 15%
- 4 cc de curry
- 300 g de poivrons surgelés en dés
- 40 g de raisins secs
- Sel, poivre

**Aplatir les escalopes.** Délayer le bouillon-cube dans l'eau. Faire fondre la margarine dans une poêle. Cuire les escalopes 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Saler, poivrer.

**Couper chaque escalope en quatre.** Réserver au chaud. Déglacer la sauteuse avec le bouillon. Faire réduire.

**Ajouter la crème, le curry, les poivrons et les raisins secs.** Saler, poivrer. Cuire 3 minutes. Disposer la viande sur des assiettes chaudes. Napper avec la sauce aux poivrons.

#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 15 MN

REPOS : 10 MN



## Piccatas de veau au fenouil

- 500 g d'escalopes de veau **18**
- 3 bulbes de fenouil (900 g)
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 feuilles séchées de sauge
- 6 cl de marsala
- 2 CS de parmesan râpé
- 1 CS de basilic ciselé
- Sel, poivre

**Placer les escalopes de veau au congélateur** 10 minutes afin de les faire durcir un peu. Rincer puis émincer les bulbes de fenouil en fines lanières. Le mettre dans le panier de cuisson d'un autocuiseur, ajouter un grand verre d'eau et une pincée de sel, cuire 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Égoutter.

**Couper les escalopes de veau en lanières**, dans la longueur. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire dorer les piccatas 4 minutes tout en remuant à mi-cuisson. Parsemer de sauge émiettée. Au dernier moment, déglacer avec le marsala. Saler, poivrer et réserver.

**Faire réchauffer le fenouil** dans la poêle 1 minute pour l'imbiber des sucs. Saupoudrer de parmesan et parsemer de basilic.

**Mettre le fenouil dans un plat creux**, ajouter les piccatas sur le dessus. Déguster de suite.

*Remplacer le marsala par du porto ou du madère.*



#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 7 MN

REPOS : 30 MN



Par personne

## Bœuf sauté à l'aigre doux

- 600 g de rumsteck **15**
- 3 cc d'huile
- 1 cc de miel
- 4 cc de vinaigre de Xérès
- 4 cc de sauce soja
- 1 cc d'ail haché
- 2 gros oignons blancs
- 2 boîtes de 370 ml de pousses de soja (350 g en tout)
- 1/2 cc de gingembre en poudre
- 1 CS de coriandre ciselée
- Sel, poivre

**Couper la viande en fins bâtonnets**, les mettre dans un plat creux, poivrer. Dans un bol, mélanger 1 cuillerée à café d'huile avec le miel, le vinaigre de Xérès et la sauce soja, ajouter l'ail. Répartir la préparation sur la viande, laisser macérer 30 minutes au frais.

**Peu avant le repas**, peler puis émincer les oignons. Égoutter les pousses de soja. Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire revenir la viande et faire cuire 3 minutes tout en remuant de temps en temps. Parsemer de gingembre à mi-cuisson. Réserver dans un plat.

**Faire chauffer à nouveau 1 cuillerée à café d'huile dans la poêle**, y faire revenir les oignons 2 minutes sans laisser colorer. Ajouter les pousses de soja et les faire réchauffer 1 minute tout en remuant. Incorporer le sauté de viande, mélanger le tout et poursuivre la cuisson 1 minute.

**Verser la préparation dans un plat creux**, rectifier l'assaisonnement selon le goût, parsemer de coriandre.







#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 10 À 20 SECONDES PAR BOUCHÉE

REPOS : 15 MN



Par personne

## Fondue chinoise

- 340 g de filet de bœuf **10**
- 2 blancs de poulet (de 130 g chacun) **8**
- 4 noix de Saint-Jacques **2**
- 120 g de crevettes décortiquées **3**
- 1 citron
- 1 cœur de batavia ou romaine
- 150 g de champignons de Paris
- 100 g de pousses de bambou
- 50 g de gingembre frais
- 4 ciboules
- 1 petit bol de sauce soja
- 1 petit bol de sauce d'huître
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 4 œufs extra-frais **9**

**Mettre le filet de bœuf**, les blancs de poulet et les saint-jacques pendant 15 minutes au congélateur pour qu'ils raffermissent. Les couper ensuite en très fines tranches. Couper les crevettes en deux dans le sens de la longueur. Disposer ces aliments sur des assiettes et réserver au frais.

**Presser le citron.** Rincer puis essorer la salade, la ciseler. Retirer le bout terreux des champignons, les laver, les essuyer et les émincer. Les arroser de jus de citron. Rincer et égoutter les pousses de bambou. Répartir également ces ingrédients dans des coupelles. Peler le gingembre, le râper. Laver les ciboules, les émincer, les mettre dans des petits bols ainsi que les sauces.

**Faire fondre les tablettes de bouillon** dans un litre d'eau bouillante. Verser ce bouillon dans un poêlon. Le maintenir au chaud sur un réchaud de table. Chacun y fera cuire les viandes ou fruits de mer de son choix puis les accompagnera de condiments et crudités. À la fin du repas, chaque convive casse un œuf dans son bol, verse une louche de bouillon parfumé brûlant pour terminer la dégustation de cette fondue.







**2 PERSONNES**

PRÉPARATION : 5 MN

CUISSON : 15 MN



Par personne

## Sauté de foie

- 2 cc de margarine
- 300 g de foie de génisse coupé en tranches de 8 x 2,5 cm **11**
- 1 gros oignon émincé
- 2 tomates moyennes, pelées et coupées en morceaux
- Persil haché
- Sel, poivre

**Dans un poêlon antiadhésif de 30 centimètres de diamètre**, faire fondre la margarine sur feu moyen puis augmenter le feu pour y faire revenir le foie et l'oignon émincé. Cuire pendant 5 minutes en remuant régulièrement.

