

*Plat & Recette*

**EBook de  
Recettes  
Légères**



*Plat & Recette*

## Tarte moutardée à la tomate

Pour 6 personnes

5,5 points

préparation : 15 mn

cuisson : 35 mn

- 240 gr de pâte brisée
- 1 grosse CS de moutarde
- 180 gr de gruyère râpé allégé
- 300 gr de tomates peu juteuses
- Thym, romarin ou herbes de Provence

Préchauffer le four th.7 (220°C). Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné. En garnir un moule à tarte antiadhésif de 18 cm de diamètre. La tartiner de moutarde. Saupoudrer avec la moitié du fromage râpé. Recouvrir avec les tomates coupées en rondelles et ajouter le reste de gruyère. Parsemer le thym ou romarin ou herbes de provence. Cuire à four chaud pendant 35 minutes.

## Tarte mexicaine

Pour 6 personnes

5,5 points

préparation : 15 mn

cuisson : 20 mn

- 1 pâte feuilletée allégée (230 gr)
- 1 boîte de tomates pelées et concassées (400 gr)
- 2 CS de concentré de tomate
- 140 gr de haricots rouges
- 100 gr de maïs surgelé
- 1 cc de piment en poudre
- 1 oignon rouge
- 90 gr de cheddar allégé râpé
- 1 petit piment vert

Préchauffer le four à 220°C (th.7) après avoir retiré la lèchefrite. Disposer le fond de pâte feuilletée sur la plaque du four recouverte d'une feuille de cuisson. Dans un saladier, mélanger les tomates, le concentré de tomates, les haricots rouges égouttés et rincés puis les grains de maïs. Ajouter la poudre de piment dosée selon votre goût. Etaler ce mélange sur le fond de tarte, en une couche régulière. Garnir avec l'oignon coupé en rondelles, saupoudrer de fromage râpé et parsemer de quelques anneaux de piment vert. Laisser cuire environ 20 minutes au four, le fromage doit être fondu et la pâte, craquante et dorée.

## Tarte aux courgettes sans pâte

Pour 4 personnes

2,5 points

préparation : 10 mn

cuisson : 30 mn

- 2 courgettes
- 1/2 cc de muscade
- 20 gr de semoule très fine
- 2 petits œufs
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse à 4% (10cl)
- 30 gr de parmesan râpé
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Couper les courgettes en petits dés. Mettre 25 centilitres d'eau à bouillir avec du sel, du poivre et la muscade. Verser les courgettes dans la casserole et laisser bouillir 2 minutes. Verser ensuite la semoule en pluie. Cuire une minute en remuant. Retirer du feu. Dans un bol, battre les œufs, la crème et le parmesan. Saler, poivrer. Verser sur la préparation courgettes et semoule. Bien mélanger le tout. Verser dans un moule à quiche antiadhésif et cuire au four 30 minutes. Cette tarte se déguste chaude ou froide.

## Spaghettis aux deux poissons

Pour 4 personnes

7 points

préparation : 15 mn

cuisson : 30 mn

- 500 gr de brocolis
- 300 gr de pavés de saumon frais
- 300 gr de filets de julienne
- 8 CS de crème fraîche à 4%
- Muscade râpée
- 400 gr de spaghettis cuits
- 40 gr de parmesan râpé
- Sel, poivre

Laver et séparer les bouquets de brocolis et les faire cuire 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, couper les morceaux de poissons en cubes de 2 à 3 cm et mélanger les deux espèces de poisson. Dans une sauteuse, mettre la crème fraîche allégée et lorsqu'elle est chaude, ajouter les morceaux de poisson. Saler, poivrer et râper un peu de noix de muscade. Laisser cuire à feu doux 10 minutes en couvrant. Ajouter le brocoli et réserver au chaud. Faire bouillir une casserole d'eau salée et verser les pâtes. Faire cuire selon le mode de cuisson conseillé sur l'emballage puis les égoutter. Dans chaque assiette, disposer les pâtes et verser dessus les morceaux de poisson avec la sauce. Saupoudrer de parmesan râpé. Servir aussitôt.

