Plaisirs sucrés

WeightWatchers

Plaisirs sucrés

Envie de chocolat, d'une petite douceur au dessert, en collation, ou même au petit déjeuner ? Avec *Weight Watchers*, c'est possible ! Faites de ces instants un plaisir, à travers 52 recettes savoureuses et légères.

Plaisirs sucrés vous explique comment réussir gâteau, cake, bouchées, crèmes, smoothies, cheesecake, charlotte, tartelettes, compote, confiture, tartines, flans, cocktails et desserts à base de fruits, tout y est… en plus léger. Entrez dans ce monde de douceurs et régalez-vous !

Bonne dégustation !

WeightWatchers

Sommaire

	Page	
Smoothie à la fraise	6	1,5
Orchata au cassis	7	1
Salade de fruits aux éclats de raisin	8	1
Cocktail myrtilles banane	10	1
Papillotes de pêche à la verveine	11	1
Crème à la brousse et à la clémentine	12	1,5
Chaud-froid de fruits au chocolat	14	2,5
Ananas à la norvégienne	15	3
Poire crue à l'ardéchoise	16	2,5
Verre de ganguettes au vin rouge	18	1,5
Pomme fruit vapeur	19	1,5
Flans à l'ananas caramélisé	20	2,5
Agrumes rafraîchis à la grenadine	22	0,5
Figues rôties à la crème de framboises	23	2

	Page	
Hamburger aux deux fruits	24	3,5
Omelette aux myrtilles	26	3
Papillotes de poire au chocolat	27	1,5
Crème d'abricot façon cappuccino	28	0,5
Fraises au gingembre	30	0,5
Brochettes d'abricots à la pistache	31	2,5
Crème au chocolat et spéculoos	32	3,5
Cheesecake aux noix	34	4,5
Pêches farcies à la meringue	35	1,5
Coupe de melon au fromage blanc	36	1
Cerises au jus	38	2
Dôme meringué au coulis de groseille	39	1
Mystères de neige au pralin	40	2,5
Perles du Japon aux framboises	42	2

	Page	
Hamburger aux deux fruits	24	3,5
Omelette aux myrtilles	26	3
Papillotes de poire au chocolat	27	1,5
Crème d'abricot façon cappuccino	28	0,5
Fraises au gingembre	30	0,5
Brochettes d'abricots à la pistache	31	2,5
Crème au chocolat et spéculoos	32	3,5
Cheesecake aux noix	34	4,5
Pêches farcies à la meringue	35	1,5
Coupe de melon au fromage blanc	36	1
Cerises au jus	38	2
Dôme meringué au coulis de groseille	39	1
Mystères de neige au pralin	40	2,5
Perles du Japon aux framboises	42	2

	Page	
Charlotte rose	44	2,5
Crème vanille pistache	45	4
Panna cotta de yaourt au coulis de myrtilles	46	2
Riz à la mangue	48	3,5
Coupe aux marrons glacés	50	3,5
Crème au café meringuée	51	1,5
Palets aux fruits rouges	52	1,5
Aumônières de fraises à la crème	54	2
Pain à la carotte	55	2,5
Samossas de pomme aux épices	56	0,5
Bruchetta à la reine claude	58	1
Tartines à la framboise	59	1,5
Pumpernickel à la poire	60	2,5
Compote de nectarines	62	1
Porridge à la pomme	63	3

	Page	
Confiture de prunes express	64	0,5
Crème renversée à l'abricot	66	5
Semoule de riz aux raisins secs	67	3
Tartelettes croustillantes aux pommes	68	2
Gâteau rapide des vendanges	70	5
Diplomate au cottage cheese	71	2
Cake au thé vert et aux pruneaux	72	3
Gâteau léger normand	74	2,5
Tian de fruits au pain d'épices	75	1

Index

Index par ingrédient 78

Index par unités ***POINTS*** 88

Index par temps de préparation 92

Par personne 1,5 pts

Smoothie à la fraise

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- 1 citron vert
- 500 g de fraises
- 1 yaourt à la grecque (150 g)
- 10 cl de lait écrémé
- 1 CS de fructose
- 1 CS de basilic ciselé
- 8 glaçons

1 **Prélever 4 rondelles dans le citron**, les réserver. Presser le jus du citron restant. Rincer les fraises puis les équeuter. Les mixer avec le jus de citron puis tamiser.

2 **Mixer à nouveau la purée de fraise** avec le yaourt à la grecque, le lait et le fructose. Ajouter les feuilles de basilic et donner une ou deux impulsions pour émulsionner le tout.

3 **Mettre 2 glaçons** dans 4 grands verres et verser le smoothie. Inciser les tranches de citron vert et les planter sur le rebord des verres.

Orchata au cassis

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Repos : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- **120 g de cassis**
- **30 cl d'eau**
- **30 g de sucre glace**
- **2 CS de sirop d'orgeat**

1 Égrener le cassis. Les laisser 1 heure au congélateur pour qu'ils soient bien glacés (hors saison, choisir des cassis surgelés). Les verser dans le bol d'un robot, ajouter l'eau et mixer. Filtrer le jus obtenu à l'aide d'une passoire très fine.

2 Ajouter le sucre glace et le sirop d'orgeat. Remuer et servir très frais. Décorer les verres avec une petite grappe de cassis et quelques feuilles.

Remplacer les cassis par des framboises ou myrtilles

Salade de fruits aux éclats de raisin

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Réfrigération : 2 h

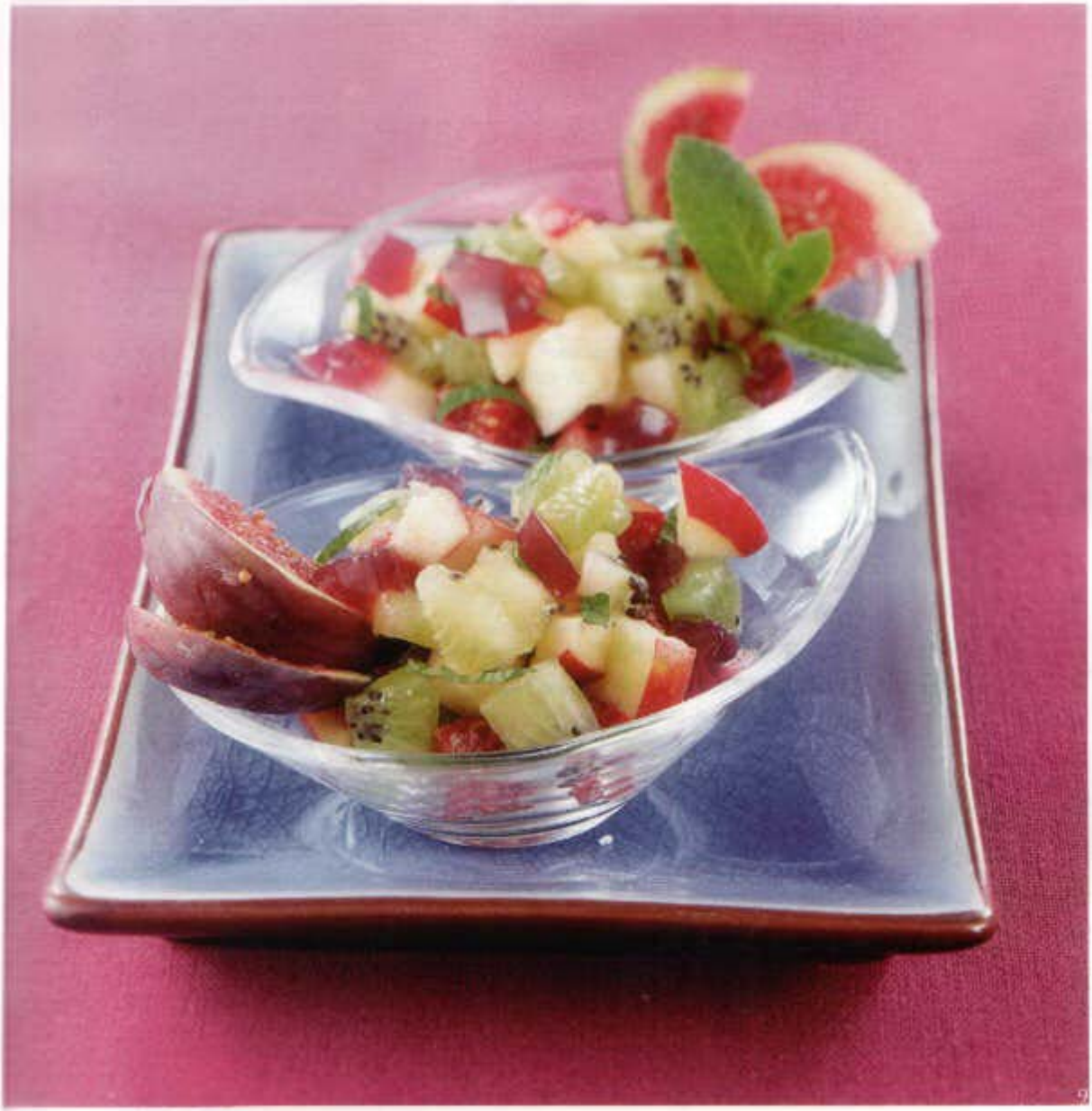
Ce qu'il vous faut :

- 2 feuilles de gélatine
- 20 cl de pur jus de raisin rouge bio
- 2 pommes rouges
- 1 CS de jus de citron
- 4 kiwis
- 4 figues fraîches violettes (200 g)
- 1 cc de sucre en poudre
- 1 CS d'eau de fleurs d'oranger
- 1 CS de menthe fraîche ciselée

1 **Deux heures à l'avance,** faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide puis l'essorer. Faire chauffer 5 centilitres de jus de raisin, y dissoudre la gélatine puis ajouter le reste de jus de fruit, mélanger. Verser le liquide dans un plat sur 1 centimètre d'épaisseur et faire prendre au réfrigérateur pour 2 heures.

