

Les fruits et légumes



Sommaire

Aiguillette de canard sauce myrtille	6
Betterave aux pommes	1
Bouchées de petits navets	0.5
Brochette aux 3 saveurs	2.5
Canapé d'artichaut au tartare de légumes	0.5
Cannelloni d'asperge	3.5
Carpaccio figue et poire	3.5
Champignon au guacamole léger	1
Champignons blanche neige	3
Chausson de banane au chocolat	2.5
Chips de tomate et aubergine	0
Choucroute de printemps à la truite	2.5
Citron farci	1.5
Clafoutis de haricots verts au bacon	3.5
Cocktail à la tomate	0
Cocktail de légumes en bouche	1
Cœur de palmier en robe de truite fumée	1
Concombre à l'indienne	0
Concombre sauce poulette	2
Coupe Williams au cassis et purée de cerise	1.5
Craquant aux fruits rouges	4.5
Crème de pastèque	1
Cressonade	0.5
Croûte aux asperges	4.5
Ecrasée de brocoli et noisette	2
Flan aux herbes	2.5
Flan en habit de laitue	4
Fleur de courgette au foie gras	3
Fraîcheur de tomate	2.5

<u>Fraises Au Mascarpone</u>	4.5
<u>Gratin d'automne</u>	2
<u>Gratin de champignon à la crème d'ail</u>	2
<u>Jardinière à la crème d'artichaut</u>	0.5
<u>Melon nid de crevette</u>	1
<u>Mesclun exotique à la papaye</u>	0.5
<u>Millefeuille du soleil</u>	1.5
<u>Mousse à la banane</u>	0.5
<u>Mousse de poire au pain d'épices</u>	1.5
<u>Pêche à la lavande</u>	1.5
<u>Pesto de tomate</u>	1
<u>Petite pause fraîcheur</u>	2.5
<u>Poire-café</u>	1
<u>Poirrat au pavot</u>	3
<u>Poivrons en damier</u>	1
<u>Pomme farcie de Mam Goz</u>	2.5
<u>Porridge aux fruits frais</u>	2
<u>Poulet à la niçoise</u>	3
<u>Punch d'été aux noisettes de pastèque</u>	0
<u>Purée au jus de carotte</u>	1
<u>Raclette Potagère</u>	3
<u>Roulé de radis noir</u>	1
<u>Salade d'agrumes aux amandes</u>	1
<u>Salade romaine aux anneaux d'oignon rôti</u>	2
<u>Suprême de poulet à l'ananas</u>	3.5
<u>Tarte aux oignons et miel</u>	5.5
<u>Tarte feuilletée des sous bois</u>	3.5
<u>Tarte sans pâte</u>	3
<u>Tartine aux fruits dorés de l'été</u>	2
<u>Velouté d'avocat</u>	5.5

Aiguillette de canard sauce myrtille

- 1 kg de petit navet
- 70 g de beurre allégé à 41%
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 16 aiguillettes de canard (400 g)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 30 cl de jus de myrtille
- 1 petit pot de cassis (au naturel)
- sel, poivre

Eplucher les navets. Les couper en tranches fines et les faire blanchir dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes. Les égoutter, les rincer sous l'eau fraîche et les poêler dans 20 g de beurre. Ajouter le sucre. Faire griller les aiguillettes dans une poêle, sur chaque face, pendant 5 min. Saler, poivrer. Déglacer la poêle avec le vinaigre et le jus de myrtille. Faire réduire cette sauce puis incorporer le reste de beurre en fouettant. Ajouter les cassis. Dresser le plat de service avec les aiguillettes, les navets et la sauce.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 6

Betteraves aux pommes

- › 800 grammes de betterave crue
- › 2 pommes acides
- › Le jus d'un demi-citron
- › 2 cuil. à soupe de vinaigre
- › 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- › Sel et poivre
- › Persil haché

Lavez et épluchez la betterave. Lavez et coupez les pommes en quartiers avant des les râper. Mélangez, dans un saladier, le vinaigre, l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre puis la betterave et les pommes râpées. Mélangez bien le tout, laissez au réfrigérateur quelques minutes puis servez en parsemant un peu de persil.

Nb. de personnes : 6

Nb. de points par personne : 1

Bouchées de petits navets

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

- 800 g de navet miniature
- 200 g de champignon de Paris
- 1 échalote
- 2 cuil. à café de beurre
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C (th. 6). A l'aide d'un couteau (et non d'un économe), peler les navets en leur laissant 3 cm de fanes. Les mettre dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Laisser cuire 3 minutes. Les égoutter. Découper un petit chapeau et creuser leur cavité intérieure avec la pointe d'un couteau économe.

Dans un plat à four, déposer une feuille de cuisson et ranger les petits navets les uns à côté des autres. Ajouter de l'eau mais sans dépasser le haut des petits navets. Saler, couvrir d'un papier sulfurisé et enfourner 25 minutes environ en surveillant la cuisson, les navets devant rester moelleux.

Laver les champignons. Les hacher finement. Eplucher l'échalote et la hacher également. La faire revenir avec 2 cuillères à café de beurre dans une poêle antiadhésive. Lorsqu'elle est devenue transparente, ajouter les champignons. Saler et poivrer. Remuer régulièrement avec une spatule en bois pour que le mélange rende toute son eau.

Retirer le plat du four, égoutter les petits navets et les garnir de farce au champignon.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0.5

Brochette aux trois saveurs

Préparation : 15 min

- 1 melon (des charentes)
- 1/2 pastèque
- 3 cuil. à soupe de sucre roux (45 g)
- 40 g de noix de coco râpée
- 1/2 barquette de menthe fraîche ciselée

Couper les melons et la pastèque en deux. En retirer les graines. Former des billes de pulpe à l'aide d'une cuillère parisienne. Faire des brochettes en alternant les billes de melon et de pastèque sur des piques en bois. Préparer 3 ravers : le premier pour le sucre roux, le deuxième pour la noix de coco et le troisième pour la menthe ciselée. Présenter les brochettes sur un plat. Chacun agrémentera sa brochette du parfum de son choix.

Suggestion : *vous pouvez également proposer d'autres idées d'accompagnement: noisette ou amande pilée ou bien chocolat râpé (à comptabiliser)*

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2.5

Canapé d'artichaut au tartare de légumes

- › 4 gros artichauts de Bretagne (type Camus)
- › 1/2 citron
- › 1 tomate à chair ferme
- › 1/3 concombre
- › 1 barquette de fromage frais à 0% (125g)
- › 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- › 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé
- › poivre du moulin

Rincer les artichauts. Les faire cuire à la vapeur, en autocuiseur, pendant 12 min à partir de la mise en rotation de la soupape. Rabattre les feuilles sans les détacher. Enlever le foin et le coeur afin de dégager les fonds. Citronner et laisser refroidir sur des assiettes de service. Peler la tomate, la couper en tranches épaisses puis en petits dés. Les réserver dans une passoire pour les faire égoutter. Rincer le concombre, le détailler en tranches sans le peler puis en petits dés. Les mettre dans la passoire et mélanger. Réunir les dés de légumes dans un bol avec le fromage frais et les herbes. Donner un tour de moulin à poivre et mélanger délicatement. Farcir els fonds d'artichaut de tartare de tomate et concombre. Servir bien frais.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0.5

Cannelloni d'asperge

- 24 asperges fraîches
- 2 cuil. à soupe rases de maïzena
- 10 cl de lait écrémé
- 5 cl de bouillon de légumes dégraissé
- 3 oeufs durs
- 2 cuil à soupe de ciboulette
- 4 tranches de jambon dégraissé (200g)
- 30 g de gruyère allégé