**Lorsque le foie et les oignons sont tendres et dorés**, réduire le feu, ajouter les tomates, saler, poivrer et laisser cuire 10 minutes. Parsemer de persil haché et servir.

**6 PERSONNES**

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 2 H 30



Par personne

## Estouffade de bœuf aux olives

- 50 g de lardons demi-sel maigres
- 1 kg de bœuf (paleron ou jumeau)
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cc d'huile d'olive
- 75 cl de vin rouge corsé
- 1 bouquet garni
- 2 fenouils
- 2 CS de concentré de tomate
- 60 g d'olives noires
- Sel, poivre

**Préchauffer le four à 160° C (th.5/6).** Porter à ébullition un peu d'eau dans une casserole. Y blanchir les lardons pendant 2 minutes, les rafraîchir et les égoutter. Couper la viande de bœuf en cubes de 4 centimètres. Peler les oignons et les couper en quartiers. Peler et hacher l'ail. Chauffer l'huile dans une cocotte pouvant aller au four. Y faire revenir les lardons pendant 2 minutes sur feu doux. Les retirer et les remplacer par les morceaux de viande. Les faire dorer de tous les côtés 6 minutes. Ajouter les oignons. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Arroser de vin rouge, faire bouillir 3 minutes. Ajouter le bouquet garni et l'ail haché. Saler et poivrer, couvrir hermétiquement. Glisser la cocotte dans le four, laisser mijoter 2 heures.

**Pendant ce temps,** éplucher les fenouils et les émincer. Les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur (ou dans un couscoussier) et les faire cuire 10 minutes à la vapeur. Lorsque l'estouffade est cuite, enlever le bouquet garni, y délayer le concentré de tomate, ajouter le fenouil et les olives. Poursuivre la cuisson 15 minutes sur feu doux, cocotte mi-couverte. Servir.



**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 38 MN



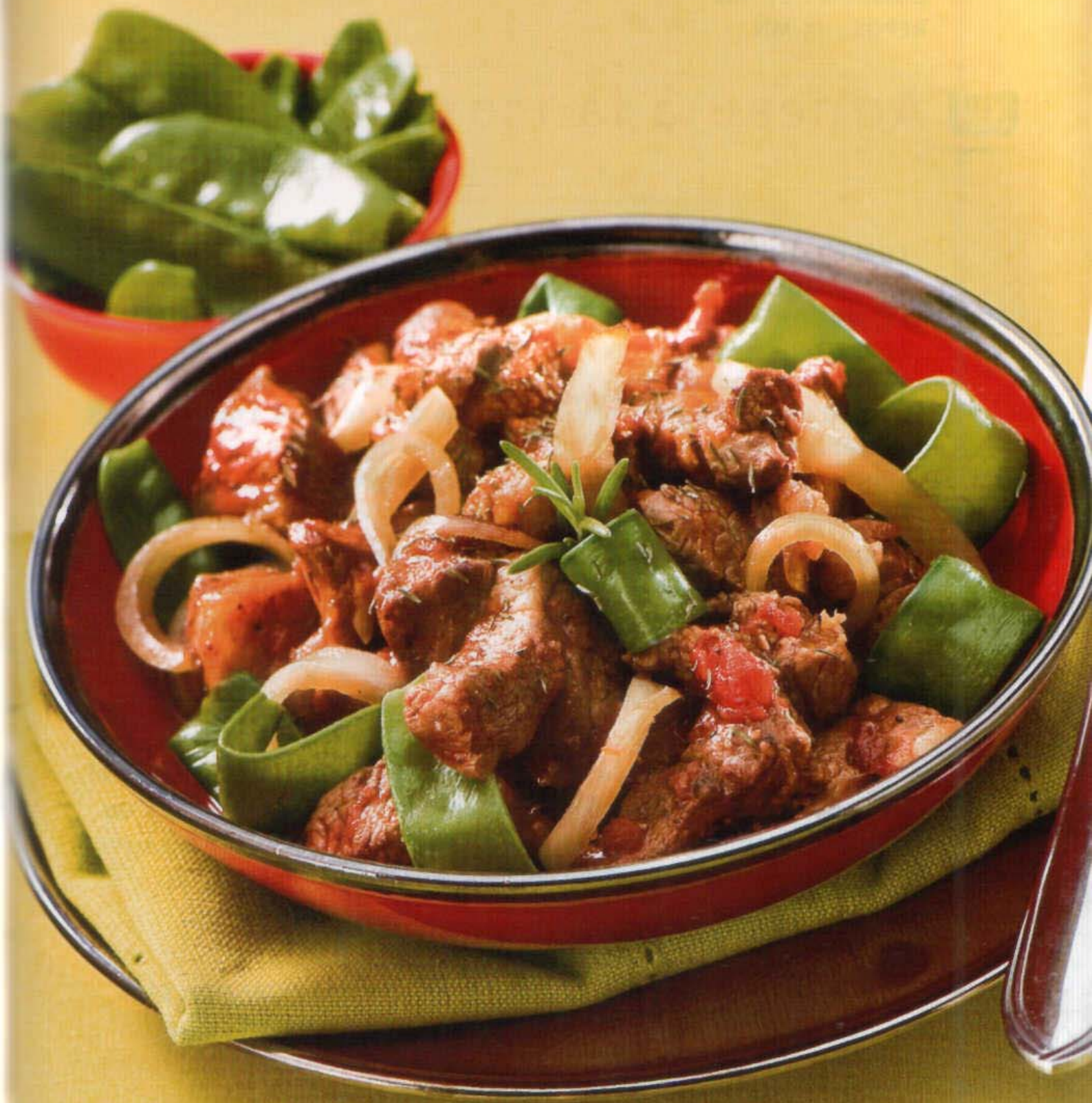
## Sauté d'agneau

- 1 oignon
- 1 kg de haricots plats (frais ou surgelés)
- 320 g de gigot d'agneau coupé en morceaux
- 1 cc d'huile
- 1 boîte de purée de tomate (nature ou aux herbes de Provence)
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre

**Peler et émincer l'oignon.** Laver et équeuter les haricots s'ils sont frais. Dans un faitout, faire revenir les morceaux d'agneau avec l'huile et l'oignon émincé pendant 2 à 3 minutes.