2 **Rincer et sécher les pommes sans les peler,** les couper en bâtonnets puis en dés, les citronner. Peler les kiwis, les détailler en rondelles épaisses puis en quartiers. Couper les figues en quatre. Mettre les fruits au fur et à mesure dans un saladier. Saupoudrer de sucre et arroser d'eau de fleurs d'oranger. Réserver au frais.

3 **Au moment de servir,** mélanger les fruits et les répartir dans des coupelles. Couper la gelée de raisin en éclats et en décorer les salades de fruits. Parsemer de menthe.



Cocktail myrtilles banane

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- **350 g de myrtilles surgelées**
- **1 CS de jus de citron**
- **2 bananes**
- **2 cc d'édulcorant**
- **4 glaçons**
- **2 rondelles d'orange**

1 Faire dégeler les myrtilles à température ambiante ou au four à micro-ondes. Les mixer avec le jus de citron et tamiser.

2 Mixer à nouveau le jus de myrtille avec les bananes coupées en morceaux, incorporer l'édulcorant et mélanger. Servir dans 2 grands verres avec 2 glaçons. Pour décorer, inciser les rondelles d'orange et les planter sur le rebord du verre.

Papillotes de pêche à la verveine

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- **6 pêches jaunes**
- **150 g de groseilles**
- **4 cc de vergeoise**
- **4 CS de crème à 5%**
- **4 petits bouquets de verveine**

1 **Préchauffer le four à 180° C (th. 6).** Peler les pêches, les couper en deux et enlever les noyaux. Égrener les groseilles.

2 **Disposer 3 oreillons de pêche** sur une feuille de papier sulfurisé de 25 centimètres de long. Saupoudrer de vergeoise et asperger de crème. Répartir les groseilles autour, recouvrir d'un petit bouquet de verveine. Poser une autre feuille de papier sulfurisé par-dessus. Replier de tous les côtés et fermer hermétiquement.

3 **Réaliser ainsi 4 papillotes.** Les enfourner pour 10 minutes. Laisser tiédir un peu et découper le dessus avec des ciseaux avant de servir.

Accompagner éventuellement d'une boule de sorbet au citron ou aux fruits rouges (à comptabiliser)

Par personne 1,5 des POINTS

Crème à la brousse et à la clémentine

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 1 mn
Réfrigération : 3 h

Ce qu'il vous faut :

- **3 feuilles de gélatine**
- **25 cl de pur jus de clémentine avec pulpe**
- **120 g de brousse à 4%**
- **4 petits suisses à 0%**
- **2 CS d'édulcorant en poudre**

1 **Mettre les feuilles de gélatine à tremper** dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes puis les presser pour les essorer.

2 **Faire chauffer 5 centilitres de jus de clémentine**, y diluer la gélatine essorée. Ajouter le reste de jus de clémentine froid et mélanger.

3 **Dans un récipient**, mélanger la brousse, les petits suisses et l'édulcorant. Diluer peu à peu avec le jus de clémentine tout en fouettant.

4 **Répartir la préparation dans 4 ramequins** d'une contenance de 10 centilitres et réserver au frais pour 3 heures.

*Planter éventuellement 2 langues de chat dans chaque ramequin (0,5 unité **POINTS**)*

Chaud-froid de fruits au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 7 mn

Ce qu'il vous faut :

- **200 g d'oreillons d'abricot au sirop léger**
- **200 g de cerises fraîches**
- **1 cc de margarine**
- **1 CS de fructose**
- **1 cc de zeste d'orange**
- **1/2 bâton de cannelle**
- **4 boules de sorbet au chocolat (extra dry)**

1 **Égoutter les oreillons d'abricots,** les répartir dans 4 coupelles. Réserver 10 centilitres de jus.

2 **Rincer, sécher puis équeuter et dénoyauter les cerises.** Faire chauffer la margarine dans une poêle antiadhésive, y mettre les cerises, saupoudrer de fructose et cuire 2 minutes tout en remuant délicatement. Réserver les cerises.

3 **Verser le sirop d'abricot dans la poêle,** ajouter le zeste d'orange et la cannelle, faire réduire 5 minutes en remuant.

4 **Ajouter une boule de sorbet au chocolat** dans les coupelles, entourer de cerises poêlées et napper de jus réduit à la cannelle. Servir de suite.

Ananas à la norvégienne

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Macération : 1 h
Cuisson : 2 mn

Ce qu'il vous faut :

- **2 ananas Victoria de 700 g**
- **3 kiwis**
- **40 ml de rhum ambré**
- **2 sachets de sucre vanillé des îles**
- **4 boules de glace à la vanille de 45 ml**
- **3 blancs d'œufs**
- **1 CS de sucre glace (20 g)**
- **2 CS d'édulcorant**

1 **Découper les ananas en deux** dans le sens de la longueur. Retirer la partie ligneuse centrale à l'aide d'un couteau. Détacher la chair et la découper en dés, les réserver dans un saladier.

2 **Peler les kiwis et les couper en dés,** les ajouter dans le saladier, arroser de rhum et saupoudrer de sucre vanillé. Filmer et laisser macérer au frais 1 heure. Former les boules de glace et les réserver au congélateur. Garder les coques d'ananas au frais également.

3 **Préchauffer le four à 240° C (th. 8).** Monter les blancs d'œufs en neige ferme, ajouter le sucre glace et l'édulcorant en pluie.

4 **Répartir les fruits et le jus dans les écorces d'ananas,** ajouter une boule de glace au centre et recouvrir de meringue en faisant de petites crêtes. Enfourner pour 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la meringue dore légèrement. Servir de suite.

Poire crue à l'ardéchoise

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- 100 g de crème de marrons
- 2 petits suisses à 0%
- 2 poires Guyot mûres à point
- 1/2 jus de citron
- 200 ml de crème anglaise
- 1 petite barquette de myrtilles (125 g)

1 **Fouetter à la fourchette** la crème de marron avec les petits suisses bien froids.

2 **Peler les poires.** Les couper en deux dans le sens de la longueur, enlever le cœur et les pépins puis creuser chaque moitié à l'aide d'une petite cuillère. Asperger de jus de citron.

3 **Disposer les demi-poires sur des assiettes à dessert.** Les farcir de préparation au marron. Entourer de crème anglaise. Parsemer de quelques myrtilles pour décorer. Déguster bien frais.

1,5 pts

Verre de gariguettes au vin rouge

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Macération : 2 h

Ce qu'il vous faut :

- 400 g de petites fraises (gariguette)
- 1/2 jus de citron
- 2 sachets de sucre vanillé
- 25 cl de vin rouge (Côtes du Roussillon)
- 8 feuilles de menthe
- 4 biscuits de Reims

1 **Rincer rapidement les fraises,** les éponger, les équeuter puis les mettre dans un saladier. Arroser de jus de citron et saupoudrer de sucre vanillé. Verser le vin rouge. Mélanger. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser macérer au réfrigérateur pendant 2 heures.

2 **Au moment de servir,** plaquer 2 feuilles de menthe contre la paroi de 4 verres droits d'une contenance de 15 centilitres, répartir les fraises puis le vin.

3 **Couper les biscuits roses de Reims** en trois et les disposer sur le dessus. Servir de suite avec une cuillère.

Pomme fruit vapeur

Par personne
1,5 pour points

Pour 1 personne
Préparation : 5 mn
Cuisson : 2 mn 30

Ce qu'il vous faut :

- **1 pomme de 200 g**
- **1 petit-suisse à 0%**
- **1 cc de miel**

1 Peler la pomme à l'aide d'un vide-pomme, enlever le trognon. Envelopper la pomme dans un film alimentaire étirable : bien serrer le film autour de la pomme, fermer hermétiquement en papillote. La mettre sur le plateau en verre du four à micro-ondes et faire cuire 2 minutes et 30 secondes (800 W).

2 Laisser tiédir et déballer. Mettre la pomme dans une coupelle, la couper en deux, ajouter le petit-suisse égoutté au centre et napper de miel. Servir avec une petite cuillère.

Choisir une pomme naturellement sucrée qui se cuit bien : Jonagold, Gala, Golden Delicious…
Au four à micro-ondes, bien adapter le temps de cuisson en fonction du poids, du nombre de pommes ou de la puissance de l'appareil

Flans à l'ananas caramélisé

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 28 mn

Ce qu'il vous faut :

- 300 g d'ananas en dés surgelés
- 3 CS de fructose
- 2 petits œufs
- 1 cc de fécule
- 1 petit-suisse à 0%
- 75 ml de lait concentré non sucré à 4% (80 g)
- 4 CS d'édulcorant en poudre
- 1 cc de matière grasse à 40%
- 250 g de fraises

1 **Faire dégeler les dés d'ananas** à température ambiante dans une passoire : les hacher grossièrement. Préchauffer le four à 180° C (th. 6).

2 **Faire chauffer une poêle antiadhésive**, mettre l'ananas, saupoudrer de fructose et faire caramériser légèrement tout en remuant pendant 6 à 8 minutes. Laisser tiédir.

3 **Battre les œufs en omelette.** Continuer de fouetter en incorporant la fécule, le petit-suisse, le lait concentré et 2 cuillerées à soupe d'édulcorant. Incorporer l'ananas et mélanger.

4 **Graisser 4 ramequins individuels** d'une contenance de 12 à 15 centilitres. Répartir la préparation et enfourner dans un bain-marie pour 20 minutes.

5 **Laisser tiédir et démouler sur des assiettes à dessert.** Mixer les fraises avec 2 cuillerées à soupe d'édulcorant et 1 cuillerée à café de jus de citron, filtrer. Napper les flans de coulis.

Agrumes rafraîchis à la grenadine

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 1 mn
Réfrigération : 2 h

Ce qu'il vous faut :

- 10 cl d'eau
- 4 CS de sirop de grenadine rouge
- 4 oranges
- 1 pamplemousse rose
- 8 feuilles de menthe fraîche

1 **Faire chauffer l'eau 1 minute au four à micro-ondes.** Ajouter le sirop de grenadine. Peler les oranges et le pamplemousse à vif puis les trancher en rondelles, les couper ensuite en quartiers.

2 **Récupérer le jus** et le mettre dans un plat creux avec les demi-tranches d'agrumes. Arroser du sirop de grenadine encore chaud.