Préchauffer le four à 160°C (Th 4). Dans une casserole d'eau cuire les oeufs durs pendant 10 min. Eplucher et laver les asperges, les cuire 5 min à l'autocuiseur puis les mettre à égoutter. Préparer la béchamel : prélever 2 cuil. à soupe de lait froid afin de délayer la maïzena. Faire chauffer le lait restant avec les 5 cl de bouillon cube, verser la maïzena et remuer sans cesse jusqu'à ébullition. Saler, poivrer. Y incorporer les 3 oeufs durs écrasés à la fourchette et la ciboulette ciselée. Sur chaque 1/2 tranche de jambon déposer 2 cuillerées à soupe de béchamel aux oeufs et 3 asperges. Rouler et déposer dans un plat à gratin. Recouvrir avec le reste de la béchamel. Parsemer de gruyère râpé et faire gratiner à four chaud pendant 10 min. Servir avec une salade verte (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3.5

Carpaccio figue et poire

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3.5

- 2 poires à peine mûres
- 4 figues violettes
- 4 tranches fines de jambon de parme (160 g)
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- Poivre en grains
- Quelques baies roses

Nettoyer les fruits. Eplucher puis enlever le coeur et les pépins des poires. Les couper en très fines tranches. Faire de même avec les figues. Dresser les assiettes en intercalant les tranches de jambon et les tranches de fruits. Ajouter l'huile d'olive, le poivre en grains et quelques baies roses.

Servir avec du pain grillé (à comptabiliser).

Champignon au guacamole léger

Préparation : 15 min - Réfrigération : 15 min

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Pour 12 amuse-bouches :

- 12 champignons de paris de taille moyenne
- 1/2 avocat (60 g)
- 1 carré frais 0%
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 12 mini crevettes (30 g)
- sel, poivre

Rincer les champignons, enlever le pied. Peler et dénoyauter l'avocat. Mixer ou écraser la chair avec le carré frais et le jus de citron. Ajouter la ciboulette. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Répartir la préparation dans les champignons. Décorer avec une mini crevette. Servir bien frais. Le guacamole peut être préparé à l'avance: dans ce cas, le filmer et le réserver au réfrigérateur. Par contre, préparer et farcir les champignons peu de temps avant le repas.

Champignons blanche neige

- › 4 œufs durs
- › 1 salade
- › 2 tomates
- › 4 cuil. à café de mayonnaise allégée
- › 100 g de fromage blanc à 0%
- › 1 gousse d'ail pilée
- › Citron
- › Sel, poivre

Ecaler les œufs. Couper le bout le plus gros pour que chaque champignon puisse tenir droit. Les poser, dans chaque assiette, sur un lit de salade en lanières ou de feuilles pour représenter le sous-bois. Couper les tomates en deux et les évider légèrement. Recouvrir chaque œuf d'une 1/2 tomate, pour former le chapeau du champignon. Faire la sauce en mélangeant mayonnaise, fromage blanc, ail, citron, sel, poivre. Poser de tous petits pois de sauce sur les tomates pour représenter les points blancs des chapeaux de champignon. Servir avec le reste de sauce en accompagnement.

Une jolie entrée de Pâques, à faire réaliser par les enfants.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3

Chausson de banane au chocolat

Préparation : 10 min - Cuisson : 17 min

Nb. de personnes : 2

Points par personne : 2.5

- 1 banane
- 1/2 citron
- 1 cuil. à café de rhum blanc
- 2 feuilles de brick
- 10 g de chocolat noir
- 1 cuil. à café de beurre à 41 %

Faire macérer la banane coupée en deux dans le sens de la longueur dans le jus de citron et le rhum pendant quelques minutes. Egoutter et le faire dorer sur une feuille de cuisson des 2 côtés pendant 10 minutes. Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau sur feu très doux pendant 2 minutes. Déposer la demi banane sur la feuille de brick, puis ajouter la moitié du chocolat fondu et refermer en rabattant les côtés, puis rouler comme un cigare. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire dorer les chaussons de banane 5 minutes à feu doux.

Chips de tomate et aubergine

Préparation : 10 min - Cuisson : 2 h 30

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0

- 1 aubergine
- 2 tomates
- sel

Préchauffer le four à 100°C. Rincer puis essuyer l'aubergine, enlever le pédoncule. La trancher en fines lamelles avec une mandoline (dans le sens vertical). Enrouler les lanières sur elles-mêmes et les réserver. Plonger les tomates dans l'eau bouillante quelques secondes. Avec un couteau fin, prélever de larges bandes de peau (garder la chair pour un usage ultérieur : salades, coulis, ...). Disposer les spirales d'aubergine et les pelures de tomate sur une plaque antiadhésive ou sur une grille recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfourner pour environ 2h30, jusqu'à obtenir des chips craquantes. Saler légèrement.

Servir avec des amuses-bouches ou disposer en décoration sur une assiette de crudités.

Choucroute de printemps à la truite

Préparation : 15 min - Cuisson : 12 min

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2.5

- 400 g de pomme de terre rate
- 4 petites carottes nouvelles
- 1 petite courgette nouvelle
- 4 petits filets de truite (280 g)
- 800 g de choucroute d'Alsace cuite au naturel
- 1/2 citron
- sel, poivre

Gratter les pommes de terre et les carottes pour enlever la peau, les rincer. Rincer la courgette, la peler en formant des rayures à l'aide d'un couteau économe, la couper en 4 tronçons puis les recouper en deux. Faire cuire les légumes à la vapeur, en autocuiseur, pendant 5 min. Saler, poivrer et réserver au chaud. Saler, poivrer les filets de truites. Les mettre dans un plat en verre culinaire avec 4 cuil. à soupe d'eau. Couvrir et cuire 4 min au four micro-ondes, puissance maximale (800 W). Egoutter et réserver au chaud. Etaler la choucroute dans le plat en verre culinaire. Couvrir et faire réchauffer au micro-ondes, puissance maximale. (800 W), pendant 3 min. Dans chaque assiette de service, disposer un monticule de choucroute et recouvrir d'un filet de truite. Entourer d'une portion de légumes.

Accompagner d'une rondelle de citron.

Citron farci

Préparation : 15 min - Réfrigération : 30 min

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1.5

- 4 citrons jaunes
- 1 coeur de fenouil
- 4 tomates cerise
- 60 g de feta au naturel (24 cubes)
- 10 olives vertes dénoyautées
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- sel poivre

Trancher le chapeau et la partie inférieure des citrons de sorte qu'ils tiennent debout. Les évider à l'aide d'une petite cuillère. Réserver la pulpe pour un autre usage et récupérer une cuillerée à café de jus. Emincer le fenouil en petits morceaux. Couper les tomates cerise en petits dés. Dans un bol, mélanger le fenouil, les dés de tomates, les cubes de feta et les olives vertes coupées en deux. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et le thym émietté. Saler, poivrer et mélanger de nouveau. Répartir la préparation dans les citrons évidés. Les recoiffer de leur chapeau. Servir bien frais avec un petite cuillère ou 2 petits tronçons de céleri effilé en guise de baguettes chinoises.