**Ajouter les haricots.** Laisser cuire 5 minutes en prenant soin de mélanger les différents ingrédients. Ajouter la purée de tomate, le laurier, sel et poivre. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes environ, à feu doux.







#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 27 MN

REPOS : 15 MN



Par personne

## Agneau à la marocaine

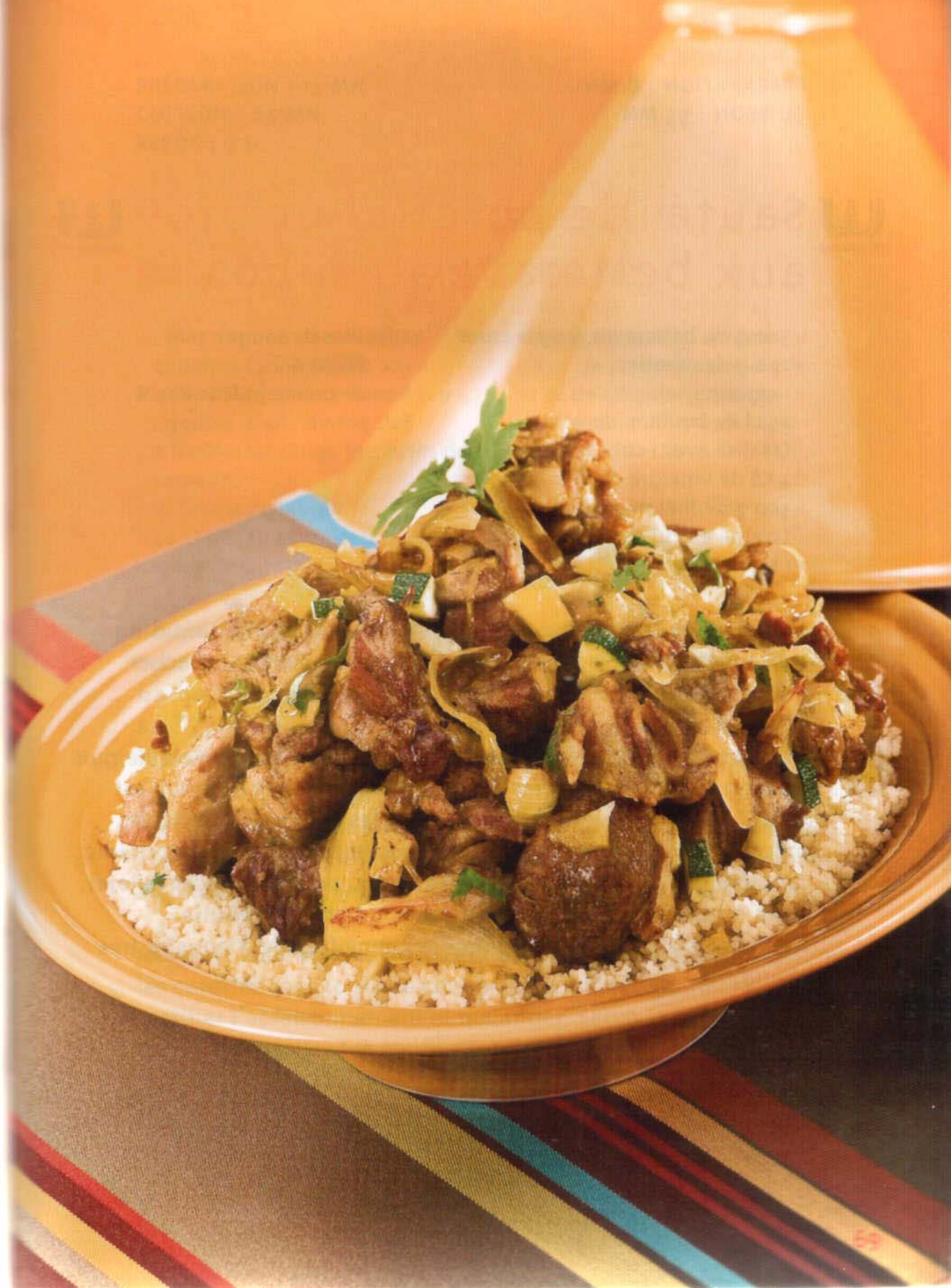
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cm de gingembre frais râpé
- 1 cc de cannelle
- 1 cc de cumin moulu
- 1 cc de ras-el-hanout
- 320 g d'épaule d'agneau coupée en petits cubes
- 1 citron confit
- 1 dose de safran en poudre
- 20 cl d'eau
- 2 cc d'huile
- 1 oignon haché
- 1 CS de coriandre ciselée
- 240 g de semoule à couscous
- 1/2 jus de citron
- Sel, poivre

22

**Mélanger dans un bol, l'ail et le gingembre avec la cannelle, le cumin et le ras-el-hanout.** Enrober la viande avec ce mélange d'épices. Rincer le citron, le couper en 8. Diluer le safran dans l'eau chaude. Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire revenir l'oignon et les morceaux d'agneau 2 minutes tout en remuant. Saler (légèrement) et poivrer, verser l'eau au safran, amener à frémissement, couvrir et laisser cuire 25 minutes à feu très doux. Ajouter les morceaux de citron confit à mi-cuisson : si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour qu'il reste un peu de sauce. Hors du feu, incorporer la coriandre, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