3 **Laisser tiédir,** filmer et réserver 2 heures au frais. Au moment de servir, répartir les agrumes et le jus de grenadine dans des coupes, décorer de feuilles de menthe.

Figues rôties à la crème de framboises

Par personne 2 points

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- **300 g de framboises**
- **1 CS de jus de citron**
- **2 CS d'édulcorant**
- **8 CS de crème à 4%**
- **8 figues violettes (400 g)**
- **1 cc de margarine**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **8 brins de romarin**

1 **Préchauffer le four à 220° C (th. 7/8).** Réserver 24 framboises. Mixer les autres avec le jus de citron et 5 cuillerées à soupe d'eau. Tamiser puis incorporer l'édulcorant et la crème. Réserver au frais.

2 **Inciser les figues en croix,** sur le dessus. Les mettre dans un plat antiadhésif préalablement margariné. Glisser 3 framboises dans la croix de chaque figue. Saupoudrer de sucre vanillé. Enfourner pour 10 minutes.

3 **Déposer les figues rôties sur les assiettes de service,** disposer quelques traits de coulis dans chaque étoile de figue. Décorer d'un brin de romarin.

Hamburger aux deux fruits

Pour 2 personnes
Préparation : 10 min

Ce qu'il vous faut :

- 2 pains pour hamburger de 50 g
- 1 petit suisse à 0%
- 2 CS de crème épaisse à 4%
- 2 cc d'édulcorant en poudre
- 1 kiwi
- 4 grosses fraises
- 1 cc de menthe fraîche ciselée

1 **Ouvrir les pains** et les passer au grille pain 1 minute pour les toaster légèrement.

2 **Mélanger le petit suisse,** la crème et l'édulcorant. Tartiner les hamburgers sur une face avec la préparation.

3 **Peler le kiwi et le détailler en fines tranches.** Équeuter les fraises et les couper en lamelles. Répartir les fruits sur la face tartinée avec le petit-suisse. Parsemer de menthe et refermer.

Omelette aux myrtilles

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 9mn

Ce qu'il vous faut :

- 4 œufs
- 3 CS de fructose
- 1 cc de maïzena
- 1 cc de kirsch
- 1/2 cc de vanille liquide
- 1 cc de margarine à 60%
- 200 g de myrtilles
- 1 CS d'édulcorant

1 **Séparer les blancs des jaunes d'œufs.** Fouetter les jaunes avec le fructose, la maïzena, le kirsch et la vanille, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.

2 **Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu vif,** lorsqu'elle est chaude, faire fondre la margarine et verser l'omelette. Faire cuire 4 minutes puis baisser le feu et poursuivre la cuisson 4 minutes.

3 **Lorsque l'omelette est presque prise,** étaler les myrtilles et saupoudrer d'édulcorant. Au bout d'une minute, plier l'omelette en chausson et la faire glisser sur un plat chaud.

Papillotes de poire au chocolat

1,5 points

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 2 mn

Ce qu'il vous faut :

- **2 poires mûres à point (500 g)**
- **4 abricots secs (30 g)**
- **1 barre de chocolat noir (20 g)**

1 **Peler les poires,** enlever le cœur et les pépins, les détailler en gros cubes. Couper les abricots en petits dés.

2 **Répartir les fruits sur deux feuilles de papier sulfurisé** de 30 x 30 centimètres. À l'aide d'un couteau économe, prélever des copeaux dans le chocolat et en parsemer les fruits. Refermer hermétiquement en papillotes.

3 **Mettre les papillotes** sur le plateau en verre du four à micro-ondes et faire cuire 2 minutes à pleine puissance (800 W). Laisser reposer 5 minutes et servir.

Crème d'abricot façon cappuccino

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn
Réfrigération : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- **650 g d'oreillons d'abricots surgelés**
- **40 cl d'eau**
- **1 cc d'édulcorant liquide de cuisson**
- **2 CS de tapioca express (20 g)**
- **1 blanc d'œuf**
- **2 CS d'édulcorant en poudre**
- **2 petits suisses à 0%**
- **1 pincée de cannelle**

1 **Faire dégeler les oreillons d'abricots** à température ambiante ou au four à micro-ondes. Les mettre dans une casserole avec l'eau et l'édulcorant liquide. Faire cuire 10 minutes à feu doux tout en remuant. Mixer.

2 **Porter la préparation à ébullition.** Verser le tapioca en pluie, faire épaissir 5 minutes tout en remuant au fouet. Répartir la crème d'abricot dans 4 verres d'une contenance de 15 centilitres et réserver au frais 1 heure.

3 **Au moment de servir,** monter le blanc d'œuf en neige ferme, ajouter 1 cuillerée à soupe d'édulcorant en poudre, en pluie, tout en continuant de fouetter.

4 **Battre les petits suisses** avec 1 cuillerée à soupe d'édulcorant en poudre. Incorporer la neige pour donner une consistance mousseuse. Répartir la préparation en dôme dans les verres. Décorer d'une pincée de cannelle. Déguster de suite.

Fraises au gingembre

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn
Repos : 2 h

Ce qu'il vous faut :

- **80 g de gingembre frais**
- **4 cc de sucre en poudre**
- **le zeste d'un citron non traité**
- **500 g de fraises**

1 **Éplucher le gingembre.** Le couper en fins bâtonnets. Les mettre au fur et à mesure dans un bol d'eau froide.

2 **Porter 15 centilitres d'eau à ébullition** avec le sucre en poudre et le zeste de citron. Laisser frémir 3 minutes. Ajouter les bâtonnets de gingembre égouttés. Cuire 12 minutes à petits frémissements. Retirer du feu et laisser refroidir.

3 **Rincer et équeuter les fraises.** Les couper en lamelles. Les mettre dans un compotier. Retirer les bâtonnets de gingembre et verser le sirop sur les fraises. Réserver 2 heures au réfrigérateur. Déguster très frais.

Brochettes d'abricots à la pistache

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 9 mn

Ce qu'il vous faut :

- 1 orange
- 6 cc de miel liquide (oranger, tilleul)
- 12 beaux abricots
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- 4 boules de glace à la pistache
- 8 feuilles de menthe

1 **Préchauffer le gril du four.** Presser l'orange. Verser le jus dans une petite casserole avec 2 cuillerées à café de miel. Faire réduire doucement 4 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

2 **Ouvrir les abricots** et enlever les noyaux. Les piquer sur des brochettes doubles (deux piques) afin qu'ils restent bien à plats. Mélanger l'huile et les 4 cuillerées à café de miel restantes. Badigeonner les abricots de ce mélange. Saupoudrer légèrement de cannelle.

3 **Mettre les brochettes sur une plaque antiadhésive** et faire cuire sous le gril pendant 4 minutes, en retournant à mi-cuisson.

4 **Disposer les brochettes d'abricots** sur des assiettes de service, ajouter une boule de glace à la pistache, napper de jus d'orange réduit et décorer de feuilles de menthe. Servir de suite.

Crème au chocolat et spéculoos

Pour 4 personnes
Préparation : 15mn
Cuisson : 11 mn
Réfrigération : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- **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**

1 **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).

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

3 **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.

4 **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.

Cheesecake aux noix

Pour 6 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn

Ce qu'il vous faut :

- **8 noix**
- **100 g de farine**
- **4 CS de sucre en poudre**
- **1/2 paquet de levure chimique**
- **6 cc d'huile**
- **160 g de brousse ou de cottage cheese**
- **1/2 blanc d'œuf**

1 **Préchauffer le four à 225° C (th. 7).** Décortiquer les noix et les concasser grossièrement. Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter l'huile, le fromage frais et le blanc d'œuf. Pétrir pour obtenir une boule molle.

2 **Étaler cette pâte dans un petit plat en terre.** Ajouter les brisures de noix sur le dessus. Enfourner pendant 30 minutes.

Utiliser une variété de fromage frais assez ferme comme la brousse de Provence ou même le broccio corse de brebis

Pêches farcies à la meringue

Par personne 1,5 POINTS

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 11 mn

Ce qu'il vous faut :

- 4 grosses pêches rouges ou nectarines
- 6 petites meringues roses industrielles (30 g)
- 4 cc de matière grasse à 40%
- 250 g de framboises
- 1 CS de jus de citron
- 2 CS d'édulcorant en poudre
- 1 CS d'amandes effilées (10 g)
- 8 brins de menthe

1 Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7). Peler les pêches, les couper en deux et enlever le noyau. Les mettre côte à côte dans un plat à gratin antiadhésif.

2 Écraser finement les meringues, incorporer la matière grasse à température ambiante et malaxer le tout. Farcir les demi-pêches de la préparation. Enfourner pour 10 minutes. Laisser tiédir.

3 Mixer les framboises avec le jus du citron. Tamiser et incorporer l'édulcorant. Faire colorer les amandes à sec dans une poêle antiadhésive pendant 1 minute.

4 Disposer deux demi-pêches dans chaque assiette de service, entourer de coulis de framboise, décorer de quelques amandes et de 2 feuilles de menthe.

Coupe de melon au fromage blanc

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

Ce qu'il vous faut :

- **1 petit melon de 700 g**
- **2 faisselles de fromage blanc à 0%**
- **3 cc d'édulcorant**
- **100 g de fraises**
- **1 cc de jus de citron**

1 **Couper le melon en deux,** enlever les pépins et les filaments. Prélever la pulpe avec une cuillère en râclant bien l'écorce pour obtenir des coupelles nettes. Détailler la pulpe en petits dés.

2 **Égoutter les faisselles,** les mettre dans les écorces, ajouter 1 cuillerée à café d'édulcorant dans chacune et mélanger. Incorporer les dés de melon et remuer pour les répartir. Réserver au frais 15 minutes.

3 **Au moment de servir,** équeuter les fraises, les mixer avec le jus de citron, tamiser et incorporer 1 cuillerée à café d'édulcorant. Décorer les coques de quelques coulées de coulis et servir de suite.

Cerises au jus

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn

Ce qu'il vous faut :

- 1 zeste de citron (1 cm)
- 1 zeste d'orange (2 cm)
- 1 bâton de cannelle de 10 cm
- 4 cc de sucre en poudre
- 440 g de cerises

1 **Mettre 50 centilitres d'eau dans une casserole,** ajouter les zestes de citron et d'orange, la cannelle et le sucre. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes.