Accompagner les citrons farcis d'un mesclun de salade ou les disposer sur une assiette de crudités comportant du poisson froid (0 comptabiliser)

Clafoutis de haricots verts au bacon

Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min

Pour 6 personnes :

- 1 kg de haricot vert
- 25 cl de lait écrémé
- 3 œufs entiers
- 3 petits suisses à 0%
- 60 g de bleu d'auvergne à 45%
- 1 cuil. à soupe de farine
- 16 tranches de bacon (150 g)

Préchauffer le four 200° (th. 6). Effiler les haricots verts, les laver. Dans un autocuiseur, porter de l'eau salée à ébullition. Faire cuire les haricots 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Pendant ce temps préparer le clafoutis. Verser le lait, les œufs entiers, les petits suisses, le bleu d'auvergne, la farine, le sel et poivre dans le bol d'un robot. Mixer quelques secondes. Egoutter les haricots verts. Dans un plat à gratin spécial four, disposer une couche de haricots verts, quelques tranches de bacon, puis recommencez, en couches successives, jusqu'à épuisement des ingrédients. Verser la préparation à base d'œuf par-dessus et enfourner 35 minutes.

Eventuellement, en cours de cuisson, recouvrir le plat à gratin avec un papier aluminium.

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 3.5

Cocktail à la tomate

Préparation : 10 min - Réfrigération : 15 min

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0

- 4 tomates bien mûres
- 4 betteraves rouges cuites
- 4 citrons
- quelques gouttes de tabasco
- 2 tiges de céleri-branche
- sel de céleri

Rincer les tomates, peler les betteraves rouges. Passer les tomates et les betteraves séparément à la centrifugeuse pour en extraire les jus. Presser les citrons. Dans chaque verre, verser 10 cl de jus de tomate, 5 cl de jus de betterave et 3 cl de jus de citron. Ajouter quelques gouttes de tabasco (selon le goût désiré) et une pincée de sel de céleri. Effiler les branches de céleri en gardant un petit plumet de verdure. Les couper en deux dans le sens de la largeur et faire en sorte que la hauteur dépasse celle des verres. Servir bien frais avec une tige de céleri déposée dans chaque verre.

Cocktail de légumes en bouche

Préparation : 20 min

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 1

- 1 botte de radis
- 3 belles carottes
- 3 brins de céleri
- 1/2 chou-fleur
- 250 g de tomate cerise

Pour les sauces

- 175 g de crème fraîche semi-épaisse à 5 %
- 1 cuil. à soupe de ketchup
- 2 cuil. à café de curry
- 1 pointe de piment de cayenne
- 2 cuil. à café de moutarde forte
- 1 fromage frais à l'ail et fines herbes 0 % (30 g)

Préparer les radis. Eplucher et couper les carottes en bâtonnets de 5 cm environ. Effiler le céleri et le couper en tronçons de 5 cm également. Détailler le demi chou-fleur en bouquets. Laver et sécher tous les légumes et les déposer à votre guise dans un ou plusieurs plats de service.

Préparer les sauces : Verser dans chacun des 5 ramequins, 4 cs de crème fraîche puis, mélanger dans le premier le ketchup, dans le second le curry, dans le troisième la pointe de piment de cayenne, dans le quatrième la moutarde et dans le cinquième le fromage à l'ail et aux fines herbes écrasé.

Présenter à l'apéritif, chaque convive associera le légume à la sauce de son choix.

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 1

Cœur de palmier en robe de truite fumée

Préparation : 10 min

- 3 cœurs de palmier
- 3 fines tranches de truite fumée (100 g)

Egoutter les cœurs de palmier, les enrouler dans les tranches de truite fumée. Couper les rouleaux en 4 parties égales. Transpercer chaque portion avec une pique à cocktail.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Concombre à l'indienne

Préparation : 15 min - Repos 1 h - Réfrigération 1 h

- › 1 concombre
- › 1 oignon
- › 4 tomates fermes
- › 1 piment vert
- › 1 bouquet de menthe
- › 1 citron jaune ou vert
- › 1 cuil. à café de sucre
- › quelques grains de coriandre moulue

Eplucher le concombre et le couper en 2 dans le sens de la longueur. Epépiner avec une petite cuillère et détailler la chair en petits dès. Peler et hacher finement l'oignon. Laver les tomates, les couper en petits dès. Couper également le piment en petits morceaux (enlever les graines pour qu'il soit moins fort). Hacher finement les feuilles de menthe. Presser le citron, délayer le sucre dans le jus, avec une pincée de coriandre moulue. Mélanger avec tous les ingrédients. Laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, mélanger de nouveau pour un maximum de saveur.

Astuce : Encore plus savoureux si la recette est préparée à l'avance.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0

Concombre sauce poulette

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Points par personne : 2

Nb. de personnes : 4

- 2 concombres
- 3 cuil. à café de beurre
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche 5 %
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre

Peler les concombres, les couper en quatre dans la longueur, tronçonner chaque quartier et retirer le maximum de graines. Verser 1,5 litres d'eau bouillante salée dans un grand plat creux. Déposer les concombres, couvrir et faire cuire 4 à 5 min au four micro-onde puissance maximale (1250 w). Les égoutter. Sécher les concombres sur un papier absorbant. Faire fondre le beurre 1 min au micro-ondes. Y rouler les concombres pour qu'ils s'imprègnent. Saler, poivrer. Ajouter le crème fraîche et mélanger longuement. Couvrir et faire cuire 2 à 3 min au micro-ondes (1250 w). Mélanger les jaunes d'oeuf et le vinaigre. Verser les concombres. Remuer vivement et servir après avoir décoré le plat de quelques brins de cerfeuil.

Conseil : Cette manière de déguster le concombre chaud surprend agréablement les invités et accompagne très bien le poisson blanc cuit à la vapeur.

Coupe Williams au cassis et purée de cerise

Préparation : 15 min - Cuisson : 3 min

Pour 4 personnes

- 400 gr de cerise
- une barquette de 125 gr de cassis
- 2 poires Williams
- 1/2 citron
- 4 petits suisses à 0%
- 4 feuilles de menthe

Rincer, équeuter et dénoyauter les cerises. Les mettre dans un plat en verre culinaire avec 3 cuil. à soupe d'eau, couvrir et cuire 3 minutes au micro-onde, puissance maximale (800 W). Mixer, tamiser et réserver. Rincer les cassis. Peler et épépiner les poires, les couper en petits cubes et les citronner. Répartir les fruits dans des verres. Ajouter un petit suisse égoutté et napper de purée de cerises. Décorer avec les feuilles de menthe.

Les amateurs de goût sucré pourront incorporer 1 cuil. à café d'édulcorant pour chaque petit suisse.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1.5

Craquant aux fruits rouges

Préparation : 5 min - Cuisson : 5 min

Points par personne : 4.5

Nb. de personnes : 4

- 20 cl de lait écrémé
- 1 cuil. à soupe de sucre cristallisé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 petits oeufs
- 4 tranches de brioche rassie (80 g)
- 4 cuil. à café de margarine allégée (20 g)
- édulcorant
- 250 g de groseille
- menthe fraîche

Faire tiédir le lait, le mélanger avec le sucre cristallisé et le sucre vanillé. Battre les oeufs en omelette. Tremper les tranches de brioche dans le lait sucré sans les laisser se défaire, puis dans les oeufs battus en omelette. Les faire dorer dans une poêle avec la margarine pendant 2 min sur chaque face. Les déposer dans les assiettes, saupoudrer d'un peu d'édulcorant et décorer avec les groseilles et 2 feuilles de menthe.

Astuce : ce dessert peut être réalisé avec d'autres fruits rouges tels que framboise, cassis ou myrtille.