**Mesurer la semoule dans un récipient,** la mettre dans un plat creux. Verser 2 volumes d'eau bouillante avec 1 cuillerée à café d'huile et une pincée de sel. Couvrir et laisser reposer 15 minutes. Ajouter le jus du citron, mélanger tout en égrenant. Verser la semoule dans un plat creux ou un tajine, creuser un puits, y disposer la viande d'agneau, arroser du reste de sauce.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 8 MN

CUISSON : 55 MN



## Sauté de porc aux betteraves

- 500 g de betteraves rouges crues
- 200 g de carottes
- 1 oignon
- 25 cl de bouillon de volaille (réalisé avec 1 cube)
- 4 CS de vinaigre de vin
- 500 g de filet mignon de porc (coupé en cubes de 2 cm) **19**
- 1 bouquet garni
- 2 feuilles de sauge
- 1 cc de carvi
- 8 cc de crème fraîche à 15 %
- Sel, poivre

**Éplucher les betteraves** et les carottes. Les râper à l'aide d'un robot ménager, avec la râpe à julienne. Éplucher puis hacher l'oignon.

**Dans une cocotte à fond épais**, verser le bouillon de volaille puis les légumes. Faire chauffer doucement. Lorsque le bouillon est chaud, incorporer le vinaigre. Ajouter les cubes de viande, les enfoncer pour qu'ils tombent en dessous des légumes. Ajouter le bouquet garni, la sauge et le carvi. Saler, poivrer. Laisser mijoter, à feu doux, 50 minutes environ : le bouillon doit réduire. Au moment de servir, incorporer la crème fraîche. Déguster très chaud.

#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 24 MN

REPOS : 3 H



Par personne

## Porc au lait, brocolis et coulis de carotte

- 1 filet mignon de porc sans couenne (400 g) **15**
- 4 fines tranches de bacon (40 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de sauge (ou brins de romarin)
- 1/2 feuille de laurier
- 40 cl de lait écrémé
- 100 g de carottes
- 500 g de brocoli surgelé
- 8 cc de crème fraîche à 5 %
- 1 cc de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

**Couper le filet mignon en tranches** et le bacon en deux. Dans une cocotte adaptée pour le four, mettre les tranches de filet et de bacon. Ajouter la gousse d'ail pelée et écrasée, les herbes et le lait. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mariner 3 heures au frais en retournant la viande de temps en temps.

**Préchauffer le four à 180° C (th.6).** Éplucher les carottes, les couper en petites lanières. Les ajouter dans la cocotte et enfourner 20 minutes. Cuire les brocolis en autocuiseur pendant 4 minutes.

**Réserver les tranches de filet et de bacon.** Retirer les herbes, mixer les carottes avec le jus de cuisson et la crème. Ajouter la ciboulette, rectifier l'assaisonnement et mélanger. Servir la viande et le bacon avec les brocolis et le coulis de carotte.



#### 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 25 MN



## Wok de porc

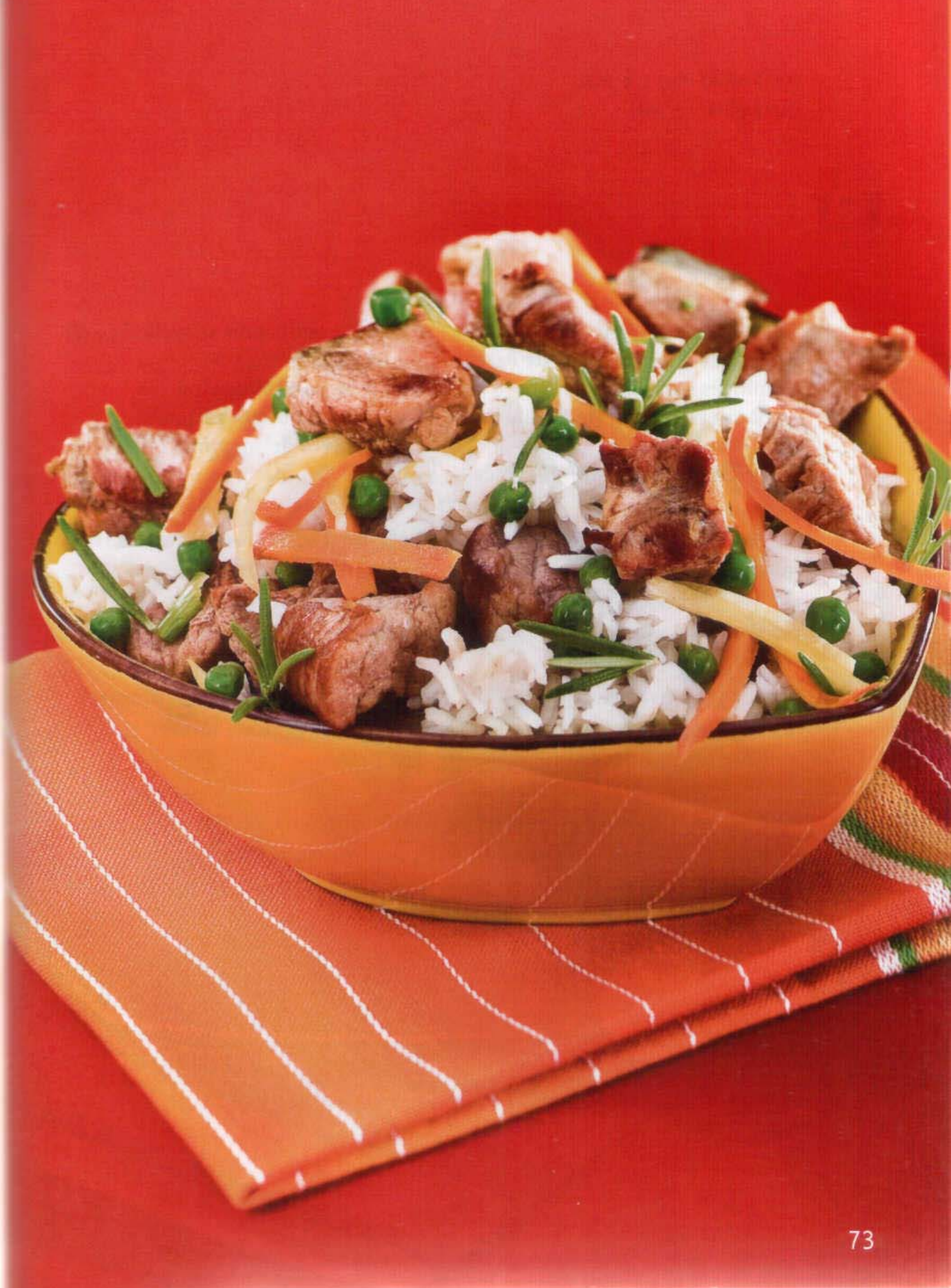
- 400 g de filet mignon de porc **15**
- 2 échalotes
- 200 g de navets roses
- 200 g de carottes nouvelles
- 120 g de riz **11**
- 1 cc d'huile
- 1 cc de fond de veau
- 25 cl d'eau
- 300 g de petits pois surgelés
- 1 cc de romarin haché
- Sel, poivre du moulin