2 **Pendant ce temps, équeuter les cerises,** les laver puis les jeter dans le liquide bouillant. Laisser bouillonner sur feu vif. Les cerises vont changer de couleur et devenir rouge violacé. Compter 5 à 7 minutes de cuisson selon la variété des fruits (plus ou moins fermes). Les égoutter et les mettre dans une coupe.

3 **Faire réduire le jus pendant 15 minutes** puis le verser sur les cerises. Réserver au frais avant de servir.

Très pratique, cette recette peut être préparée la veille, ce sera meilleur. Selon vos préférences, choisir plutôt des guignes (douces) ou des griottes (acidulées)

Dôme meringué au coulis de groseilles

Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- **450 g de groseilles**
- **8 cc de sucre**
- **4 blancs d'œufs**
- **4 cc de sucre glace**
- **10 feuilles de menthe**

1 **À l'aide d'une fourchette, égrener les trois quarts des groseilles,** les faire macérer 30 minutes dans le sucre. Verser dans une casserole, porter à ébullition, passer au mixeur. Réserver ce coulis au frais.

2 **Préchauffer le four à 180° C (th.6).** Monter les blancs d'œufs en neige ferme, ajouter le sucre glace et le reste des groseilles égrenées, mélanger à l'aide d'une spatule. Réaliser des dômes avec une louche. Les disposer sur la tôle du four et les faire cuire 10 minutes. Positionner le four sur gril, les faire dorer légèrement puis les sortir du four.

Napper chaque assiette de coulis, poser un dôme aux groseilles chaud et décorer avec les feuilles de menthe

Mystères de neige au pralin

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 12 mn
Réfrigération : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- **2 œufs entiers + 1 blanc**
- **4 CS d'édulcorant en poudre**
- **1 CS de cacao sucré en poudre (15 g)**
- **2 cc de fécule**
- **20 cl de lait écrémé**
- **1 cc d'arôme vanille liquide**
- **4 cc de pralin en poudre (12 g)**

1 **Séparer les blancs des jaunes d'œufs.** Réunir les 3 blancs, les monter en neige au batteur électrique. Lorsqu'ils sont fermes, ajouter 2 cuillerées à soupe d'édulcorant en pluie tout en continuant de fouetter. Au dernier moment, saupoudrer de cacao et mélanger légèrement, de façon non homogène pour provoquer un effet irisé.

2 **Tapisser 4 ramequins d'une contenance de 15 centilitres de film étirable.** Répartir les blancs en neige, égaliser le dessus. Mettre les ramequins dans un four à micro-ondes de 800 W et faire cuire 1 minute 30 secondes à puissance intermédiaire : les blancs doivent gonfler. Démouler les ramequins sur des assiettes de service. Réserver au frais 1 heure.

3 **Délayer la fécule avec 5 centilitres de lait froid,** ajouter les jaunes et 2 cuillerées à soupe d'édulcorant, bien mélanger. Faire chauffer le reste de lait et l'ajouter tout en fouettant. Verser la préparation dans une petite casserole et faire épaissir à feu doux 9 à 10 minutes tout en remuant avec une spatule (ne pas faire bouillir). Hors du feu, incorporer l'arôme. Laisser tiédir et réserver au frais.

4 **Au moment de servir,** parsemer les blancs en neige de pralin, entourer de crème anglaise.

Perles du Japon aux framboises

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn

Ce qu'il vous faut :

- **250 g de framboises surgelées**
- **1 CS de jus de citron**
- **4 CS d'édulcorant en poudre**
- **60 cl de lait écrémé**
- **6 CS de Perles Japon pour potages et desserts (60 g)**
- **4 cc de crème à 4%**

1 **Faire dégeler les framboises,** en réserver la moitié. Mixer les autres avec le jus de citron, tamiser et incorporer l'édulcorant. Bien mélanger.

2 **Porter le lait à ébullition,** verser les perles du Japon, baisser le feu et faire cuire 15 minutes à feu doux tout en remuant avec une spatule en bois.

3 **Hors du feu,** ajouter le coulis de framboise et mélanger délicatement. Répartir la préparation dans 4 petits ramequins ronds d'une contenance de 10 centilitres. Laisser tiédir et réserver au frais 2 heures.

4 **Au moment de servir,** démouler sur des assiettes de service, entourer des framboises restantes. Napper d'une cuillerée à café de crème.

Par personne 2,5 points

Charlotte rose

Pour 6 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 5 mn
Repos : 4 h

Ce qu'il vous faut :

- **300 g de fraises bien mûres**
- **6 cc de sucre en poudre**
- **6 demi feuilles de gélatine**
- **50 cl de jus d'orange pressée**
- **le jus d'un citron**
- **180 g de pain de mie coupé en tout petits carrés**
- **240 g de framboises**

1 Rincer puis essuyer les fraises. Les mixer avec le sucre. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Faire légèrement tiédir le jus d'orange puis, hors du feu, incorporer la gélatine essorée pour la faire fondre. Mélanger ce jus avec les fraises mixées et ajouter le jus de citron.

2 Choisir un moule à charlotte ou à défaut, une terrine. Tremper rapidement les petits carrés de pain de mie dans le jus d'orange et fraises et tapisser le fond et les parois du moule (c'est facile en superposant les petits carrés). Poser des framboises au fond, dans les interstices laissés par le pain. Verser le mélange orange/fraises très doucement pour ne pas défaire le montage des petits morceaux de pain (l'idéal est de faire prendre au réfrigérateur, un peu de jus versé au fond). Verser ensuite le reste de jus et ajouter encore une dizaine de framboises. Terminer par le pain de mie restant. Mettre la charlotte au frais pendant 4 heures. Démouler ensuite et présenter avec quelques framboises entières.

Ce dessert est très léger et sera très apprécié en été, réalisé avec de petites fraises gorgées de soleil et bien sucrées

Crème vanille pistache

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 40 mn

Ce qu'il vous faut :

- **15 cl de crème liquide à 15%**
- **20 cl de lait écrémé**
- **1 gousse de vanille**
- **4 jaunes d'œufs**
- **4 CS d'édulcorant en poudre**
- **1 CS de pistaches décortiquées**

1 **Dans une casserole,** porter la crème liquide et 10 centilitres de lait écrémé à ébullition avec la gousse de vanille fendue. Laisser infuser la vanille 10 minutes à couvert hors du feu puis la retirer.

2 **Préchauffer le four à 100° C (th.1).** Dans une jatte, fouetter les jaunes d'œufs avec le reste de lait écrémé et l'édulcorant en poudre. Délayer avec le mélange crème et lait tiédi. Répartir cette préparation dans des ramequins. Faire cuire 40 minutes au bain-marie dans le four. Après refroidissement, réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation.

3 **Pour servir,** parsemer de pistaches grossièrement hachées. Déguster très frais.

Panna cotta de yaourt au coulis de myrtilles

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Réfrigération : 4 h

Ce qu'il vous faut :

- **4 feuilles de gélatine**
- **10 cl de lait demi-écrémé**
- **3 yaourts brassés nature au lait entier de 125 g**
- **5 CS d'édulcorant en poudre**
- **250 g de myrtilles**
- **1 cc de jus de citron**

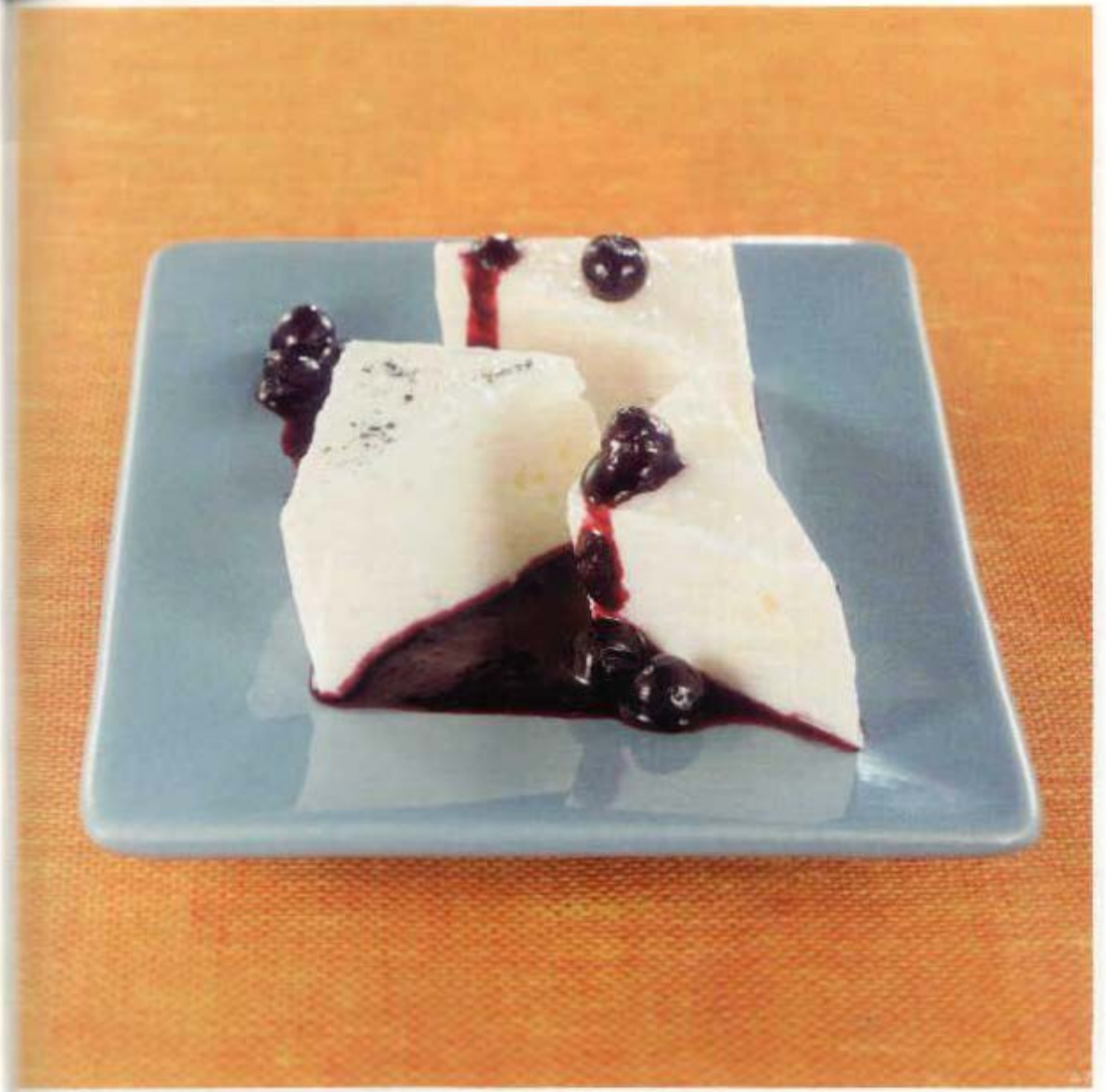
1 **Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide** puis les essorer. Faire chauffer le lait dans une petite casserole. Hors du feu, y diluer la gélatine. Fouetter les yaourts, les ajouter avec 3 cuillerées à soupe d'édulcorant. Mélanger pour bien homogénéiser.