Crème de pastèque

Préparation : 20 min - Repos 4 h

Points par personne : 1

Nb. de personnes : 1

- 1/4 de pastèque
- 1/2 oignon
- ail
- 1 brin de menthe fraîche
- 1 yaourt velouté 0 %
- 1/4 de citron
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 goutte de tabasco
- sel
- poivre

Couper la moitié de la pastèque en dés (ou en forme de bille avec un couteau adapté) et les réserver au frais pour la décoration. Peler puis couper le reste de la pastèque en tranches fines. Les mettre dans une passoire. Saupoudrer de sel et laisser dégorger 1 heure. Peler puis émincer l'oignon et l'ail. Ciseler quelques feuilles de menthe. Mixer la pastèque égouttée avec l'oignon, l'ail, le yaourt et le jus de citron. Verser l'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter une goutte de tabasco. Remuer et verser dans un récipient. Ajouter la menthe ciselée et réserver environ 2 heures au frais. Au moment de servir, ajouter les dés de pastèque et quelques feuilles de menthe. Servir bien frais.

Cressonade

Préparation : 10 min - Cuisson : 1 min

Points par personne : 0.5

Nb. de personnes : 4

- 1 botte de cresson
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 100 gr de fromage blanc battu à 0%
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- sel, poivre

Porter 50 cl d'eau salée à ébullition. Rincer la botte de cresson. Couper les tiges et récupérer les feuilles. Les plonger dans l'eau bouillante pendant une minute. Les égoutter puis les rafraîchir dans de l'eau glacée. Egoutter à nouveau et mixer avec le jus de citron. Incorporer le fromage blanc et l'huile, saler, poivrer. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Pour accompagner un poisson froid ou des bâtonnets de légumes.

Croûte aux asperges

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

Points par personne : 4.5

Nb. de personnes : 4

- 500 g d'asperge
- 8 tranches de pain de mie (160 g)
- 4 tranches de jambon dégraissé (200 g)
- 60 g de gruyère râpé allégé
- 4 cuil. à café de beurre à 41 %

Peler les asperges, puis les couper de la même longueur que le pain. Les ficeler pour les faire cuire à l'eau bouillante salée 15 minutes. Les rafraîchir. Sur la lèchefrite recouverte d'une feuille de cuisson, déposer les tranches de pain de mie, les passer sous le gril du four, juste le temps de les faire colorer. Les sortir du four, déposer sur chacune des tranches, un petit bouquet d'asperges, les recouvrir d'une demie tranche de jambon, saupoudrer de gruyère râpé et mettre dessus 1/2 cuillerée à café de beurre. Remettre à gratiner sous le gril jusqu'à coloration. Servir aussitôt.

Vous pouvez préparer les Croûtes aux asperges à l'avance et les repasser quelques minutes au four à micro-ondes avant de les déguster.

Ecrasée de brocoli et noisette

Préparation : 15 min - Cuisson : 13 min

Points par personne : 2

Nb. de personnes : 4

- 300 g de pomme de terre primeur
- 200 g de carotte primeur
- 200 g de navet primeur
- 200 g de fleurettes de brocoli
- 7 noisettes (10 g)
- 4 cuil. à café de matière grasse à 25%
- sel, poivre du moulin

Gratter les pommes de terre et les carottes, peler les navets. Rincer les légumes, les couper en deux et les cuire 8 min à la vapeur dans l'autocuiseur. Rincer les fleurettes de brocoli. Dans une casserole, porter un litre d'eau salée à ébullition. Y plonger les brocolis et laisser cuire à feu vif pendant 4 min. Les égoutter et les couper en petits morceaux. Concasser les noisettes, les faire griller à sec dans une poêle anti-adhésive pendant une minute. Sortir les légumes de l'autocuiseur, les écraser à la fourchette ou au presse-purée, saler, poivrer, ajouter la matière grasse et mélanger brièvement. Incorporer les morceaux de brocoli et de noisette, mélanger à nouveau et rassembler en 4 petits monticules.

Servir avec un poisson poché.

Pour une présentation plus chic, disposer les légumes dans des cercles de cuisine ou dans de petits bols et démouler.

Flan aux herbes

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes :

- 4 oeufs
- 175 g d'oignon nouveau
- 100 g de feuille de blette
- 15 feuilles d'aneth
- 20 feuilles de persil
- 24 feuilles d'estragon
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- sel
- poivre de Cayenne

Préchauffer le four à 175°C (th 4). Casser les oeufs dans une terrine, saler et poivrer. Mélanger à la fourchette. Peler les oignons, les laver et les hacher finement. Les ajouter aux oeufs en mélangeant. Laver les feuilles de blette, l'aneth, le persil et l'estragon puis les essorer. Les mettre dans le bol d'un mixeur avec l'huile, mixer longuement. Incorporer la préparation à base d'oeuf et verser le tout dans un moule en silicone (à manqué ou à cake). Enfourner et laisser cuire 30 minutes. Déguster chaud ou tiède.

Recette idéale pour un pique-nique.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2.5

Flan en habit de laitue

Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h 20

- 60 g de riz long
- 1 kg de coeur de laitue
- 6 cuil. à café de beurre à 41 %
- 600 g de filet de cabillaud
- 2 oeufs
- 1 cuil. à café de basilic haché
- sel
- poivre

Sauce tomate :

- 1 gousse d'ail hachée
- 1 petit oignon haché
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de beurre allégée à 41 %
- 200 g de tomate concassée
- 1/2 yaourt nature 0 %
- 1 cuil. à café d'estragon haché
- sel
- poivre du moulin

Préchauffer le four à 200°C (th 6). Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée. L'égoutter. Laver et essorer les coeurs de laitues. Les couper en quatre. Les faire braiser 20 minutes sur feu doux dans une cocotte antiadhésive avec le beurre. Graisser un moule a soufflé de 16 centimètres de diamètre avec le reste du beurre. Tapisser le fond et les côtés avec les coeurs de laitues. Disposez par-dessus la moitié des filets. Battre les oeufs, ajouter le basilic, saler et poivrer. Verser sur le poisson en décollant légèrement celui-ci des bords pour permettre aux oeufs de bien pénétrer dans le flan. Faire cuire au four, dans un bain-marie, pendant 1 heure. Démouler sur le plat de service et servir chaud avec un cordon de sauce tomates.

Sauce tomate : Dans un petit mixeur, hacher l'ail et l'oignon. Mélanger ce hachis avec l'huile et le beurre dans un grand bol et faire cuire 1 minute au four à micro-ondes, puissance 750 W. Pendant ce temps mixer également les tomates avec 1/2 yaourt, l'estragon, le sel et le poivre. Incorporer à la première préparation, remettre au four à micro-ondes et réchauffer 1 à 2 min, puissances 750 W, en mélangeant une fois en cours de cuisson.

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 4

Fleur de courgette au foie gras

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

- 8 fleurs de courgette
- 250 g de champignon de paris
- 80 g de foie gras
- 20 g de chapelure
- sel, poivre

Préchauffer le four à 220°C (th. 7). Inciser les fleurs sur toute la longueur afin d'enlever le pistil. Les laver soigneusement sans les casser. Laver et émincer les champignons. Les faire revenir dans une poêle antiadhésive. Saler, poivrer. Ajouter le foie gras et la chapelure. Retirer dès que le foie gras est fondu. Farcir les fleurs du mélange. Disposer délicatement les fleurs dans un plat à four. Mettre 2 ou 3 cuil. à soupe d'eau dans le fond pour qu'elles n'attachent pas. Cuire 10 minutes au four et servir chaud.

Recette originale pour recevoir qui satisfera les jardiniers car elle utilise les fleurs si abondantes de courgette !