**Couper le filet mignon en tranches puis en cubes.** Ciseler les échalotes. Peler les navets et les carottes, les détailler en julienne. Faire cuire le riz 10 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.

**Faire chauffer un wok antiadhésif,** y faire saisir les cubes de porc 1 minute, sans matière grasse. Enlever et réserver. Ajouter l'huile, faire revenir le hachis d'échalote puis ajouter la julienne de légumes, la faire revenir 2 minutes. Verser le fond de veau avec 25 centilitres d'eau et poursuivre la cuisson 7 minutes, sur feu doux.

**Ajouter les cubes de porc et les petits pois,** poursuivre la cuisson 3 minutes. Au dernier moment, ajouter le riz et mélanger. Parsemer de romarin, poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel.







**4 PERSONNES**

PRÉPARATION : 5 MN

CUISSON : 7 MN



Par personne

## Pâtes express

- 1 cc d'huile d'olive
- 250 g de champignons de Paris émincés surgelés
- 1 paquet de 350 g de tagliatelles fraîches **28**
- 30 g de lardons maigres fumés
- 2 CS de petits pois surgelés (50 g)
- 4 CS de crème à 5 %
- 2 CS de parmesan râpé
- 1 CS de ciboulette surgelée
- Sel, poivre du moulin

**Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive**, y faire saisir les champignons encore surgelés pendant 5 minutes tout en remuant avec une spatule : laisser l'eau s'évaporer. Saler et poivrer. Les mettre dans un plat creux sous un couvercle.

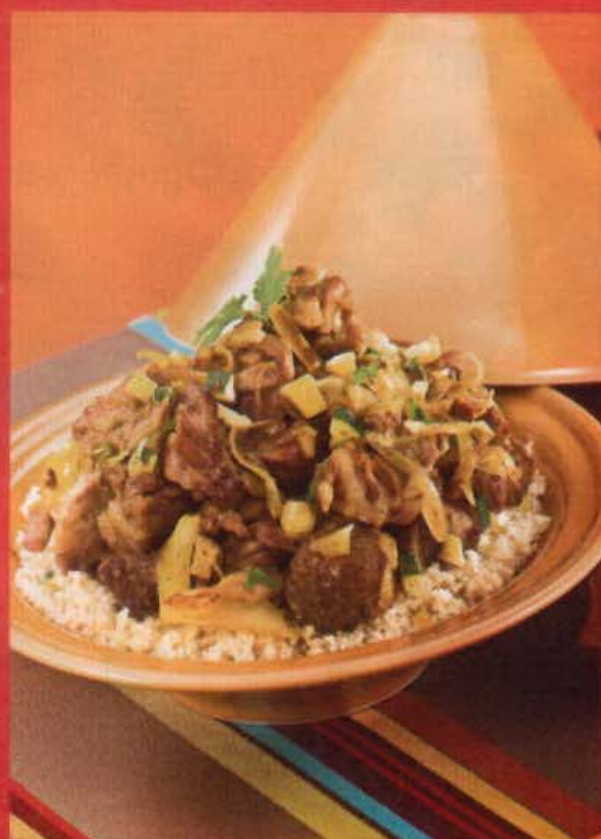
**Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition**. Y plonger les tagliatelles, ajouter les lardons et les petits pois, laisser cuire 2 minutes à petits frémissements. Égoutter.

**Verser les pâtes aux lardons et petits pois** sur les champignons, arroser de crème et mélanger. Saupoudrer de parmesan et parsemer de ciboulette. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.