2 **Verser la préparation dans un plat rectangulaire** préalablement rincé sur une hauteur de 2 à 3 centimètres d'épaisseur et réserver au réfrigérateur pour 4 heures.

3 **Au moment de servir**, préparer le coulis : mixer les myrtilles avec le jus de citron, tamiser et incorporer 2 cuillerées à soupe d'édulcorant, bien mélanger.

4 **Démouler la panna cotta sur un plat**, la couper en 4 parts puis en petits triangles, les disposer sur des assiettes de service, napper de coulis de myrtilles.

Ajouter éventuellement une goutte d'extrait de vanille dans le mélange au yaourt avant de le faire prendre



Riz à la mangue

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 18 mn
Réfrigération : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- **100 g de riz rond**
- **60 cl de lait écrémé**
- **1/2 cc d'édulcorant liquide de cuisson**
- **1/2 cc d'arôme vanille liquide**
- **2 petites mangues (400 g)**
- **8 feuilles de menthe**

1 **Rincer le riz.** Le faire blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter.

2 **Porter le lait à ébullition avec l'édulcorant de cuisson et l'arôme vanille,** verser le riz et cuire 15 minutes tout en remuant. Laisser tiédir dans un plat.

3 **Couper les mangues en deux** de chaque côté du noyau. Quadriller la chair avec la pointe d'un couteau, en prenant soin de ne pas couper la peau. Incurver le fruit pour détacher les dés de chair.

4 **Égrener un peu le riz,** incorporer les dés de mangue et mélanger délicatement. Répartir la préparation dans 4 coupelles. Décorer de 2 feuilles de menthe. Servir bien frais.

Napper éventuellement d'un coulis de fruit préparé avec 250 g de fraises mixées et tamisées, 1 CS de jus de citron et 2 CS d'édulcorant en poudre

Coupe aux marrons glacés

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn
Repos : 12 h

Ce qu'il vous faut :

- 3 jaunes d'œufs
- 3 CS d'édulcorant
- 6 cl de vin doux naturel
- 2 CS de purée de marrons non sucrée
- 2 gouttes d'extrait de vanille
- 4 marrons glacés
- 6 noisettes grillées

1 **Dans un récipient, au bain marie,** battre ensemble au fouet les jaunes d'œufs et l'édulcorant, jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux. En continuant à fouetter, incorporer le vin. Continuer à battre : le mélange doit épaissir. A la fin de la cuisson, ajouter la purée de marrons. Intégrer la vanille à la préparation.

2 **Au fond de 4 verres, déposer un marron glacé.** Répartir le sabayon et réserver au frais jusqu'au lendemain. Au moment du service, concasser les noisettes et les parsemer au dessus des coupes.

Crème au café meringuée

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 19 mn
Repos : 2 h

Ce qu'il vous faut :

- 30 cl de lait écrémé
- 1 CS de maïzena
- 2 cc de café soluble
- 1 CS d'édulcorant en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 1 CS de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 20 g de grains de café en sucre

1 Verser le lait, la maïzena et le café dans une casserole. Porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet et faire cuire 1 minute. Ajouter l'édulcorant et mélanger, laisser tiédir 10 minutes puis placer au réfrigérateur.

2 Verser les blancs d'œufs dans une jatte. Ajouter le sucre et le sel. Disposer la jatte sur une petite casserole remplie d'eau. Mettre l'ensemble à feu moyen et battre les œufs en neige très ferme à l'aide d'un fouet électrique. Lorsque la meringue est bien prise (environ 5 à 8 minutes), ôter la jatte du bain-marie et laisser tiédir.

3 Incorporer délicatement la meringue dans la crème au café froide. Verser dans des coupes, couvrir de film étirable et placer au frais pendant au moins 2 heures. Décorer avec les grains de café et servir très frais.

Palets aux fruits rouges

Pour 16 pièces
Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- **1 pâte à tarte brisée légère à 20%, pré-étalée (230 g)**
- **45 g de mascarpone**
- **1 petit-suisse à 0%**
- **1 cc d'édulcorant en poudre**
- **1 petite barquette de framboises**
- **1 petite barquette de myrtilles**
- **1 petite barquette de groseilles**
- **2 sachets de sucre vanillé**

1 Préchauffer le four à 190° C (th. 6/7). Étaler la pâte sur un plan de travail. Avec une tasse à café posée à l'envers ou un cercle de cuisine, découper 16 ronds de pâte de 6,5 cm. Les strier avec la pointe d'un couteau, les poser sur une plaque antiadhésive, mettre la feuille de cuisson par-dessus et enfourner pour 8 minutes. Enlever la feuille de cuisson et poursuivre la cuisson 2 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

2 Mélanger le mascarporne et le petit-suisse avec l'édulcorant. Tartiner les palets de la préparation.

3 Disposer des framboises sur 8 palets. Arranger les groseilles et les myrtilles en jouant sur les couleurs sur les 8 autres. Saupoudrer de sucre vanillé. Mettre le reste de fruits rouges dans une coupelle, à disposition des invités.

Remplacer éventuellement les petits fruits rouges par des lamelles de fraises et de kiwis

Par personne 2 points

Aumônières de fraises à la crème

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 2 mn
Macération : 30 mn

Ce qu'il vous faut :

- **400 g de fraises**
- **1 CS de jus de citron**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **2 petits-suisses à 0%**
- **8 CS de crème semi-liquide à 4%**
- **1 CS d'édulcorant en poudre**
- **4 crêpes natures sous vide de 30 g**

1 **Rincer, sécher puis équeuter les fraises,** les couper en lamelles. Les mettre dans un plat creux, asperger de jus de citron et de sucre vanillé. Laisser macérer 30 minutes. Battre les petits-suisses avec la crème et l'édulcorant, réserver.

2 **Faire ramollir les crêpes :** les étaler une par une sur le plateau en verre du four à micro-ondes et faire chauffer 30 secondes (800 W).

3 **Disposer une crêpe dans un petit bol,** verser un peu de petit suisse crémeux puis de fraises à l'intérieur, refermer en aumônière et lier avec un pique en bois. Préparer ainsi les 3 autres aumônières. Servir sur des assiettes à dessert.

Pain à la carotte

Pour 8 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn

Ce qu'il vous faut :

- 220 g de carottes
- 80 g de farine
- 60 g de fécule
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 9 CS d'édulcorant en poudre
- 1 yaourt brassé à 0%
- 4 CS de crème à 4%
- 1/4 cc de cannelle
- 1/2 cc d'essence d'orange pour pâtisseries
- 1 cc de matière grasse à 40%

1 **Préchauffer le four à 190° C (th. 6/7).** Peler et râper les carottes. Tamiser la farine, la fécule et la levure.

2 **Dans un saladier, fouetter les œufs avec l'édulcorant.** Incorporer le mélange à la farine, le yaourt, la crème, la cannelle et l'essence d'orange. Ajouter les carottes râpées et mélanger le tout.

3 **Graisser un moule antiadhésif d'une contenance d'un litre,** y verser la préparation jusqu'aux trois quarts et enfourner pour 35 minutes. Laisser tiédir, démouler et couper en 8 tranches.

Accompagner éventuellement chaque tranche de cake d'1 cuillerée à café de marmelade d'orange (à comptabiliser)

Samossas de pomme aux épices

Pour 8 samossas
Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn

Ce qu'il vous faut :

- **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%**

1 **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.

2 **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.

3 **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.

4 **À l'aide d'un pinceau,** badigeonner les samosas 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.

Bruchetta à la reine-claude

Pour 8 bruchettas
Préparation : 15 mn
Cuisson : 2 mn

Ce qu'il vous faut :

- 2/5 de baguette (100 g)
- 4 cc de matière grasse à 40%
- 4 cc de miel liquide
- 1 pincée de cannelle
- 16 prunes (reine-claude)
- 1 petite nectarine

1 **Préchauffer le four, position gril.** Couper la baguette en biais en 8 tranches d'une épaisseur d'environ 2 centimètres. Mélanger la matière grasse (à température ambiante) avec le miel et une pincée de cannelle.

2 **Rincer et sécher les prunes,** les ouvrir et les dénoyauter puis les couper en deux. Détailler la nectarine en 8 quartiers.

3 **Enduire les tranches de baguette de la préparation au miel,** les disposer sur une plaque antiadhésive et les faire griller 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les recouvrir de 4 oreillons de reine-claude et d'un quartier de nectarine en les disposant harmonieusement. Déguster de suite.

Tartines à la framboise

Par personne 1,5 pour 100 g

Pour 4 tartines
Préparation : 10 mn
Cuisson : 2 mn
(grille-pain)

Ce qu'il vous faut :

- **125 g de framboises**
- **2 cc de miel liquide (acacia)**
- **2 cc de beurre allégé à 41%**
- **4 tranches de pain de campagne (100 g)**

1 Rincer et éponger les framboises, les mettre dans un bol et les écraser avec une fourchette. Ajouter le miel et le beurre allégé, bien mélanger le tout.