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3

Fraîcheur de tomate

Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min - Réfrigération : 1 h

- 2 kg de tomate
- 1 feuille de laurier
- 4 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic
- 2 tranches de jambon de parme (80 g)
- 8 olives noires

Ebouillanter les tomates quelques secondes et les éplucher. Les mixer pour les réduire en jus. Verser dans une passoire pour retirer les pépins. Mettre dans une casserole avec le laurier, saler et poivrer et faire mijoter pendant 10 min. Laisser refroidir. Dans un bol, mélanger l'huile et les feuilles de basilic ciselés. Ajouter au potage refroidi. Mettre au frais. Découper le jambon de parme en lanières de 2 centimètres, les enrouler et les fixer sur des petites piques en bois en les alternant avec les feuilles de basilic et les olives noires. Présenter ces mini brochettes sur une belle tomate et servir avec le potage frais.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2.5

Fraises au Mascarpone

Préparation : 10 min

- 500 g de fraise
- 100 g de mascarpone
- Edulcorant
- 30 g de poudre d'amande
- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel

Laver puis équeuter les fraises et les couper en 2 ou en 4. Fouetter énergiquement le mascarpone avec 20 grammes de poudre d'amande et d'édulcorant. Mettre les blancs d'œuf dans un saladier, ajouter une pincée de sel et les monter en neige ferme. Incorporer délicatement la préparation au mascarpone aux œufs en neige. Répartir les fraises dans de jolies coupes. Les napper de la préparation crémeuse et recouvrir avec le reste de poudre d'amande. Réserver au frais.

Informations

Nb. de personnes : 4

Nb. de points par personne : 4.5

Gratin d'automne

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

- 1 petit chou-fleur
- 2 tête de brocoli
- 300 gr de faisselle à 0%
- 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 3 cuil. à soupe de béchamel
- 50 gr d'emmental râpé
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (Th 5). Couper le chou-fleur et le brocoli. Le faire cuire 5 min dans l'eau bouillante. Laisser refroidir. Dans un saladier, fouetter la faisselle avec son petit lait. Ajouter sel, poivre et moutarde. Faire tiédir la béchamel, l'ajouter à la faisselle. Bien mélanger. Dans un plat à gratin, disposer les légumes. Napper de sauce et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner au four pendant 15 minutes. Servir chaud.

Astuce : pour gagner du temps, utiliser les légumes surgelés précuits.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2.0

Gratin de champignon à la crème d'ail

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

- › 500 g de champignon de paris
- › 400 g de pleurote
- › 1/4 de citron
- › 12 gousse d'ail
- › 4 cuil. à soupe de crème fraîche 5 %
- › 1 cuil. à soupe de maïzena
- › 20 g de beurre allégée à 41 %
- › 1 cuil. à soupe d'huile
- › 60 g de gruyère râpé

Nettoyer puis laver rapidement les champignons. Les couper en deux ou quatre selon leur grosseur. Faire bouillir 1/4 de litres d'eau salée et citronnée. Verser les champignons pour les faire cuire 10 min à forte ébullition. Les égoutter en récupérant l'eau de cuisson. Eplucher l'ail, retirer les germes. Mettre les gousses à cuire dans l'eau de cuisson des champignons pendant 10 min. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson pendant 10 min. Mixer cette préparation puis lier la sauce obtenue avec la maïzena diluée dans un peu d'eau et d'huile. Faire cuire encore 2 à 3 min. Saler, poivrer. Faire revenir au beurre les pleurotes en leur donnant une légère coloration. Rassembler les deux sortes de champignon dans un plat à gratin. Napper de crème à l'ail. Saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner au four pendant 5 min.

Conseil : en ajoutant des filets de poisson pochés (à comptabiliser), le plat est complet.

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 2.0

Jardinière à la crème d'artichaut

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

- 4 artichauts
- 4 carottes
- 4 petites courgettes
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 200 gr de fromage blanc à 0 %
- sel, poivre

Cuire les artichauts à la vapeur. Eplucher les carottes et les courgettes. Couper les carottes et les courgettes en gros tronçons. Cuire ensemble les 2 légumes à la vapeur. Réserver. Enlever les feuilles de deux artichauts. Couper en lamelles les fonds obtenus. Les faire revenir à la poêle avec l'huile et les échalotes émincées. Saler, poivrer. Les mettre dans le bol d'un mixeur. Ajouter le fromage blanc et mixer. Disposer joliment les carottes, les courgettes, les 2 artichauts restants coupés en 2 dans la longueur ainsi que les feuilles des deux premiers artichauts. Servir la crème d'artichaut dans une saucière.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0.5

Melon nid de crevette

Préparation : 20 min

- 4 petits melons
- 350 g de crevette rose
- 3 citrons
- 3 petites courgettes
- 4 cuil. à café d'huile
- gingembre
- 4 brins de menthe fraîche
- poivre

Couper un chapeau sur les melons, enlever les graines. Détacher la chair, puis la couper en dés. Mettre les écorces évidées au réfrigérateur, pendant que vous préparez les autres ingrédients. Décortiquer les crevettes (ou utiliser des crevettes déjà préparées au naturel), et les arroser du jus d'un demi citron et de 2 cuil. à café d'huile. Râper les courgettes dans le mixeur, et les assaisonner également du jus d'un demi citron et de 2 cuil. à café d'huile. Eplucher à vif les deux dernier citrons. Les séparer en quartiers, en enlevant les peaux blanches. Mélanger les dés de melon avec les quartiers de citron, les courgettes et les crevettes. Ajouter un peu de gingembre et poivrer. Répartir cette salade dans les écorces de melon. Décorer de quelques feuilles de menthe fraîche.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Mesclun exotique à la papaye

Préparation : 15 min - Réfrigération : 30 min

- 150 g de pourpier
- 150 g de roquette
- 150 g de coeur de laitue
- 1 papaye bien mûre
- 12 crevettes de Madagascar (250 g)
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 4 cuil. à soupe de sauce de poisson
- 1 cuil. à café d'ail haché
- mélange de 5 baies au moulin

Préparer les salades, les rincer et les essorer. Couper les feuilles de laitue en petits morceaux. Peler la papaye, la couper en deux et enlever les graines. Emincer la chair en fines tranches. Décortiquer les crevettes, en couper 8 en petits morceaux, réserver les 4 autres pour la décoration. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, le sucre, la sauce de poisson et l'ail. Ajouter les morceaux de crevette, mélanger puis ajouter les salades. Remuer délicatement. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Disposer la salade en dôme sur un plat de service ou dans 4 assiettes individuelles. Etaler les tranches de papaye sur la salade. Saupoudrer de baies moulues. Décorer avec les crevettes entières réservées. Servir bien frais.

Quand elle mûrit, la papaye passe de la couleur verte au jaune orangé. Pour une salade, choisir un fruit au moins à moitié jaune. La papaye verte se consomme râpée ou cuite en légumes.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0.5

Millefeuille du soleil

Préparation : 15 min - Cuisson : 42 min

- 2 gousses d'ail
- 8 feuilles de basilic
- 2 aubergines
- 1 tronçon de courgette (8 cm)
- 2 grosses tomates
- 1/2 poivron vert
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 4 tranchettes de gruyère doux (10 g chacune)
- Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Peler et hacher l'ail, ciseler le basilic. Rincer les légumes sans les peler. Couper les aubergines, la courgette et les tomates en tranches d'environ un demi centimètre d'épaisseur. Récupérer 12 tranches de chaque légume. Les saler, les poivrer puis les saupoudrer d'ail et de basilic. Couper le poivron vert en 4 rondelles.