## Gratin de julienne, épinards à la crème

Pour 4 personnes

4,5 points

préparation : 25 mn

cuisson : 50 mn

- 1 beau filet de julienne (560 gr)
- 4 cc de persil haché, frais ou surgelé
- 2 gousses d'ail
- 4 CS de chapelure
- 4 cc de margarine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 citron
- 1,2 kg d'épinards frais (ou 800 gr en branches, surgelés)
- 4 CS de crème allégée à 15%
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 220°C (th.7). Rincer le poisson sous l'eau fraîche, puis l'éponger soigneusement. Disposer le filet dans un plat de cuisson, juste à sa dimension. Mélanger dans un bol, le persil haché, l'ail émincé, la chapelure, la margarine fondue et le bouillon émietté. Arroser d'un filet de jus de citron, poivrer. Etaler ce mélange sur le filet et cuire au four environ 35 minutes. Pendant la cuisson du poisson, laver les épinards, les égoutter. Les faire réduire à feu doux dans une sauteuse antiadhésive, en remuant, pendant 10 minutes. Saler, poivrer, ajouter la crème et laisser mijoter encore 5 minutes. Servir le poisson dans un plat de cuisson, la chapelure bien dorée. Accompagner avec les épinards à la crème.

## Clafoutis de saumon aux légumes

Pour 4 personnes

4 points

préparation : 20 mn

cuisson : 45 mn

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

Mettre le saumon dans un plat en verre culinaire avec 2 cuillerées à soupe d'eau, couvrir et faire cuire 3 minutes au four à micro-ondes (800 w). Égoutter et émietter. Préchauffer le four à 210°C (th.6). Détailler les blancs de poireaux en fines rondelles, les faire suer 10 minutes dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillerée à café de margarine : si nécessaire, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Faire cuire le chou-fleur 5 minutes au autocuiseur. Égoutter et détacher les petits bouquets de chou-fleur. Graisser un plat à gratin (contenance un litre) avec 1 cuillerée à café de margarine. Y répartir le saumon, le poireau et le chou-fleur. Battre les œufs et le gruyère, ajouter le lait, saler et poivrer. Verser sur la préparation. Enfourner pour 25 minutes. Laisser tiédir un peu dans le four éteint avant de servir.

## Quiche au surimi

Pour 4 personnes

4,5 points

préparation : 15 mn

cuisson : 20 mn

- 2 petits œufs
- 1 petit suisse à 0%
- 2 CS de crème fraîche à 8% (30gr)
- 4 CS de farine (80gr)
- 15 cl de lait écrémé
- 1/4 cc de muscade
- 1 CS de cerfeuil ciselé
- 140 gr de râpé de la mer
- 30 gr de gruyère râpé allégé
- 2 cc de margarine à 60%
- 2 bâtonnets de surimi
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C (th.7). Fouetter les œufs avec le petit suisse, la crème et la farine (en réserver une cuillerée à café pour fariner les moules). Verser le lait peu à peu jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Saler, poivrer, ajouter la muscade et le cerfeuil. Incorporer le râpé de la mer et le gruyère. Bien mélanger. Margariner et fariner légèrement 4 moules à tartelette individuels. Y répartir la préparation. Couper les bâtonnets de surimi en rondelles, les enfoncer légèrement dans les moules. Enfourner pour 20 minutes. Servir chaud ou froid. **Ces petites quiches de la mer peuvent être préparées à l'avance pour un pique-nique ou un buffet froid.**

## Pizza à la feta

Pour 4 personnes

5 points

préparation : 15mn

cuisson : 15mn

repos : 20mn

- 250 gr de farine complète
- 1 sachet de levure du boulanger
- 12 cl d'eau tiède
- 400 gr de coulis de tomate
- Herbes de Provence
- 230 gr de champignons émincés (1/2 boîte)
- 6 tranches de bacon (65 gr)
- 100 gr de feta allégée
- 1 brin de basilic frais (ou surgelé : 2 cc)
- 1 cc de sel
- Poivre

Préchauffer le four à température très douce (th.1) pendant 5 minutes. Dans une terrine, mélanger la farine complète, la levure et le sel. Verser l'eau tiède et mélanger. Pétrir la pâte et former une boule. La laisser gonfler dans le four éteint pendant 20 minutes (ou 1 h à l'air libre). Lorsque la pâte a doublé de volume, la sortir du four, la pétrir de nouveau puis l'étaler. Positionner le four à 180°C (th.5). Sur la plaque du four recouverte de la feuille de cuisson, déposer la pâte, répartir le coulis de tomate, ajouter les herbes de provence. Déposer les champignons, le bacon coupé en lamelles et la feta émietlée. Saler, poivrer, saupoudrer de basilic et enfourner 15 minutes.