2 Toaster les tranches de pain 2 minutes au grille-pain pour les faire durcir un peu. Les tartiner de la préparation aux framboises. Déguster de suite.

Pumpernickel à la poire

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn

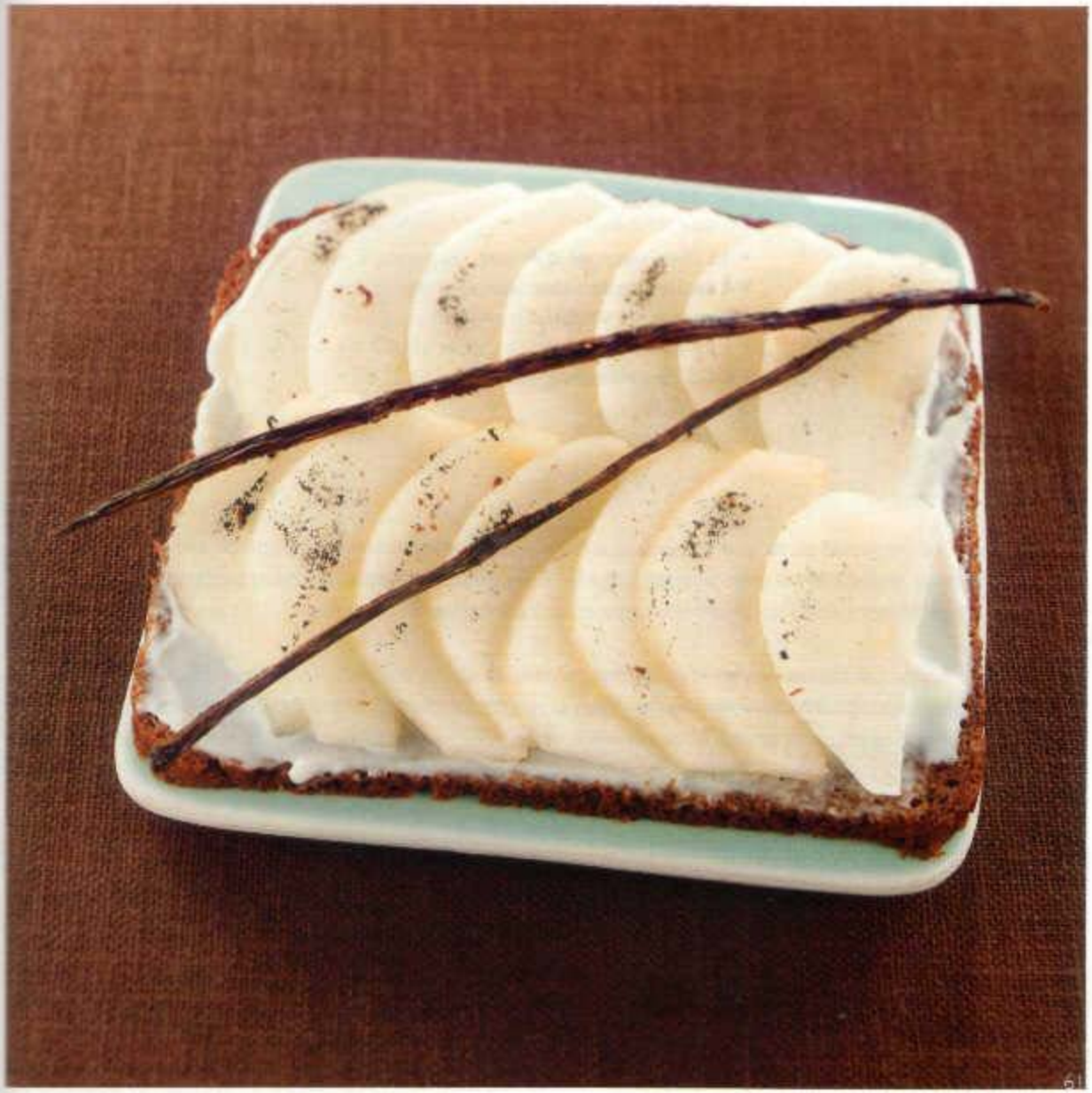
Ce qu'il vous faut :

- **60 g de brousse allégée à 4%**
- **2 cc d'édulcorant en poudre**
- **1 poire Guyot**
- **2 tranches de Pumpernickel (100 g)**
- **1 pincée de gousse de vanille en poudre**

1 **Dans un bol, mélanger la brousse et l'édulcorant.** Peler la poire, enlever le cœur et les pépins, la couper en deux puis en lamelles prélevées dans le sens de la longueur.

2 **Tartiner la brousse sur les tranches de pain de seigle complet,** recouvrir de lamelles de poire et parsemer d'un peu de gousse de vanille en poudre.

Pour des tartines plus raffinées, utiliser des graines de vanille fraîches : couper une gousse dans le sens de la longueur et racler l'intérieur avec la pointe d'un couteau. Ces graines seront plus goûteuses que l'aide culinaire mais également plus onéreuses



Compote de nectarines

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 17 mn

Ce qu'il vous faut :

- **15 cl de vin rosé d'Anjou**
- **4 étoiles de badiane**
- **1 gousse de vanille**
- **1 kg de nectarines**
- **4 CS de gelée de groseille**

1 **Verser le vin dans une casserole,** avec les étoiles de badiane et la gousse de vanille fendue, grattée et coupée en quatre. Porter à ébullition 2 minutes. Enlever la casserole du feu et laisser tiédir. Récupérer les badianes et les morceaux de vanille.

2 **Rincer les nectarines, les ébouillanter puis les peler.** Les couper en quartiers après avoir enlevé les noyaux puis les mettre dans la casserole. Faire cuire à feu doux pendant 15 minutes en mélangeant de temps en temps.

3 **Laisser tiédir, ajouter la gelée de groseille et mélanger.** Filmer et réserver au frais 30 minutes. Servir la compote dans des coupelles. Décorer d'une étoile de badiane et d'un petit tronçon de vanille.

Porridge à la pomme

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 6 mn

Ce qu'il vous faut :

- 3 pommes
- 2 cc d'édulcorant en poudre
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 CS de raisins secs
- 20 cl de pur jus de pomme

1 **Peler et épépiner les pommes,** les couper en morceaux et les mettre dans un plat en verre culinaire avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Couvrir et faire cuire 4 minutes au four à micro-ondes (800 W). Égoutter, réserver dans un petit saladier et saupoudrer d'édulcorant.

2 **Mettre les flocons d'avoine et les raisins secs dans le récipient en verre culinaire,** verser le jus de pomme, couvrir et faire cuire 2 minutes au four à micro-ondes (800 W). Laisser reposer 2 minutes à couvert.

3 **Verser la préparation sur les pommes,** mélanger délicatement le tout et répartir dans deux coupelles. Laisser tiédir à température ambiante. Déguster tiède ou froid.

Confiture de prunes express

Pour 1 pot de 300 g (10 CS bombées)
Préparation : 15 mn
Cuisson : 8 mn

Ce qu'il vous faut :

- 450 g de prunes dénoyautées
- 1 cc de jus de citron
- 5 cl d'eau
- 4 CS de fructose (60 g)
- 1 CS de pectine de fruits
- 1 pincée de cannelle

1 Mettre les prunes dénoyautées et coupées en deux dans une petite casserole. Asperger de jus de citron et d'eau et faire cuire 4 minutes, en remuant et en écrasant les fruits avec une spatule.

2 Mélanger 1 cuillerée à soupe de fructose avec la pectine de fruits, saupoudrer les prunes du mélange, ajouter la pincée de cannelle et faire cuire 2 minutes, à feu vif, sans cesser de remuer. Saupoudrer des 3 cuillerées à soupe restantes de fructose et poursuivre la cuisson 2 minutes de plus sans cesser de remuer.

3 Mettre la confiture dans un petit bocal à couvercle, laisser refroidir et fermer. Conserver au réfrigérateur.

Choisir des quetsches bien rouges ou des reine-claude d'un beau vert doré. Cette confiture légère peut aromatiser un yaourt, farcir un gâteau ou se déguster sur une tartine

Crème renversée à l'abricot

Pour 4 personnes
Préparation : 35 mn
Cuisson : 35 mn

Ce qu'il vous faut :

- 3 dl d'eau
- 5 CS de sucre en poudre
- 12 abricots (600 g)
- 1/2 l de lait écrémé
- 1 gousse de vanille
- 4 œufs
- 4 feuilles de menthe

1 **Porter à ébullition l'eau et 3 cuillerées à soupe de sucre** pour faire pocher 4 abricots, compter 2 minutes après la reprise de l'ébullition. Les couper en deux puis les dénoyauter. Les égoutter sur du papier absorbant.

2 **Dans le sirop de pochage,** faire cuire 10 minutes, le reste des abricots dénoyautés puis les passer au mixer. Réserver ce coulis au frais. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.

3 **Dans un saladier,** battre au fouet, les œufs et le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer peu à peu le lait bouillant. Poser 2 oreillons d'abricots dans chaque ramequin, les recouvrir de la préparation et mettre à cuire, au four, dans un bain-marie, pendant 30 à 35 minutes. Laisser complètement refroidir.

4 **Napper les assiettes de service avec le coulis,** démouler au centre, une crème renversée. Décorer avec une feuille de menthe.

Semoule de riz aux raisins secs

Par personne
3 points

Pour 2 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn
Réfrigération : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- 1 CS de raisins secs (10 g)
- 2 CS d'eau de fleur d'oranger
- 40 cl de lait écrémé
- 12,5 cl de nectar de banane
- 5 CS de semoule de riz (40 g)
- 2 CS d'édulcorant en poudre

1 **Faire tremper les raisins secs dans l'eau de fleur d'oranger.** Mettre le lait et le nectar de banane dans une casserole à fond épais et porter à ébullition. Verser la semoule de riz. Faire cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant régulièrement et jusqu'à épaississement.