Enduire un plat antiadhésif d'huile. Dresser les millefeuilles en intercalant une tranche d'aubergine, une tranche de tomate et une tranche de courgette. Renouveler l'opération deux autres fois. Terminer par une rondelle de poivron. Planter une pique en bois au milieu de chaque millefeuille.

Enfourner pour 40 minutes. Enfiler une tranchette de gruyère doux sur le dessus des millefeuilles et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Pour servir, prélever les millefeuilles avec une spatule métallique et les disposer sur des assiettes de service.

Pour accompagner une viande grillée (à comptabiliser). Pour ajouter une touche de "déco", faire des rayures dans l'aubergine et la courgette avec un couteau économe avant de les couper en tranches.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1.5

Mousse à la banane

Préparation : 20 min - Réfrigération : 1 h

- 4 bananes
- le jus d'1/2 citron
- édulcorant
- 2 cuil. à café de gélatine en poudre
- 80 g de lait concentré 1/2 écrémé non sucré
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 1 blanc d'oeuf en neige

Faire tremper les bananes non pelées dans de l'eau chaude pendant 5 min. Peler les bananes tièdes, les mixer avec le jus de citron de manière à obtenir une purée lisse. Ajouter l'édulcorant puis, la gélatine. Mixer de nouveau. Fouetter vigoureusement le lait bien froid pour obtenir une crème chantilly. Ajouter le sucre glace. Cesser de battre lorsque la crème est bien ferme. Monter le blanc en neige. Incorporer la purée de banane à la chantilly puis le blanc en neige. Répartir le mélange bien homogène dans 4 coupes. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0.5

Mousse de poire au pain d'épices

Préparation : 10 min – Réfrigération : 1 h

- 20 cl de lait concentré non sucré à 4 %
- 2 tranches de pain d'épices
- 400 g de poire au sirop (230 g poids net égoutté)
- le jus d'1/2 citron

Verser le lait dans un saladier et le placer au congélateur pendant 15 minutes. Réserver 1/2 tranche de pain d'épices pour la décoration. Couper le reste en petits morceaux. Egoutté les poires en prenant soin de réserver le sirop. Mixer les poires avec 2 cuil. à soupe de sirop et les morceaux de pain d'épices. Battre le lait au fouet électrique tout en ajoutant le jus de citron. Incorporer délicatement la mousse de lait à la préparation mixée de poire et de pain d'épices. Verser la mousse dans 5 coupelles et laisser prendre au réfrigérateur pendant 1 heure. Décorer chaque coupelle avec le pain d'épices restant coupé en 5 petits triangles et servir très frais.

Nb. de personnes : 5

Points par personne : 1.5

Pêche à la lavande

Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min - Réfrigération : 2 h

Pour 4 personnes :

- 6 pêches blanches
- 1/2 citron
- 12 brins de lavande en fleurs
- 12 cuil. à café de miel de lavande
- 8 cuil. à café de crème fraîche à 8 %

Peler les pêches (si nécessaire, les plonger dans de l'eau bouillante pour enlever la peau plus facilement). Les citronner. Porter 60 cl d'eau à ébullition. Jeter 8 brins de lavande, couvrir et laisser infuser 10 min hors du feu. Filtrer l'infusion, la verser dans une casserole avec le miel et amener à petits frémissements. Plonger 4 pêches et laisser pocher sur feu doux pendant 15 min. Egoutter et réserver. Récupérer une petite tasse de sirop léger (10 cl). Dénoyer les 2 pêches restantes, les mixer avec le sirop de lavande réservé et la crème. Répartir les pêches dans un compotier, les napper de coulis de pêche à la lavande. Filmer et réserver au frais pour 2 heures. Au moment de servir, décorer avec un brin de lavande en fleurs.

A défaut de lavande, vous pouvez utiliser du romarin...et du miel de romarin ou de garrigue (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1.5

Pesto de tomate

Réfrigération : 30 min

- › 2 tomates
- › 1 gousse d'ail
- › 10 feuilles de basilic
- › 1 cuil. à café de pignon de pin
- › 2 cuil. à soupe de parmesan râpé (20g)
- › 1 cuil. à café d'huile d'olive
- › sel, poivre

Ebouillanter les tomates, les peler et enlever les pépins. Peler et écraser la gousse d'ail. Couper grossièrement les feuilles de basilic. Mettre les ingrédients dans le bol d'un mixeur avec les pignons de pin, le parmesan et l'huile. Réduire en purée. Saler et poivrer. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Verser en filet sur des pommes de terre vapeur ou une viande grillée au barbecue (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Petite pause fraîcheur

Préparation : 10 min - Réfrigération 4 à 6 h

- le zeste râpé fin d'un citron et de 2 oranges
- 45 g de sucre semoule
- 20 cl de crème fraîche épaisse à 5 %
- 20 biscuits à la cuillère émiettés
- 500 g de fraise

Mélanger les zestes avec le jus des oranges et du citron, ainsi que le sucre. Fouetter la crème fraîche et l'incorporer délicatement à la préparation précédente. Répartir les biscuits émiettés (4 par coupe) dans les 6 coupes individuelles. Verser le mélange crémeux sur le dessus ainsi que les fraises bien réparties. Réserver au frais pendant 4 à 6 heures avant la dégustation.

***Astuce :** Choisir des fraises bien en chair, elles ne doivent ni avoir le nez blanc et ni le ventre blanc car elles ne rougiront plus une fois cueillies.*

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 2.5

Poire-café

Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

- 25 cl de café
- 60 cl d'eau
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe d'édulcorant de cuisson
- 1 bâton de cannelle
- le zeste d'une orange
- 2 clous de girofle
- 4 poires
- 10 g d'amande effilée

Verser le café et l'eau dans une casserole avec le sucre et l'édulcorant, la cannelle, le zeste de l'orange et les clous de girofle. Déposer les 4 poires dans cette infusion. Porter à ébullition et laisser cuire une dizaine de minutes (selon la maturité des fruits). Oter les poires et les réserver au frais. Pendant ce temps, faire réduire l'infusion jusqu'à la consistance d'un sirop. Réserver. Servir chaque poire dans une coupelle avec un peu de sirop de café. Faire griller légèrement les amandes effilées dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Parsemer le dessert des amandes grillées et de quelques zestes d'orange.

Astuce : servir ce dessert avec une boule de glace vanille (à comptabiliser)

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Poirrat au pavot

Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

- 100 g de baguette au pavot
- 20 cl de lait écrémé
- 3 poires (500 g)
- 2 oeufs
- 1/2 sachet de levure
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 2 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 180°C (th 5). Couper la baguette en petits morceaux. La mettre dans un saladier, couvrir de lait et la laisser gonfler. Peler et couper les poires en petits dès. Lorsque le pain a gonflé, lui ajouter les oeufs, la levure, le sucre en poudre vanillé. Mélanger puis ajouter les poires. Remuer de nouveau. Verser la préparation dans un moule en silicone de 22 cm de diamètre et enfourner pendant 35 à 40 min. Démouler et servir tiède.

Pour décorer, mettre des lamelles de poire citronnées sur le dessus ou saupoudrer de 2 cuil. à soupe de graine de pavot (en vente chez les marchands d'épices) .

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3

Poivrons en damier

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Points par personne : 1

Pour 4 personnes

- 3 poivrons verts
- 3 poivrons rouges
- 4 tranches de pain américain (80 g)
- 4 gousses d'ail
- 2 cc de paprika
- Sel

Mettre le four à préchauffer, position grill.

Couper les poivrons en 2, les égrener et les poser sur une feuille four. Laisser griller jusqu'à ce que la peau devienne noire (10 min environ).