# Index



# Index par ingrédient

## agneau

Sauté d'agneau .....66

Agneau à la marocaine .....68

## ail

Poulet aux quarante

gousses d'ail .....46

Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte .....71

## alcools divers

Bouillabaisse express .....28

Calamars sauce à l'encre .....29

Marmite du pêcheur .....30

Rouleaux de sole à la purée  
de poivrons .....34

Cassolette de coques au cidre ...36

Poêlée de calamars  
aux champignons .....42

Poulet Stroganof .....47

Gibelotte de lapin aux fettucini . .52

Piccatas de veau au fenouil .....59

Estouffade de bœuf aux olives ..65

## amande

Filets de dinde aux amandes ...50

## ananas

Poulet à l'ananas .....48

## avocat

Curry express avocat crevettes ..32

## avoine

Palets de flocons d'avoine  
aux légumes .....20

## bacon

Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte .....71

## bambou (pousses de)

Fondue chinoise .....62

## basilic

Risotto à la tomate et  
au parmesan .....14

Dos de merlu à la ratatouille ...33

Rouleaux de sole à la purée  
de poivrons . . . . .34

Piccatas de veau au fenouil . . . . .59

### **betterave**

Sauté de porc aux betteraves . . .70

### **beurre**

Rouleaux de sole à la purée  
de poivrons . . . . .34

### **blé, épeautre**

Risotto d'épeautre . . . . .11

### **bœuf**

Bœuf sauté à l'aigre doux . . . . .60

Fondue chinoise . . . . .62

Estouffade de bœuf aux olives . .65

### **boulgour**

Boulgour sauté aux poivrons . . .24

### **brocoli**

Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte . . . . .71

### **cabillaud**

Marmite du pêcheur . . . . .30

### **calamar**

Calamars sauce à l'encre . . . . .29

Poêlée de calamars  
aux champignons . . . . .42

### **cannelle**

Agneau à la marocaine . . . . .68

### **câpre**

Boulgour sauté aux poivrons . . .24

### **carotte**

Fèves mijotées . . . . .8

Risotto d'épeautre . . . . .11

Ragoût de petits légumes  
au tofu . . . . .19

Palets de flocons d'avoine  
aux légumes . . . . .20

Soupe farandole . . . . .25

Marmite du pêcheur . . . . .30

Gibelotte de lapin aux fettucini . .52

Sauté de porc aux betteraves . . .70

Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte . . . . .71

Wok de porc . . . . .72



### carvi

Sauté de porc aux betteraves . . . 70

### céleri

Palets de flocons d'avoine

aux légumes . . . . . 20

Soupe farandole . . . . . 25

### cerfeuil

Sauté de concombre . . . . . 10

Poêlée de calamars

aux champignons . . . . . 42

### champignon

Orge aux champignons

sauvages . . . . . 16

Poêlée de calamars

aux champignons . . . . . 42

Poulet Strogonof . . . . . 47

Gibelotte de lapin aux fettucini . 52

Fondue chinoise . . . . . 62

Pâtes express . . . . . 74

### chou

Crevettes sautées au chou . . . . . 38

### ciboule

Fondue chinoise . . . . . 62

### ciboulette

Sauté de concombre . . . . . 10

Orge aux champignons

sauvages . . . . . 16

Palets de flocons d'avoine

aux légumes . . . . . 20

Cassolette de coques au cidre . . 36

Porc au lait, brocolis et coulis

de carotte . . . . . 71

Pâtes express . . . . . 74

cinq parfums

Crevettes sautées au chou . . . . . 38

### citron

Bouillabaisse express . . . . . 28

Curry express avocat crevettes . 32

Dos de merlu à la ratatouille . . . 33

Cassolette de coques au cidre . . 36

Agneau à la marocaine . . . . . 68

### clou de girofle

Bouillabaisse express . . . . . 28

Lapin en cassoulet . . . . . 54

### concombre

Sauté de concombre . . . . . 10

## coque

Cassolette de coques au cidre . . . 36

## coriandre

Bouillon de poireau à la  
chinoise . . . . . 18

Nouilles sautées aux légumes  
façon thaï . . . . . 22

Soupe farandole . . . . . 25

Curry express avocat crevettes . . 32

Bœuf sauté à l'aigre doux . . . . . 60

Agneau à la marocaine . . . . . 68

## courgette

Risotto d'épeautre . . . . . 11

## crème fraîche

Ragoût de petits légumes  
au tofu . . . . . 19

Marmite du pêcheur . . . . . 30

Cassolette de coques au cidre . . . 36

Sauté de crevettes au curry et  
aux épinards . . . . . 39

Poêlée de calamars  
aux champignons . . . . . 42

Poulet Stroganof . . . . . 47

Filets de dinde aux amandes . . . . 50

Veau à la crème de curry . . . . . 58

Sauté de porc aux betteraves . . . 70

Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte . . . . . 71

Pâtes express . . . . . 74

## crevette

Curry express avocat crevettes . . 32

Crevettes sautées au chou . . . . . 38

Sauté de crevettes au curry  
et aux épinards . . . . . 39

Fondue chinoise . . . . . 62

## cumin

Agneau à la marocaine . . . . . 68

## curry

Curry express avocat crevettes . . 32

Veau à la crème de curry . . . . . 58

## dinde

Filets de dinde aux amandes . . . . 50

## échalote

Calamars sauce à l'encre . . . . . 29

Rouleaux de sole à la purée  
de poivrons . . . . . 34

Cassolette de coques au cidre . . . 36

Wok de porc . . . . . 72



## épinard

Sauté de crevettes au curry et  
aux épinards .....39

## fenouil

Palets de flocons d'avoine  
aux légumes .....20  
Piccatas de veau au fenouil .....59  
Estouffade de bœuf aux olives ..65

## fève

Fèves mijotées .....8

## foie

Sauté de foie .....64

## garam massala

Curry express avocat crevettes ..32

## gingembre

Soupe farandole .....25  
Bœuf sauté à l'aigre doux .....60  
Fondue chinoise .....62  
Agneau à la marocaine .....68

## haricot

Sauté d'agneau .....66  
Lapin en cassoulet .....54

Soupe farandole .....25

## lait

Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte .....71

## lapin

Gibelotte de lapin aux fettucini ..52  
Lapin en cassoulet .....54

## lardon

Pâtes express .....74

## laurier

Gratin express de pomme  
de terre .....12  
Bouillabaisse express .....28  
Lapin en cassoulet .....54  
Sauté d'agneau .....66  
Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte .....71