## Pâté végétal

Pour 6 personnes

2 points

préparation : 20 mn

cuisson : 21 mn

- 200 gr de pois chiches
- 150 gr d'échalotes
- 2 gousses d'ail
- 15 gr de ciboulette
- 2 cc de margarine à 60%
- 2 petits œufs
- 30 gr de farine de blé complète
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 190°C (th.5). Égoutter et rincer les pois chiches (garder 3 cuillerées à soupe de jus). Mixer les pois chiches avec le jus réservé. Hacher les échalotes, l'ail et la ciboulette. Faire revenir les échalotes avec 1 cuillerée à café de margarine dans une poêle antiadhésive. Ajouter ces aromates à la purée de pois chiches. Dans une terrine, battre les œufs en omelette, incorporer la farine puis la préparation aux pois chiches. Saupoudrer de paprika et de muscade, saler et poivrer. Mélanger le tout. Graisser une terrine d'une contenance de 60 centilitres avec 1 cuillerée à café de margarine. La remplir de la préparation aux pois chiches. Enfourner pour 20 minutes. Laisser tiédir et démouler. Ça marche aussi...à défaut de terrine, utiliser une barquette de cuisson en aluminium ou un moule à cake que l'on remplira aux trois-quarts. Consommer froid, en tranches, avec une salade ou des crudités (à comptabiliser).

## Poulet Biryani

Pour 6 personnes

6 points

préparation : 40 mn

marinade : 1h

cuisson : 45 mn

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 CS de graines de coriandre
- 1 CS de graines de cumin
- 1 CS de garam massala (ou curry)
- 1 pot de yaourt à 0%
- 1 poulet de 1,5 kg (coupé en morceaux)
- 1 oignon
- 1 cc d'huile
- 1 cc de quatre-épices
- 1 cc de cannelle
- 6 gousses de cardamome
- 15 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 dosette de safran
- 180 gr de riz basmati
- 1 CS d'amandes effilées
- Sel, poivre

Préparer la marinade : hacher finement l'oignon et l'ail. Peler le gingembre et le couper en petits morceaux. Mettre le tout dans un mortier ou le petit bol d'un robot de cuisine. Ajouter les graines de coriandre et de cumin, le garam massala et le yaourt. Ecraser le mélange pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre les morceaux de poulet dans un plat et les enduire de cette pâte au yaourt. Laisser mariner une heure. Au bout de ce temps, hacher finement l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse et faire fondre doucement l'oignon. Saupoudrer de quatre-épices et de cannelle. Ajouter les graines de cardamome, dépourvues de leur gousse. Faire chauffer le bouillon de volaille et ajouter le safran, laisser infuser 5 minutes. Mettre les morceaux de poulet dans la sauteuse avec la marinade. Verser le bouillon de volaille et laisser cuire 45 minutes. Pendant ce temps, faire cuire le riz à l'eau bouillante salée, 20 minutes environ. A sec, dans une poêle faire légèrement griller les amandes, les parsemer sur le poulet. Servir avec le riz. Déguster après avoir retiré la peau du poulet.