2 **Hors du feu, ajouter l'édulcorant et les raisins secs,** mélanger. Répartir la crème de riz dans 2 coupelles et réserver au frais 1 heure avant de déguster.

Tartelettes croustillantes aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 18 mn

Ce qu'il vous faut :

- **6 cc de matière grasse à 40%**
- **4 feuilles de brick de 15 g**
- **3 pommes**
- **2 sachets de sucre vanillé**

1 **Préchauffer le four à 180° C (th. 6).** Faire fondre 2 cuillerées à café de matière grasse. Étaler les feuilles de brick sur un plan de travail et les enduire de matière grasse, à l'aide d'un pinceau. Plier chaque feuille en deux puis à nouveau en deux de façon à obtenir 4 triangles.

2 **Disposer chaque triangle dans un petit moule à tartelette antiadhésif** de 8 centimètres de diamètre, placer un moule vide à l'intérieur, égaliser les bords avec des ciseaux et enfourner pour 6 minutes. Enlever les moules vides.

3 **Peler les pommes et les couper en quartiers pas trop épais.** Faire chauffer 4 cuillerées à café de matière grasse dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les quartiers de pomme pendant 10 minutes, à feu doux.

4 **Disposer les quartiers de pomme harmonieusement dans les moules,** sur les fonds de tartelette, saupoudrer de sucre vanillé. Enfourner pour 2 minutes. Servir tiède.

Gâteau rapide des vendanges

Pour 8 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn

Ce qu'il vous faut :

- 150 g de farine
- 4 CS d'édulcorant de cuisson
- 2 cc d'eau de fleurs d'oranger
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 1 paquet de levure chimique
- 6 CS d'huile
- 10 cl de vin muscat

1 **Préchauffer le four à 200° C (th.7).** Dans un cul de poule, mélanger à l'aide d'un fouet électrique, les jaunes d'œufs, l'édulcorant, le sucre vanillé, l'eau de fleurs d'oranger, la farine, la levure et le vin.

2 **Monter les blancs d'œufs en neige ferme** avec une pincée de sel. Les incorporer très délicatement à la préparation précédente puis verser dans un moule et enfourner 35 minutes environ.

En cours de cuisson, si le gâteau brunit trop vite, déposer une feuille d'aluminium sur le dessus et poursuivre la cuisson

Diplomate au cottage cheese

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Réfrigération : 1 h

Ce qu'il vous faut :

- 200 g de groseilles fraîches ou surgelées
- 250 g de cottage-cheese
- 1 yaourt à 0%
- 2 CS d'édulcorant en poudre
- 2 poires
- 1 CS de jus de citron
- 4 biscuits roses de Reims

1 **Répartir les groseilles dans 4 verres droits.** En réserver 4 cuillerées à café.

2 **Mélanger le cottage-cheese avec le yaourt et l'édulcorant.** Verser la préparation dans les verres.

3 **Peler les poires,** les épépiner et les couper en petits dés, les citronner puis les ajouter dans les verres.

4 **Concasser grossièrement les biscuits roses** et les disposer sur le dessus. Décorer des quelques groseilles restantes. Réserver au frais pendant 30 minutes puis déguster.

Cake au thé vert et aux pruneaux

Pour 8 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn

Ce qu'il vous faut :

- **1 cc de matière grasse à 40%**
- **100 g de farine**
- **2 sachets de thé vert en feuilles**
- **120 g de pruneaux secs**
- **40 g de fécule**
- **2 œufs**
- **50 g de sucre**
- **1/2 sachet de levure**
- **1 cc d'huile (sésame, soja ou tournesol)**
- **10 cl de lait 1/2 écrémé**

1 **Préchauffer le four à 190° C (th. 6/7).** Enduire de matière grasse un moule à cake antiadhésif d'une contenance d'1 litre puis le saupoudrer légèrement avec 1 cuillerée à café de farine. Réserver au frais.

2 **Porter 15 centilitres d'eau à ébullition.** Hors du feu, ajouter un sachet de thé et les pruneaux, laisser infuser 15 minutes. Broyer les feuilles de thé du deuxième sachet, réserver.

3 **Mélanger intimement le reste de farine avec la fécule et la levure.** Égoutter les pruneaux et les couper en petits morceaux, à l'aide de ciseaux. Séparer les blancs de jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige et les réserver. Fouetter les jaunes avec le sucre et l'huile, incorporer le mélange à la farine, le thé broyé et diluer peu à peu avec le lait. Ajouter les morceaux de pruneaux, mélanger et incorporer délicatement les blancs d'œufs.

4 **Verser la préparation dans le moule,** enfourner pour 35 minutes. Laisser tiédir et démouler sur une grille.

Gâteau léger normand

Pour 6 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn

Ce qu'il vous faut :

- 4 pommes
- 2 œufs moyens
- 4 CS d'édulcorant de cuisson
- 2 cc d'eau de fleurs d'oranger
- 10 cl de crème fraîche à 4%
- 80 g de farine
- 40 g de maïzena
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pot de compote allégée (au choix)
- 1 cc de sucre glace

1 **Préchauffer le four à 200° C (th.7).** Éplucher puis couper les pommes en tranches. Dans un saladier, battre les œufs avec l'édulcorant et l'eau de fleurs d'oranger. Ajouter la crème fraîche, la maïzena, la farine, la levure et la compote. Bien mélanger.

2 **Dans un moule en silicone, disposer les tranches de pomme en rosace.** Verser la préparation sur celle-ci. Enfourner 30 minutes. A la sortie du four, mettre un nuage de sucre glace.

Tian de fruits au pain d'épices

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 mn

Ce qu'il vous faut :

- **500 g de poires mûres et un peu fermes**
- **500 g de pommes**
- **1 tranche de pain d'épices (20 g)**
- **1 cc de margarine à 60%**
- **1 CS de fructose**
- **1/2 cc de baies roses**
- **10 cl de nectar d'orange**

1 **Préchauffer le four à 180° C (th. 6).** Peler et épépiner les fruits, les détailler en gros quartiers de taille identique. Toaster la tranche de pain d'épices au grille-pain pour la faire durcir un peu et la couper en petits morceaux.

2 **Margariner un plat à gratin (contenance 1 litre).** Y répartir les quartiers de fruits en les alternant. Saupoudrer de fructose et parsemer de baies roses. Enfourner pour 10 minutes.

3 **Au bout de ce temps, asperger de nectar d'orange** et poursuivre la cuisson 10 minutes. Augmenter le thermostat à 220° C, parsemer de morceaux de pain d'épices, remuer un peu pour les imprégner de jus et faire cuire 5 minutes de plus. Laisser tiédir dans le four éteint puis réserver au frais.

Déguster tiède avec une boule de glace ou froid avec du fromage blanc. Ce gratin de fruits sera délicieux le lendemain une fois que les arômes se seront bien développés

Index

Index par ingrédient

abricot

Chaud-froid de fruits au chocolat.....14

Papillotes de poire au chocolat.....27

Crème d'abricot façon cappuccino.....28

Crème renversée à l'abricot.....66

Brochettes d'abricots à la pistache.....31

amande

Pêches farcies à la meringue.....35

ananas

Ananas à la norvégienne.....15

Flans à l'ananas caramélisé.....20

avoine (flocons)

Porridge à la pomme.....63

baguette

Bruchetta à la reine claude.....58

banane

Cocktail myrtilles banane.....10

biscuit

Verre de ganguettes au vin rouge.....18

Crème au chocolat et spéculoos.....32

Diplomate au cottage cheese.....71

brick

Samossas de pomme aux épices 56

Tartelettes croustillantes aux pommes 68

brousse

Crème à la brousse et à la clémentine 12

Cheesecake aux noix 34

Pumpernickel à la poire 60

café

Crème au café meringuée 51

carotte

Pain à la carotte 55

cassis

Orchata au cassis 7

cerise

Chaud-froid de fruits au chocolat 14

Cerises au jus 38

chocolat

Papillotes de poire au chocolat 27

Crème au chocolat et spéculoos 32

confiture, gelée

Compote de nectarines 62

cottage cheese

Diplomate au cottage cheese 71

crème anglaise

Poire crue à l'ardéchoise....16

crème de marron

Poire crue à l'ardéchoise....16

crêpe

Aumônières de fraises à la crème....54

farine

Cheesecake aux noix....34
Pain à la carotte....55
Gâteau rapide des vendanges....70
Cake au thé vert et aux pruneaux....72
Gâteau léger normand....74

fécule

Pain à la carotte....55

figue

Salade de fruits aux éclats de raisin....8
Figues rôties à la crème de framboises....23

fraise

Smoothie à la fraise....6
Verre de gariguettes au vin rouge....18
Flans à l'ananas caramélisé....20
Hamburger aux deux fruits....24
Fraises au gingembre....30
Coupe de melon au fromage blanc....36
Charlotte rose....44