## légumes divers

Dos de merlu à la ratatouille ....33

## lotte

Bouillabaisse express .....28  
Marmite du pêcheur .....30

## **maïs**

Nouilles sautées aux légumes  
façon thaï . . . . .22

## **maïzena**

Cassolette de coques au cidre . . .36

## **menthe**

Ragoût de petits légumes  
au tofu . . . . .19

## **merlu**

Dos de merlu à la ratatouille . . .33

## **miel**

Filets de dinde aux amandes . . .50  
Bœuf sauté à l'aigre doux . . . . .60

## **moules**

Marmite du pêcheur . . . . .30

## **navet**

Risotto d'épeautre . . . . .11  
Wok de porc . . . . .72

## **œuf**

Bouillon de poireau à la  
chinoise . . . . .18

Palets de flocons d'avoine  
aux légumes . . . . .20

Soupe farandole . . . . .25

Fondue chinoise . . . . .62

## **oignon**

Risotto à la tomate et  
au parmesan . . . . .14

Bouillon de poireau à la  
chinoise . . . . .18

Palets de flocons d'avoine  
aux légumes . . . . .20

Nouilles sautées aux légumes  
façon thaï . . . . .22

Boulgour sauté aux poivrons . . .24

Soupe farandole . . . . .25

Bouillabaisse express . . . . .28

Marmite du pêcheur . . . . .30

Curry express avocat crevettes . .32

Sauté de crevettes au curry  
et aux épinards . . . . .39

Cocotte de thon express . . . . .40

Poulet Strogonof . . . . .47

Poulet à l'ananas . . . . .48

Filets de dinde aux amandes . . .50

Sauté de veau à la tomate . . . . .56

Bœuf sauté à l'aigre doux . . . . .60

Sauté de foie . . . . .64



Estouffade de bœuf aux olives	..65
Sauté d'agneau	.....66
Agneau à la marocaine	.....68
Sauté de porc aux betteraves	...70

## olive

Boulgour sauté aux poivrons	...24
Estouffade de bœuf aux olives	..65
Orge aux champignons sauvages	.....16

## paprika

Poêlée de calamars aux champignons	.....42
Poulet Strogonof	.....47

## parmesan

Gratin express de pomme de terre	.....12
Risotto à la tomate et au parmesan	.....14
Piccatas de veau au fenouil	....59
Pâtes express	.....74

## pâte de curry

Sauté de crevettes au curry et aux épinards	.....39
---	---------

## pâtes

Soupe farandole	.....25
Pâtes express	.....74
Gibelotte de lapin aux fettucini	..52

## persil

Bouillabaisse express	.....28
Poulet Strogonof	.....47
Lapin en cassoulet	.....54
Sauté de foie	.....64

## petit pois

Ragoût de petits légumes au tofu	.....19
Soupe farandole	.....25
Wok de porc	.....72
Pâtes express	.....74

## piment

Calamars sauce à l'encre	.....29
Crevettes sautées au chou	.....38
Cocotte de thon express	.....40

## poireau

Fèves mijotées	.....8
Bouillon de poireau à la chinoise	.....18

Palets de flocons d'avoine aux légumes . . . . .	20
Bouillabaisse express . . . . .	28
Marmite du pêcheur . . . . .	30

## pois gourmand

Ragoût de petits légumes au tofu . . . . .	19
---	----

## poivron

Boulgour sauté aux poivrons . . .	24
Rouleaux de sole à la purée de poivrons . . . . .	34
Cocotte de thon express . . . . .	40
Poulet à l'ananas . . . . .	48
Veau à la crème de curry . . . . .	58

## pomme de terre

Gratin express de pomme de terre . . . . .	12
Ragoût de petits légumes au tofu . . . . .	19
Dos de merlu à la ratatouille . . .	33
Rouleaux de sole à la purée de poivrons . . . . .	34
Cassolette de coques au cidre . . .	36
Filets de dinde aux amandes . . . .	50

## porc

Sauté de porc aux betteraves . . .	70
Porc au lait, brocolis et coulis de carotte . . . . .	71
Wok de porc . . . . .	72

## poulet

Poulet aux quarante gousses d'ail . . . . .	46
Poulet Stroganof . . . . .	47
Poulet à l'ananas . . . . .	48
Fondue chinoise . . . . .	62

## quatre épices

Palets de flocons d'avoine aux légumes . . . . .	20
Filets de dinde aux amandes . . . .	50

## raisin sec

Veau à la crème de curry . . . . .	58
------------------------------------	----

## ras-el-hanout

Agneau à la marocaine . . . . .	68
---------------------------------	----

## riz (et vermicelles de riz)

Risotto à la tomate et au parmesan . . . . .	14
Wok de porc . . . . .	72



Nouilles sautées aux légumes  
façon thaï .....22  
Bouillon de poireau à la  
chinoise .....18

#### romarin

Wok de porc .....72

#### rouget

Bouillabaisse express .....28  
Marmite du pêcheur .....30

#### safran

Bouillabaisse express .....28  
Marmite du pêcheur .....30  
Agneau à la marocaine .....68

#### saint-jacques

Fondue chinoise .....62

#### salade

Palets de flocons d'avoine  
aux légumes .....20  
Nouilles sautées aux légumes  
façon thaï .....22  
Fondue chinoise .....62

#### sarriette

Lapin en cassoulet .....54

#### sauge

Gibelotte de lapin aux fettucini . .52  
Piccatas de veau au fenouil . . . .59  
Sauté de porc aux betteraves . . .70  
Porc au lait, brocolis et coulis  
de carotte .....71