## Filets de canard aux abricots

Pour 4 personnes

3 points

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

- 350 g d'aiguillettes de canard
- ½ sachet de préparation pour soupe à l'oignon déshydratée (20 g)
- 1 boîte d'abricots au sirop léger de 400 g (235 g égouttés)
- Sel, poivre

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les aiguillettes de canard, saler et poivrer. Lorsque les morceaux de volaille sont dorés, parsemer de poudre pour soupe à l'oignon, ajouter les abricots coupés en 2 ou 3, et leur jus. Laisser mijoter à feu doux quelques instants puis servir chaud. **Pourquoi pas ...Servir avec du riz 4 en option plus ou du boulgour (à comptabiliser). Remplacer le canard par des aiguillettes de filet de poulet 3 en option plus et des pêches au sirop léger (à comptabiliser).**

## Bœuf bourguignon

Pour 6 personnes

3 points

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 heure

- 600 g de carottes
- 400 g de champignons de paris
- 200 g d'oignons
- 3 gousses d'ail
- 700 g de bœuf maigre (jumeau, paleron)
- 40 g de bacon
- 2 cc de maïzena
- 25 cl de vin rouge
- 12,5 cl d'eau
- 4 feuilles de laurier
- Thym
- Sel, poivre

Laver et éplucher tous les légumes, oignons et l'ail. Couper les carottes en tronçons et les champignons en lamelles. Émincer les oignons. Découper le bacon en lanières. Détailler la viande en gros morceaux.

Dans un autocuiseur recouvert d'une feuille de cuisson, faire revenir le bacon, puis la viande et les oignons émincés pour les faire dorer. Ajouter ensuite la maïzena, remuer et couvrir avec le vin et l'eau. Ajouter ensuite les gousses d'ail, les carottes, les lamelles de champignons, le thym et les feuilles de laurier. Saler, poivrer. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire sur feu doux 45 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

**Pourquoi pas...Ce plat traditionnel est allégé par l'utilisation de viande maigre.**

## Tartelettes feuilletées au thon

Pour 4 personnes

3,5 points

préparation : 20mn

cuisson : 35mn

- 4 tomates
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 échalote hachée
- 1 cc d'herbes de Provence
- 120gr de pâte feuilletée allégée à 20%
- 1 petit œuf
- 140 gr de thon cuit au naturel
- Sel, poivre

Peler les tomates, les épépiner et les couper en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, y faire revenir l'échalote, ajouter la tomate et les herbes de Provence, saler et poivrer. Laisser refroidir 20 minutes à feu moyen (si les tomates sont peu juteuses, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 210°C (th.7). Dérouler et piquer la pâte feuilletée, couper 4 cercles de 12 cm de diamètre, en conservant le papier de cuisson. Foncer 4 petits moules individuels de 8 cm de diamètre et les faire cuire à blanc pendant 6 minutes. Battre l'œuf en omelette, égoutter le thon, les mélanger avec la tomate cuite. Garnir les moules avec cette préparation, enfourner de nouveau pour 10 minutes. Laisser tiédir puis démouler.

## Thon en brandade

Pour 1 personne

5,5 points

préparation : 5 mn

cuisson : 7 mn

- 1 pomme de terre (200gr)
- 1 petite boîte de thon au naturel (100gr)
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil
- 1 cc d'huile d'olive
- Sel, poivre

Rincer la pomme de terre, la mettre dans un plat en verre culinaire avec une cuillerée à soupe d'eau, couvrir et faire cuire 7 minutes au four à micro-ondes (800w). Égoutter le thon. Hacher la gousse d'ail et le persil. Mélanger le thon, la persillade et l'huile d'olive puis verser la préparation dans un ramequin ou un petit bol. Peler et écraser la pomme de terre à la fourchette ou au presse-purée, saler et poivrer. La tasser dans le ramequin ou petit bol. Retourner sur une assiette. **Pourquoi pas...l'accompagner de dés de tomates fraîches crus ou cuits.**

## Rouli-roulo de saumon

Pour 4 personnes

3 points

préparation : 15 mn

- 1/2 citron
- 1 salade de chêne
- 16 tomates cerise
- 8 radis
- 1/2 concombre
- 2 échalotes
- 4 cornichons
- 180 gr de miettes de crabe
- 4 cc de mayonnaise allégée
- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 4 cc de moutarde veloutée
- 3 gouttes de tabasco
- 1 cc de sauce Worcestershire
- 6 cc de persil haché
- 4 tranches de saumon fumé
- Sel, poivre

Presser le demi citron. Laver la salade, les tomates, les radis et le concombre. Tailler les radis en fleur et le concombre en bâtonnets. Eplucher les échalotes et les hacher ainsi que les cornichons. Rincer et égoutter le crabe. Le déposer dans un saladier. Incorporer la mayonnaise, le jus de citron, le fromage blanc, la moutarde, le tabasco, la sauce Worcestershire et le persil. Ajouter les échalotes et les cornichons. Saler et poivrer. Garnir chaque tranche de saumon fumé avec la farce et en faire un rouleau. Disposer la salade sur des assiettes de service. Déposer le rouleau de saumon et décorer avec les tomates, les radis et le concombre.