Pendant ce temps, toaster les tranches de pain de mie au grille-pain. Les froter avec l'ail des 2 côtés.

Enlever la peau des poivrons, les couper en lamelles d'un centimètre de large. Les disposer sur les toasts en formant des damiers avec les 2 couleurs (comme un tissage, en passant les lamelles dessus / dessous).

Saupoudrer de paprika et de sel. Réchauffer dans le four éteint mais encore tiède 5 min et servir.

Les poivrons sont plus digestes en éliminant la peau sous le grill. Jouer avec la couleur des poivrons, en mettant aussi des poivrons jaunes ou oranges. Plus de saveurs en remplaçant le sel et le paprika par une pincée de sel de Guérande "saveur provençale" (mélange de sel, de légumes et d'aromates).

Pomme farcie de Mam Goz

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

- › le zeste d'1/2 citron
- › 6 cuil. à café de beurre salé à 41%
- › 1 jaune d'oeuf
- › 1 poire (comice ou Williams)
- › 4 cl de rhum ou calvados
- › 1 cuil ; à café de cannelle en poudre
- › 4 grosses pommes golden
- › 4 cuil. à café de cassonade
- › 20 g d'amande en poudre
- › 1 cuil. à café de pignon de pin (5 g)

Préchauffer le four à 180°C (th 5). Prélever le zeste du citron. Le hacher finement. Laisser ramollir le beurre à température ambiante. Séparer le jaune du blanc d'oeuf. Peler puis couper la poire en petits dès et les faire mariner dans le rhum avec le zeste de citron et la cannelle. Prélever un chapeau dans chaque pomme puis creuser les fruits sans les transpercer. Mélanger le beurre ramolli avec la cassonade, les amandes en poudre, les pignons et le jaune d'oeuf. Incorporer ensuite les dès de poire et leur marinade. Farcir les pommes avec cette préparation, les recouvrir de leur chapeau. Enfourner pendant 30 min en surveillant la cuisson. Servir tiède.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2.5

Porridge aux fruits frais

Préparation : 10 min - Cuisson : 1 min

- 10 cl de lait écrémé
- 3 cuil. à soupe de flocon d'avoine (30 g)
- le zeste d'1/2 citron
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 yaourt nature à 0 % (125 g)
- 2 cuil. à soupe de raisin sec (20 g)
- 500 gr de fruit pelé (200 g d'ananas frais, 200 g de fraise, 100 g de banane)
- 2 cuil. à soupe de sucre roux (30 g)
- quelques brins de citronnelle

Faire chauffer le lait. Verser les flocons d'avoine dans le lait et les laisser gonfler pendant 10 minutes. Incorporer ensuite le zeste et le jus de citron puis, le yaourt, les raisins secs, les fruits et le sucre. Présenter dans des coupes et décorer de brins de citronnelle.

Astuce : cette recette est réparatrice pour les digestions difficiles avec les flocons d'avoines et les fruits dont les enzymes facilitent la digestion. Le choix d'un ananas est affaire de doigté ! Pour vérifier que l'ananas est mûr à point, tirer une petite feuille au centre du plumet, si elle vient sans difficulté = le fruit est mûr.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2

Poulet à la niçoise

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes :

- 4 hauts de cuisse de poulet (520 g)
- 4 cuil. à café d'huile d'olive
- 3 courgettes
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomate pelée
- 2 cuil. à café d'herbes de Provence

Enlever la peau du poulet et le faire dorer quelques minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Laver tous les légumes, épépiner le poivron. Les couper en morceaux. Hacher l'ail. Dans un autocuiseur, mettre le poulet et tous les légumes. Ajouter l'ail puis les tomates coupées en morceaux et leur jus. Saler, poivrer. Saupoudrer d'herbes de Provence. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 20 min à partir du chuchotement de la soupape.

Servir avec du riz ou des pâtes (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3

Punch d'été aux noisettes de pastèque

Préparation : 15 min - Réfrigération : 30 min

- 8 pêches de vigne
- 250 g de framboise
- 2 citrons
- 4 cuil. à café d'édulcorant
- 4 gousses de vanille assez logues
- 1 tranche de pastèque

Peler et dénoyauter les pêches, rincer et équeuter les framboises. Mixer les fruits et tamiser ce jus au chinois. Verser dans un pichet. Presser les citrons, ajouter leur jus ainsi que l'édulcorant au mélange précédent. Fendre les gousses de vanille sans les départager, gratter les graines dans le pichet. Réserver les gousses et placer le pichet au réfrigérateur pour 10 à 15 minutes. Prélever 24 noisettes de chair dans la pastèque avec une cuillère parisienne. Au moment de servir, mettre 5 noisettes de pastèque dans 4 grands verres et verser le cocktail par dessus. Planter les noisettes de pastèque restantes dans les gousses de vanille, les plonger dans les verres.

La pastèque peut être remplacée par du melon.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 0

Purée au jus de carotte

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

- › 1 kg de pomme de terre
- › 10 cl de jus de carotte
- › 30 g de beurre allégé à 41 %
- › gros sel

Laver, puis éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux et les faire cuire dans de l'eau salée pendant 30 minutes. Les égoutter, les passer au presse-purée. Incorporer le jus de carotte pour obtenir une purée de la consistance souhaitée. Ajouter le beurre, mélanger et servir.

Une façon très appréciée de faire manger des carottes aux enfants. Déguster en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche (à comptabiliser)

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Raclette Potagère

Préparation : 15 min - Cuisson : 6 min

- 1 brocoli
- 1/2 chou-fleur
- 8 carottes
- 4 tranches de jambon de volaille
- 8 tranches de bacon (100 g)
- cornichons
- 1 bûche de fromage de chèvre allégé (180 g)

Laver les légumes et couper les brocolis et le chou-fleur en fleurettes, les carottes et les courgettes en long puis en 2 ou 3. Cuire tous les légumes à la vapeur, d'abord 3 min pour les carottes. Ouvrir l'autocuiseur pour ajouter les autres légumes et cuire de nouveau 3 min. Les disposer dans un plat. Disposer la charcuterie et les cornichons dans un autre plat. Couper la bûche en fines rondelles. Dresser la table, avec l'appareil à raclette au centre, chaque convive fera fondre, selon son désir, le fromage de chèvre et le dégustera avec les légumes, accompagnés de jambon et bacon.

***Conseil :** ajouter 1 plat de pommes de terre cuites à la vapeur, dans ce cas comptabilisé 5 points par personne.*

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3

Roulé de radis noir

Préparation : 10 min

- › 1 radis noir (20 cm de long)
- › 100 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes allégé
- › 16 brins de persil (ou de coriandre frais)
- › quelques radis roses

Eplucher le radis noir. Couper 8 lamelles très fines dans le sens de la longueur. Déposer un peu de fromage frais à l'une des extrémités de chaque lamelle. Enrouler chaque lamelle sur elle même et la maintenir avec une pique en bois. Fourrer l'intérieur avec un peu plus de fromage et décorer chaque extrémité d'un brin de persil. Disposer les 8 roulés dans un plat, entourés de radis roses détaillés en forme de fleurs ou d'éventails. Garder au frais avant de servir en entrée.