#### semoule

Agneau à la marocaine .....68

#### soja

Poulet à l'ananas .....48  
Bœuf sauté à l'aigre doux .....60

#### sole

Bouillabaisse express .....28  
Rouleaux de sole à la purée  
de poivrons .....34

#### thon

Cocotte de thon express .....40

#### thym

Rouleaux de sole à la purée  
de poivrons .....34

Poulet aux quarante  
gousses d'ail . . . . .46

### tofu

Risotto d'épeautre . . . . .11  
Ragoût de petits légumes  
au tofu . . . . .19  
Nouilles sautées aux légumes  
façon thaï . . . . .22  
Soupe farandole . . . . .25

### tomate

Risotto d'épeautre . . . . .11  
Risotto à la tomate et  
au parmesan . . . . .14  
Soupe farandole . . . . .25  
Bouillabaisse express . . . . .28  
Calamars sauce à l'encre . . . . .29  
Curry express avocat crevettes . .32  
Cocotte de thon express . . . . .40  
Poêlée de calamars aux  
champignons . . . . .42  
Poulet Stroganof . . . . .47  
Sauté de veau à la tomate . . . . .56  
Sauté de foie . . . . .64  
Estouffade de bœuf aux olives . .65  
Sauté d'agneau . . . . .66

### veau

Sauté de veau à la tomate . . . . .56  
Veau à la crème de curry . . . . .58  
Piccatas de veau au fenouil . . . . .59

### yaourt

Sauté de crevettes au curry  
et aux épinards . . . . .39



# Index par unités **ProPoints™**

Page



Sauté de concombre	10	1
Fèves mijotées	8	2
Poêlée de calamars aux champignons	42	2
Bouillon de poireau à la chinoise	18	3
Curry express avocat crevettes	32	3
Crevettes sautées au chou	38	3
Gratin express de pomme de terre	12	4
Marmite du pêcheur	30	4
Cocotte de thon express	40	4
Poulet Stroganof	47	4
Poulet à l'ananas	48	4

89



Risotto à la tomate et au parmesan	14	6
Ragoût de petits légumes au tofu	19	6
Soupe farandole	25	6
Calamars sauce à l'encre	29	6
Cassolette de coques au cidre	36	6
Piccatas de veau au fenouil	59	6
Risotto d'épeautre	11	7
Palets de flocons d'avoine aux légumes	20	7
Sauté de veau à la tomate	56	7
Veau à la crème de curry	58	7
Sauté de foie	64	7
Nouilles sautées aux légumes façon thaï	22	8


Dos de merlu à la ratatouille	33	8
Gibelotte de lapin aux fettucini	52	9
Lapin en cassoulet	54	9
Fondue chinoise	62	9
Wok de porc	72	9
Pâtes express	74	9
Agneau à la marocaine	68	10
Estouffade de bœuf aux olives	65	11



# Index par temps de préparation



		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Curry express avocat crevettes	3	32	5	10	
Cocotte de thon express	4	40	5	12	
Poulet à l'ananas	4	48	5	15	
Sauté de foie	7	64	5	15	
Pâtes express	9	74	5	7	
Sauté de porc aux betteraves	5	70	8	55	
Risotto d'épeautre	7	11	10	25	
Gratin express de pomme de terre	4	12	10	22	
Risotto à la tomate et au parmesan	6	14	10	30	
Orge aux champignons sauvages	5	16	10	30	
Nouilles sautées aux légumes façon thaï	8	22	10	10	

		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Dos de merlu à la ratatouille	8	33	10	31	
Poêlée de calamars aux champignons	2	42	10	20	
Sauté de veau à la tomate	7	56	10	25	
Sauté d'agneau	5	66	10	38	
Sauté de concombre	1	10	15	25	
Bouillon de poireau à la chinoise	3	18	15	30	
Palets de flocons d'avoine aux légumes	7	20	15	24	
Boulgour sauté aux poivrons	5	24	15	25	10
Soupe farandole	6	25	15	10	
Rouleaux de sole à la purée de poivrons	5	34	15	27	
Sauté de crevettes au curry et aux épinards	5	39	15	15	






		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Poulet aux quarante gousses d'ail	5	46	15	1h30	
Poulet Stroganof	4	47	15	10	10
Filets de dinde aux amandes	5	50	15	24	
Lapin en cassoulet	9	54	15	1h10	2h
Veau à la crème de curry	7	58	15	15	
Piccatas de veau au fenouil	6	59	15	15	10
Bœuf sauté à l'aigre doux	5	60	15	7	30
Porc au lait, brocolis et coulis de carotte	5	71	15	24	3h
Fèves mijotées	2	8	20	15	
Ragoût de petits légumes au tofu	6	19	20	20	
Bouillabaisse express	5	28	20	20	



		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Calamars sauce à l'encre	6	29	20	60	
Gibelotte de lapin aux fettucini	9	52	20	24	
Estouffade de bœuf aux olives	11	65	20	2h30	
Agneau à la marocaine	10	68	20	27	15
Wok de porc	9	72	20	25	
Marmite du pêcheur	4	30	25	30	
Cassolette de coques au cidre	6	36	30	21	1h
Crevettes sautées au chou	3	38	30	23	
Fondue chinoise	9	62	30	1	15



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

Nous remercions Madame Barthassat et les Animatrices **Weight Watchers** pour leur participation à l'élaboration des recettes de cet ouvrage.

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

**Stylisme et photos :** Agence Chrom

**Réalisation :** Patrice Bauquier

**Impression :** JCG

**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. 978-2-915298-71-0

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2010

© 2010 *Weight Watchers International Inc.*, tous droits réservés

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Savoureuses  
et faciles

WeightWatchers®