## Jambon au porto

Pour 4 personnes

3,5 points

préparation : 15mn

cuisson : 10mn

- 1 CS de maïzena
- 150 ml d'eau
- 1 bouillon cube
- 250 gr de champignons de paris (en boîte)
- 3 CS de concentré de tomates
- 4 CS de crème fraîche à 15%
- 100 ml de porto
- 8 tranches de jambon blanc maigre
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Dans une casserole, diluer la maïzena, l'eau et le bouillon cube. Faire épaissir. Ajouter les champignons, le concentré de tomates, la crème fraîche, le porto, sel et poivre. Lier l'ensemble en le cuisant pendant 3 minutes. Faire dorer, sur une feuille de cuisson les tranches de jambon. Les plier en deux, puis les placer en quinconce dans un plat à gratin allant au four. Verser la préparation aux champignons et laisser 10 minutes pour lier les parfums. **Pourquoi pas...le servir avec une purée de pommes de terre et des épinards en branches cuits à l'étuvée (à comptabiliser)**

## Aubergine gratinée à la Bolognaise

Pour 1 personne

6,5 points

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

- 1 aubergine moyenne
- 1 oignon
- 1 steak haché à 5% (125 g)
- $\frac{1}{2}$  boîte de dés de tomates
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 CS de vin blanc
- $\frac{1}{2}$  gousse d'ail
- 1 petit bouquet garni
- 30 g de ricotta
- 2 CS de crème fraîche à 4% ou 5%
- 15 g de gruyère allégé
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (th. 5). Laver et couper l'aubergine en fines lamelles. Les faire revenir dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres (7 minutes). Réserver.

Éplucher et émincer l'oignon. Dans la même poêle, faire fondre l'oignon, saisir le steak émietté ajouter les dés de tomates, le concentré de tomate, le vin blanc, l'ail haché et le bouquet garni. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 20 minutes. Égoutter la ricotta et l'ajouter à la crème fraîche. Dans un plat à gratin, disposer les aubergines, napper avec la sauce à la viande et recouvrir avec la ricotta et le gruyère râpé. Faire gratiner 20 minutes. Déguster chaud.

## Jambalaya

Pour 4 personnes

5,5 points

Préparation : 5 mn

Cuisson 60 mn

- 1 oignon
- 2 poivrons (rouge et vert)
- 12 tranches de bacon
- 4 cc de matière grasse à 41%
- 100 g de riz long étuvé
- 4 gousses d'ail
- $\frac{1}{2}$  boîte de tomate pelée
- 1 pincée de thym
- 1 tasse de bouillon de volaille dégraissé
- 200 g de talon de jambon blanc dégraissé
- 500 g de crevette
- 200 g de moule
- Persil
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 240°C (th. 8). Peler et émincer l'oignon. Nettoyer les poivrons. Couper les poivrons et le bacon en lanières. Dans une cocotte pouvant aller au four, faire revenir l'oignon dans la matière grasse. Ajouter les poivrons et le bacon. Verser le riz et le faire sauter rapidement. Ajouter l'ail finement haché, les tomates et leur jus, puis le thym. Mouiller avec le bouillon. Saler et poivrer. Couper le jambon et gros dés et l'incorporer à la préparation précédente. Couvrir la cocotte et enfourner pendant 45 min. Décortiquer les crevettes et faire ouvrir les moules. Les ajouter à la préparation et mélanger. Saupoudrer de persil avant de servir.