Aumônières de fraises à la crème 54

framboise

Figues rôties à la crème de framboises ... 23

Pêches farcies à la meringue 35

Perles du Japon aux framboises 42

Charlotte rose 44

Palets aux fruits rouges 52

Tartines à la framboise 59

fromage blanc

Coupe de melon au fromage blanc 36

gingembre

Fraises au gingembre 30

glace

Ananas à la norvégienne 15

Brochettes d'abricots à la pistache 31

groseille

Papillotes de pêche à la verveine 11

Dôme meringué au coulis de groseille ... 39

Palets aux fruits rouges 52

Diplomate au cottage cheese 71

jus de fruits

Salade de fruits aux éclats de raisin 8

Crème à la brousse et à la clémentine ... 12

Charlotte rose 44

Porridge à la pomme 63

kiwi

Salade de fruits aux éclats de raisin 8

Ananas à la norvégienne 15

Hamburger aux deux fruits 24

lait

Flans à l'ananas caramélisé 20

Mystères de neige au pralin 40

Perles du Japon aux framboises 42

Crème vanille pistache 45

Riz à la mangue 48

Crème au café meringuée 51

Crème renversée à l'abricot 66

Semoule de riz aux raisins secs 67

maïzena

Gâteau léger normand 74

mangue

Riz à la mangue 48

marron

Coupe aux marrons glacés 50

mascarpone

Palets aux fruits rouges 52

melon

Coupe de melon au fromage blanc 36

meringue

Pêches farcies à la meringue 35

miel

Bruchetta à la reine claude 58

myrtille

Cocktail myrtilles banane 10

Poire crue à l'ardéchoise 16

Omelette aux myrtilles 26

Panna cotta de yaourt au coulis de myrtilles 46

Palets aux fruits rouges 52

nectar de fruits

Semoule de riz aux raisins secs 67

Tian de fruits au pain d'épices 75

nectarine

Bruchetta à la reine claude 58

Compote de nectarines 62

noisette

Coupe aux marrons glacés 50

noix

Cheesecake aux noix 34

œuf

Omelette aux myrtilles 26

Dôme meringué au coulis de groseille 39

Mystères de neige au pralin 40

Crème vanille pistache 45

Coupe aux marrons glacés 50

Crème au café meringuée 51

Pain à la carotte 55

Crème renversée à l'abricot 66

Gâteau rapide des vendanges 70

Cake au thé vert et aux pruneaux 72

Gâteau léger normand 74

orange

Agrumes rafraîchis à la grenadine 22

Brochettes d'abricots à la pistache 31

pain

Hamburger aux deux fruits 24

Charlotte rose 44

Tartines à la framboise 59

Pumpernickel à la poire 60

pain d'épices

Tian de fruits au pain d'épices 75

palet

Palets aux fruits rouges 52

pamplemousse

Agrumes rafraîchis à la grenadine 22

pâte à tarte

Palets aux fruits rouges 52

pêche

Papillotes de pêche à la verveine 11

Pêches farcies à la meringue 35

perles du japon

Perles du Japon aux framboises 42

petit suisse

Crème à la brousse et à la clémentine 12

Poire crue à l'ardéchoise 16

Pomme fruit vapeur 19

Flans à l'ananas caramélisé 20

Hamburger aux deux fruits 24

Crème d'abricot façon cappuccino 28

Palets aux fruits rouges 52

Aumônières de fraises à la crème 54

pistache

Crème vanille pistache 45

poire

Poire crue à l'ardéchoise 16

Papillotes de poire au chocolat 27

Pumpernickel à la poire 60

Diplomate au cottage cheese 71

Tian de fruits au pain d'épices 75

pomme

Salade de fruits aux éclats de raisin 8

Pomme fruit vapeur 19

Samossas de pomme aux épices 56

Porridge à la pomme 63

Tartelettes croustillantes aux pommes 68

Gâteau léger normand 74

Tian de fruits au pain d'épices 75

pralin

Mystères de neige au pralin 40

prune

Bruchetta à la reine claude 58

Confiture de prunes express 64

pruneau

Cake au thé vert et aux pruneaux 72

raisin

Porridge à la pomme 63

Semoule de riz aux raisins secs 67

riz

Riz à la mangue 48

romarin

Figues rôties à la crème de framboises....23

semoule de riz

Semoule de riz aux raisins secs.....67

sirop

Agrumes rafraîchis à la grenadine.....22

sorbet

Chaud-froid de fruits au chocolat.....14

tapioca

Crème d'abricot façon cappuccino.....28

verveine

Papillotes de pêche à la verveine.....11

vin

Verre de gariguettes au vin rouge.....18

Compote de nectarines.....62

yaourt

Smoothie à la fraise.....6

Panna cotta de yaourt au coulis

de myrtilles.....46

Pain à la carotte.....55

Diplomate au cottage cheese.....71

Index par unités **POINTS**

		Page
Agrumes rafraîchis à la grenadine	0,5	22
Crème d'abricot façon cappuccino	0,5	28
Fraises au gingembre	0,5	30
Samossas de pomme aux épices	0,5	56
Confiture de prunes express	0,5	64
Orchata au cassis	1	7
Salade de fruits aux éclats de raisin	1	8
Cocktail myrtilles banane	1	10
Papillotes de pêche à la verveine	1	11
Coupe de melon au fromage blanc	1	36
Dôme meringué au coulis de groseille	1	39
Bruchetta à la reine claude	1	58
Compote de nectarines	1	62

		Page
Tian de fruits au pain d'épices	1	75
Smoothie à la fraise	1,5	6
Crème à la brousse et à la clémentine	1,5	12
Verre de garriguettes au vin rouge	1,5	18
Pomme fruit vapeur	1,5	19
Papillotes de poire au chocolat	1,5	27
Pêches farcies à la meringue	1,5	35
Crème au café meringuée	1,5	51
Palets aux fruits rouges	1,5	52
Tartines à la framboise	1,5	59
Figues rôties à la crème de framboises	2	23
Cerises au jus	2	38
Perles du Japon aux framboises	2	42
Panna cotta de yaourt au coulis de myrtilles	2	46

		Page
Aumônières de fraises à la crème	2	54
Tartelettes croustillantes aux pommes	2	68
Diplomate au cottage cheese	2	71
Chaud-froid de fruits au chocolat	2,5	14
Poire crue à l'ardéchoise	2,5	16
Flans à l'ananas caramélisé	2,5	20
Brochettes d'abricots à la pistache	2,5	31
Mystères de neige au pralin	2,5	40
Charlotte rose	2,5	44
Pain à la carotte	2,5	55
Pumpernickel à la poire	2,5	60
Gâteau léger normand	2,5	74
Ananas à la norvégienne	3	15
Omelette aux myrtilles	3	26

		Page
Porridge à la pomme	3	63
Semoule de riz aux raisins secs	3	67
Cake au thé vert et aux pruneaux	3	72
Hamburger aux deux fruits	3,5	24
Crème au chocolat et spéculoos	3,5	32
Riz à la mangue	3,5	48
Coupe aux marrons glacés	3,5	50
Crème vanille pistache	4	45
Cheesecake aux noix	4,5	34
Crème renversée à l'abricot	5	66
Gâteau rapide des vendanges	5	70

Index par temps de préparation

	PoINTS	Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Orchata au cassis	7	1	5		1 h
Pomme fruit vapeur	19	1,5	5	3	
Smoothie à la fraise	6	1,5	10		
Cocktail myrtilles banane	10	1	10		
Crème à la brousse et à la clémentine	12	1,5	10	1	3 h
Poire crue à l'ardéchoise	16	2,5	10		
Verre de gariguettes au vin rouge	18	1,5	10		2 h
Hamburger aux deux fruits	24	3,5	10		
Papillotes de poire au chocolat	27	1,5	10	2	
Coupe de melon au fromage blanc	36	1	10	15	
Cerises au jus	38	2	10	35	
Aumônières de fraises à la crème	54	2	10	2	30

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

		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Tartines à la framboise	59	1,5	10	2	
Pumpernickel à la poire	60	2,5	10		
Porridge à la pomme	63	3	10	6	
Semoule de riz aux raisins secs	67	3	10	10	1 h
Gâteau rapide des vendanges	70	5	10	35	
Gâteau léger normand	74	2,5	10	30	
Salade de fruits aux éclats de raisin	8	1	15		2 h
Papillotes de pêche à la verveine	11	1	15	10	
Chaud-froid de fruits au chocolat	14	2,5	15	7	
Flans à l'ananas caramélisé	20	2,5	15	28	
Agrumes rafraîchis à la grenadine	22	0,5	15	1	2 h
Figues rôties à la crème de framboises	23	2	15	10	
Omelette aux myrtilles	26	3	15	9	

		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Crème d'abricot façon cappuccino	28	0,5	15	15	1 h
Brochettes d'abricots à la pistache	31	2,5	15	9	
Crème au chocolat et spéculoos	32	3,5	15	11	1 h
Pêches farcies à la meringue	35	1,5	15	11	
Perles du Japon aux framboises	42	2	15	15	
Panna cotta de yaourt au coulis de myrtilles	46	2	15		4 h
Riz à la mangue	48	3,5	15	18	1 h
Coupe aux marrons glacés	50	3,5	15	20	12 h
Pain à la carotte	55	2,5	15	35	
Bruchetta à la reine claude	58	1	15	2	
Compote de nectarines	62	1	15	17	
Confiture de prunes express	64	0,5	15	8	
Tartelettes croustillantes aux pommes	68	2	15	18	
Diplomate au cottage cheese	71	2	15		1 h

		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Tian de fruits au pain d'épices	75	1	15	25	
Ananas à la norvégienne	15	3	20	2	1 h
Fraises au gingembre	30	0,5	20	15	2 h
Cheesecake aux noix	34	4,5	20	30	
Mystères de neige au pralin	40	2,5	20	12	1 h
Crème vanille pistache	45	4	20	40	
Crème au café meringuée	51	1,5	20	19	2 h
Palets aux fruits rouges	52	1,5	20	10	
Samossas de pomme aux épices	56	0,5	20	10	
Cake au thé vert et aux pruneaux	72	3	20	35	
Dôme meringué au coulis de groseille	39	1	30	10	
Charlotte rose	44	2,5	30	5	4 h
Crème renversée à l'abricot	66	5	35	35	

Weight Watchers et ***POINTS®*** sont des marques déposées
de Weight Watchers International Inc.

Nous remercions Mesdames Barthassat, Lamodière, Molla 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.
Le linge nous a été gracieusement fourni par Linum France
Stylisme et photos : Agence Chrom
Réalisation : Patrice Bauquier
Impression : Clerc

Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies ! Nous vous proposons une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près dans votre démarche d'amaigrissement :

Les Réunions
Un programme alimentaire sain et des réunions hebdomadaires motivantes
L'Entretien Individuel
Une conseillère exclusivement à votre écoute chaque semaine
Chez Vous
Toute l'efficacité du programme alimentaire à domicile
***Weight Watchers* en Entreprise**
Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises, pour être toujours plus proche de vous
***Weight Watchers* online**
Des outils interactifs pour suivre le programme alimentaire en ligne, au quotidien.

Téléphonez au 0 825 305 305 (0,15€ / mn)
ou bien consultez notre site Internet : weightwatchers.fr

WeightWatchers

I.S.B.N. 978-2-915298-48-2
Dépôt légal : 1er trimestre 2008

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

Plaisirs sucrés

WeightWatchers

9 782915 298482