A servir aussi à l'apéritif ou pour composer un buffet.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Salade d'agrumes aux amandes

Préparation : 15 min - Macération : 1 h

- › 4 oranges
- › 4 clémentines
- › 1 pamplemousse rose
- › 1 pamplemousse jaune
- › 4 cuil. d'édulcorant en poudre
- › 1 pincée de cannelle
- › 4 cuil. d'eau de fleur d'oranger
- › 12 cl de jus d'orange
- › 20 g d'amande effilée
- › 4 feuilles de menthe

Eplucher les fruits à vif et les couper en rondelles. Les disposer dans des coupes individuelles et les saupoudrer d'édulcorant en poudre et de cannelle. Arroser d'eau de fleur d'oranger, puis laisser macérer au moins 1 heure. Au moment de servir, verser le jus d'orange sur la salade puis parsemer d'amandes effilées. Décorer chaque coupe avec une feuille de menthe. Accompagner d'un thé vert à la menthe et de biscuits (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 1

Salade romaine aux anneaux d'oignon rôti

Préparation : 15 min - Cuisson : 5 min

- › 2 oignons roses
- › 1 cuil. à café de sucre en poudre
- › 1 cuil. à café d'huile d'olive
- › 1 petite salade romaine
- › 4 tomates olivettes
- › 60 gr de feta au naturel en cubes
- › 1/2 yaourt
- › 1 cuil. à café de vinaigre de framboise
- › 1 cuil. à soupe de basilic ciselé
- › sel, poivre du moulin

Préchauffer le four, position gril. Peler les oignons, les couper en rondelles assez fines et séparer les anneaux les uns des autres. Les mettre dans un bol, saupoudrer de sucre et asperger d'huile. Mélanger du bout des doigts. Les étaler sur une plaque antiadhésive et enfourner pour 5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (retourner à mi-cuisson). Trier et rincer les feuilles de salade, les essorer et les couper en deux. Rincer et couper les tomates en quartiers. Egoutter les cubes de feta. Dans un saladier, mélanger le yaourt avec le vinaigre de framboise, sel et poivre. Ajouter la salade, les dès de feta et le basilic, remuer. Répartir les anneaux d'oignon encore tièdes sur la salade.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2

Suprême de poulet à l'ananas

Préparation : 5 min - Cuisson 13 min

- 480 g de blanc de poulet
- 2 cuil. à café d'huile
- 4 tranches d'ananas
- 1 pot de crème de yaourt à 0%
- 1/2 cuil. à café de paprika
- sel
- poivre

Faire cuire à feu moyen les blancs de poulet émincés dans 2 cuil. à café d'huile pendant 5 minutes. Ajouter les tranches d'ananas coupées en cubes et laisser dorer sur feu doux encore 5 min. Ajouter la crème de yaourt à la préparation, saler, poivrer, saupoudrer de paprika et laisser réduire 3 min. Servir avec 4 cuil. à soupe de riz basmati (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 3.5

Tarte aux oignons et miel

Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min- Réfrigération : 2h

- 6 beaux oignons nouveaux
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de miel
- 1 pincée de piment
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 pâte à pizza (260 g)
- 2 cuil. à soupe de crème fleurette allégée à 15 %
- sel

Préchauffer le four à 240°C (th 8). Peler et émincer les oignons. Les faire revenir sur une feuille de cuisson avec l'huile d'olive. Ajouter le miel, le piment, la cannelle. Saler et laisser compoter pendant 5 à 10 min. Placer la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre. La badigeonner de moutarde. Mélanger la crème aux oignons et disposer le tout sur la pâte. Cuire 10 min au four maximum.

Peut être réalisée à l'avance et réchauffée au dernier moment. Bonne idée pour le repas du soir, avec une salade.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 5.5

Tarte feuilletée des sous bois

- 1 pâte feuilletée en rouleau (180g)
- 1 jaune d'oeuf
- 100 g de cèpe
- 150 g de girolle
- 100 g de trompette de la mort
- 100 g de mousseron
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 échalotes
- persil haché
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (Th 5). Dérouler la pâte feuilletée sur une feuille de cuisson à four et la tirer à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour l'étaler le plus finement possible. Découper la pâte en déposant une petite assiette à l'envers (10 centimètres de diamètre) et en traçant un rond avec un petit couteau pointu. Tracer ainsi 6 ronds. Laisser les fonds de tartelette en place et enlever le surplus de pâte. Piquer les fonds avec une fourchette et les badigeonner avec un jaune d'oeuf battu. Enfourner pendant 15 minutes. Dans une poêle, sur une feuille de cuisson, faire revenir les cèpes coupés en morceaux puis les autres champignons en les laissant entiers pour leur laisser rendre leur eau. Les égoutter. Verser 2 cuillerées à café d'huile d'olive dans la poêle propre puis faire revenir les champignons avec les échalotes hachées pendant quelques minutes. Disposer cette préparation sur les fonds de tarte et passer au four 5 min. Décorer de quelques petits brins de persil et saler, poivrer avant de déguster.

Suggestion : accompagner chaque tarte de jambon de parme (à comptabiliser)

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 3.5

Tarte sans pâte

Préparation : 20 min - Cuisson 20 à 25 min

- 6 jaunes d'oeuf
- 80 g de sucre semoule
- 8 pommes
- 2 cuil. à soupe de sucre glace
- 1/2 cuil. à café de cannelle

Préchauffer le four à 240°C (th 8). Dans un saladier, fouetter les jaunes d'oeuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et blanchisse. Eplucher 6 pommes. Les couper en quartiers, retirer leur coeur et les pépins. Les râper avec une grosse grille. Incorporer les pommes râpées au mélange d'oeufs et sucre. Verser la préparation aux pommes dans un moule à tarte en silicone. Laver et essuyer les 2 pommes restantes. Les couper en deux puis en tranches. Les disposer sur la tarte. Saupoudrer de sucre glace et de cannelle. Enfourner 20 à 25 min. Déguster tiède.

Suggestion : ajouter 1 boule de glace vanille sur le dessus de la tarte tiède (à comptabiliser).

Nb. de personnes : 6

Points par personne : 3

Tartine aux fruits dorés de l'été

Préparation : 10 min - Cuisson 1 min

- 2 faisselles de fromage blanc à 0% (100 gr chacune)
- 100 gr de baguette
- 100 gr de mirabelle bien mûre (12 à 15 fruits)
- 8 petits abricots bien mûrs
- 4 cuil. à café de miel liquide d'acacia
- 1 pincée de cannelle

Préchauffer le four position grill. Egoutter les faisselles de fromage blanc. Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur puis faire quatre tartines. Les toaster 1 min sous le grill du four. Rincer et dénoyauter les fruits, les couper en deux. Enduire chaque tartine d'une cuillerée de miel, étaler une demi faisselle de fromage blanc et recouvrir de moitié de fruits en les intercalant. Saupoudrer légèrement de cannelle.

N.B : Les taches de roussure sur les mirabelles et les abricots sont signe que les fruits ont été cueillis à un stade de maturité optimal.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 2

Velouté d'avocat

Préparation : 20 min

- 1 tronçon de concombre (10 cm)
- 2 petits avocats bien mûrs (200 g)
- 1 oignon blanc
- le jus d'1/2 citron
- tabasco
- 200 g de crème fraîche allégée à 5 %
- 210 g de surimi
- sel, poivre

Peler le concombre, les avocats, l'oignon et mixer le tout. Saler, poivrer. Ajouter le jus de citron, quelques gouttes de Tabasco et la crème fraîche. Bien mélanger. Remplir les 4 verres à jus de fruit avec cette préparation. Couper les bâtonnets de surimi puis les émietter. Répartir ces miettes sur le dessus des verres. Réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation. Au dernier moment, présenter les verres dans un grand plat rempli de glace pilée.

Conseil : pour une entrée plus festive, les bâtonnets de surimi peuvent être remplacés par du crabe ou des crevettes.

Nb. de personnes : 4

Points par personne : 5.5