## Cake d'été

Pour 28 tranches

1,5 points/tranche

préparation : 30 mn

cuisson : 20 mn

- 15 cl de vin blanc sec
- 6 cc d'huile
- 4 œufs
- 250 gr de farine
- 90 gr de gruyère râpé allégé
- 1 sachet de levure
- 150 gr de talon de jambon dégraissé
- 10 olives vertes
- 10 olives noires
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 180/200°C (th.5/6). Dans un saladier, travailler ensemble le vin, l'huile, les œufs. Ajouter la farine, le gruyère râpé et la levure. Saler, poivrer. Détailler le jambon en gros cubes. Dénoyer les olives et les couper en quatre. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule à cake de 28 cm recouvert d'une feuille de cuisson. Enfourner 45 minutes. Démouler et servir les tranches recoupées en quatre.

Peut être servi en plat principal accompagné de crudités.

## Colin sauce homardine

Pour 4 personnes

2,5 points

préparation : 15 mn

cuisson : 14 mn

- 1/2 sachet de court bouillon
- 500 gr de filet de colin
- 4 CS de bisque de homard (100gr)
- 2 CS de crème fraîche allégée à 15%
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 120 gr de crevettes décortiquées surgelées

Délayer le court bouillon dans un demi-litre d'eau. Faire chauffer et y plonger le colin. Laisser pocher 10 minutes à feu doux. Dans un bol, mélanger la bisque, 4 cuillerées à soupe de court bouillon, la crème fraîche et le piment de cayenne. Egoutter le poisson. Le disposer dans un plat allant au four à micro-ondes. Parsemer les crevettes tout autour, puis couvrir avec la sauce. Passer 4 minutes au four à micro-ondes, puissance moyenne. Décorer le bord des assiettes avec des cordons de bisque de homard.

Pourquoi pas... servir avec du riz basmati nature 4 en options plus.

## Curry de thon coco-citron

Pour 4 personnes

7,5 points

préparation : 15 mn

cuisson : 10 mn

repos : 30 mn

- 1 tranche de thon frais (500gr)
- 2 citrons verts
- 2 oignons doux
- 1 cc d'huile
- 2 CS de curry fort en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 1/2 bouquet de coriandre
- Sel

Retirer la peau de la tranche de thon. Éliminer également l'arête centrale et les parties noires de la chair située près de l'arête. Couper la chair en morceaux de 2 centimètres. Les rincer et les essuyer dans du papier absorbant. Les mettre dans une jatte. Saupoudrer de sel. Arroser du jus des citrons verts. Mélanger. Réserver 30 minutes. Au bout de ce temps, égoutter et essuyer les morceaux de thon. Peler et émincer les oignons. Chauffer l'huile dans un wok (ou dans une sauteuse). Ajouter les oignons. Les faire revenir 2 à 3 minutes. Saupoudrer de curry. Mélanger 1 à 2 minutes. Verser le lait de coco. Bien remuer. Ajouter les morceaux de thon. Laisser cuire 7 minutes à feu doux en les retournant régulièrement. En fin de cuisson, parsemer de coriandre ciselée. Pourquoi pas...servir accompagné d'un riz thaï (à comptabiliser).

## Gâteau alsacien

Pour 8 personnes

4,5 points

préparation : 30mn

cuisson : 40mn

- 4 pains au lait rassis (70gr chacun)
- 40 cl de lait écrémé
- 1 gousse de vanille fendue en 2
- 3 œufs
- 3 CS d'édulcorant de cuisson
- 2 CS de kirsch
- 750 gr de pommes
- 3 CC de beurre
- 1 CC de cannelle en poudre

Préchauffer le four à 220°C (th.7). Râper la croûte des petits pains. Réserver cette chapelure. Couper le reste des petits pains en morceaux. Réserver. Séparer les jaunes et les blancs d'œufs. Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille puis arroser les morceaux de pain et mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter les jaunes d'œufs, l'édulcorant, le kirsch et les pommes pelées et coupées en gros cubes. Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement à la préparation précédente. Beurrer un moule à manqué et le garnir avec cette préparation. Saupoudrer le dessus avec la chapelure, la cannelle et parsemer de quelques petites noisettes de beurre. Faire cuire environ 40 minutes.

## Clafoutis normand

Pour 4 personnes

3,5 points

préparation : 10mn

cuisson : 20mn

- 3 pommes (300gr)
- 1 CS de calvados
- 140 gr de farine
- 3 CS d'édulcorant de cuisson en poudre
- 1 jaune d'œuf
- 2 CS de beurre fondu à 41%
- 12 cl d'eau tiède
- 3 blancs d'œuf

Préchauffer le four à 150°C (th.5). Éplucher les pommes, les couper en lamelles fines dans un saladier. Verser le calvados sur le dessus et réserver. Dans un cul de poule, verser la farine, l'édulcorant, le jaune d'œuf, le beurre fondu et l'eau tiède. Mélanger au fouet. Pendant ce temps, battre les blancs d'œufs en neige bien ferme, les incorporer délicatement au mélange précédent. Verser cette préparation dans un moule en silicone de 20 cm de diamètre. Enfourner pendant 20 minutes. *Astuce : congeler les blancs d'œufs non utilisés pour une recette ultérieure.*

## Île flottante

Pour 4 personnes

3 points

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

- 2 CS de miel
- 1 jus de citron
- ½ l de lait écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 2 CS de crème fraîche 4 %
- 1 CS de sucre glace

Préparer un caramel avec un verre d'eau et 1 CS de miel. Dès que le caramel commence à roussir ajouter un peu de jus de citron et le verser dans des coupelles individuelles. Laisser refroidir. Faire bouillir le lait avec un sachet de sucre vanillé. Pendant ce temps casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes dans un saladier avec 1 CS de miel. Verser le lait chaud sur le mélange puis remettre le tout dans la casserole et faire cuire à feu très doux jusqu'à épaississement, sans faire bouillir. Laisser refroidir avant de verser dans les coupelles caramélisées. Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau avec la crème fraîche. Battre les blancs d'œufs en neige avec 1 à 2 gouttes de jus de citron. Lorsqu'ils sont fermes, incorporer petit à petit le sucre glace sans cesser de battre. A l'aide d'1 CS, former des « boules » de blanc en neige et les faire cuire dans le mélange eau et crème pendant 2 minutes. Recommencer cette opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de blancs en neige. Les recueillir avec une écumoire et les placer sur la crème anglaise. Réserver au frais couvert d'un film étirable jusqu'au moment de servir. *Astuce : veiller à ce que la crème anglaise n'arrive jamais à ébullition car sinon elle tournerait.*

## Clafoutis de jambon et courgette

Pour 6 personnes

5,5 points

préparation : 20 mn

cuisson : 40 mn

- 1 gousse d'ail
- 500 gr de petites courgettes
- 1 CS d'huile d'olive
- 2 brins de thym frais
- 12 olives noires dénoyautées
- 120 gr de farine
- 4 petits œufs
- 20 cl de lait écrémé
- 1 CS de basilic ciselé
- 8 fines tranches de jambon cru (170 gr)
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C (th.7). Peler et hacher l'ail. Laver et sécher les courgettes. Les couper en bâtonnets sans les éplucher. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les courgettes, le thym et l'ail. Cuire à feu moyen en remuant jusqu'à évaporation de l'eau. Saler, poivrer. Couper les olives en deux. Verser la farine dans un saladier. Battre les œufs et les ajouter, saler, poivrer. Mélanger au fouet en versant le lait petit à petit puis incorporer les olives et le basilic. Etaler les courgettes dans une tourtière (26 cm de diamètre). Verser la préparation. Enfoncer les morceaux de jambon. Cuire 35 à 40 minutes au four. Servir tiède ou froid.

## Muffins aux olives vertes

Pour 6 muffins

3 points

préparation : 15 mn

cuisson : 20 mn

- 20 olives vertes en saumure (50 gr)
- 6 CS de farine à levure incorporée (120 gr)
- 1 CS de fécule
- 2 œufs
- 1/2 cc de quatre épices
- 10 cl de lait écrémé
- 2 petits suisses à 0%
- 40 gr de parmesan râpé
- 2 CS d'origan surgelé
- 1 cc de thym surgelé
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C (th.6). Faire tremper les olives dans un bol d'eau froide pendant 15 minutes. Les rincer puis les égoutter. Les couper en petits morceaux. Tamiser la farine et la fécule. Dans un saladier, battre les œufs avec le quatre épices, le lait et les petits suisses. Ajouter le mélange farine et fécule, le parmesan, les olives et les herbes. Saler, poivrer et mélanger. Verser la préparation dans 6 petits moules à muffins en silicone (en plaque). Enfourner 20 minutes. Laisser tiédir et démouler. Surveiller la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau au cœur d'un muffin : si besoin est, ajuster le temps de cuisson selon votre four.

## Clafoutis de tomate

Pour 4 personnes

5 points

préparation : 25 mn

cuisson : 40 mn

- 500 gr de tomate cerise
- 10 gr de beurre
- 30 cl de lait 1/2 écrémé
- 3 CS de farine
- 3 œufs moyens
- 40 gr de comté râpé
- Sel

Préchauffer le four à 190°C (th.5). Laver, égoutter et essuyer les tomates cerise. Faire fondre la moitié du beurre au four à micro-ondes. Dans une casserole, faire tiédir le lait. A l'aide d'un batteur électrique mélanger la farine, les œufs, le comté, le beurre fondu et le lait tiédi, saler. Mélanger pour obtenir une pâte lisse et liquide. Beurrer un plat avec le reste de beurre, disposer les tomates cerise et verser la pâte. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 40 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

## Frites au four

Pour 4 personnes

3 points

préparation : 10 mn

cuisson : 20 mn

- 800 g de pommes de terre
- 1 CC d'huile de tournesol
- 1 cc de paprika
- Sel

Préchauffer le four à 240 °C (th 8). Peler et rincer les pommes de terre. Les détailler en allumettes d'1 cm d'épaisseur. Les mettre dans un plat. Ajouter l'huile et le paprika sur les frites. Bien mélanger à la spatule ou avec les mains pour répartir la matière grasse. Étaler les frites sur une lèchefrite antiadhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson. Enfourner 20 minutes en prenant soin de les retourner à mi cuisson et de les saler.

Astuce : vous pouvez mettre les allumettes dans un sac alimentaire et verser l'huile dessus ; nouer le sac et mélanger ainsi ce qui répartira facilement l'huile.

## Brioche du pauvre à la fleur d'oranger

Pour 15 personnes

2 Points/2 tranches

Prépa : 10 min

Cuisson : 10 min

Repos : 1 h 30

- 300 g de farine
- 2 sachets de levure de boulangerie express
- 1 cc d'édulcorant liquide
- 2 œufs
- 8 cl de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé
- 1 cc d'eau de fleur d'oranger
- 40 g de beurre à 41%
- $\frac{1}{2}$  cc de sel fin

Dans un robot pétrisseur, mettre la farine, la levure, l'édulcorant, les œufs, le sel, le lait tiédi, et la fleur d'oranger. Mélanger 30 secondes afin de lui donner de l'élasticité. Ajouter le beurre et le sel et pétrir encore 30 secondes environ. Préchauffer le four à 200°C (th.6). Mettre dans un moule à cake en silicone, et laisser lever 1 heure 30. Après ce temps, enfourner 10 minutes.

## Crêpe Tatin

Pour 6 personnes

2,5 points

préparation : 20 mn

cuisson : 10 mn

- 6 pommes
- 3 CS d'édulcorant de cuisson
- 150 g de farine
- 2 gros œufs
- 20 cl de lait

Peler les pommes, les couper en petits morceaux. Dans une poêle antiadhésive, mettre l'édulcorant et les pommes pour les faire caraméliser. Pendant ce temps, préparer la pâte. Dans un saladier, mettre la farine. Creuser un puits au centre et y casser les œufs. Mélanger doucement en incorporant le lait petit à petit. Lorsque les pommes sont caramélisées, verser la pâte dans la poêle et laisser cuire doucement, à couvert, pendant 15 minutes. Pour servir, retourner la crêpe sur un plat de service. **Pourquoi pas...ajouter 1 CS de rhum à la pâte à crêpes avant cuisson**