

Plat & Recette

20 DÎNERS Express

DES REPAS SAINS,
RAPIDES ET DÉLICIEUX

WW

pour se régaler au quotidien!



PRÊTS EN
30 MIN



INGRÉDIENTS
SIMPLÉS



RECETTES
ÉQUILIBRÉES



SAVEURS
AU RENDEZ-VOUS

La cuisine saine n'a jamais été aussi rapide!



Tian Légumes Mozzarella

280 kcal
5 points WW

Ingrédients :

120 g de courgette
100 g d'aubergine
100 g de tomate
40 g de mozzarella légère
Herbes de Provence

Préparation :

Couper les légumes en rondelles.
Disposer dans un plat.
Saler et poivrer.
Ajouter mozzarella et herbes.
Cuire 25 min à 180°C.

Gratin Courgette Jambon Léger

20 min
280 kcal
5 points WW

Ingrédients :

- 250 g de courgettes
- 2 tranches de jambon dégraissé (80 g)
- 2 œufs
- 40 ml de crème légère 12%
- 30 g de fromage râpé léger
- Sel, poivre

Préparation :

Couper les courgettes en rondelles.
Mélanger œufs, crème, sel et poivre.
Ajouter le jambon coupé.
Verser dans un plat.
Ajouter le fromage.
Cuire 20 min à 180°C.

Lasagnes Courgette Express

330 kcal
6 points WW

Ingrédients :

- 200 g de courgette
- 100 g de viande hachée 5%
- 100 g de sauce tomate
- 40 g de mozzarella légère

Préparation :

Couper les courgettes en fines lamelles. Faire cuire la viande hachée. Ajouter la sauce tomate, sel, poivre. Dans un plat, alterner les couches de courgettes, viande à la tomate et mozzarella. Terminer par la mozzarella restante. Enfourner 20 minutes à 180°C.

Quiche Sans Pâte au Thon

25 min
290 kcal
5 points WW

Ingrédients :

- 100 g de thon égoutté
- 2 œufs
- 100 ml de lait écrémé
- 100 g de courgette
- Sel, poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un moule. Cuire 25 min à 180°C.



Soupe Brûle-Graisse

20 min
180 kcal
3 points WW

Ingrédients :

- 150 g de courgette
- 80 g de carotte
- 60 g de céleri
- 50 g d'oignon
- 500 ml d'eau
- Sel, poivre

Préparation :

Couper les légumes.
Cuire dans l'eau 20 min.
Mixer jusqu'à texture lisse.

Gaufres Courgette Fromage Léger

15 min
250 kcal
4 points WW

Ingrédients :

- 150 g de courgette râpée
- 1 œuf
- 25 g de fromage râpé léger
- 30 g de farine
- Sel, poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.
Verser dans le gaufrier.
Cuire 5 à 6 min.



Pâtes Crémeuses au Thon Léger

15 min
330 kcal
6 points WW

Ingrédients :

- 60 g de pâtes complètes crues
- 100 g de thon égoutté
- 40 ml de crème légère
- 1 gousse d'ail
- Persil

Préparation :

Cuire les pâtes.
Faire revenir l'ail.
Ajouter thon et crème.
Mélanger avec les pâtes.



Plat & Recette

Poêlée Poulet Légumes Soja

15 min
300 kcal
5 points WW

Ingrédients :

- 120 g de poulet
- 100 g de brocoli
- 60 g de carotte
- 1 c. à soupe de sauce soja légère
- 1 c. à café d'huile d'olive

Préparation :

Cuire le poulet dans l'huile.
Ajouter les légumes.
Ajouter la sauce soja.
Cuire 5 min supplémentaires.



Croque-Monsieur WW

10 min

270 kcal

5 points WW

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 tranche de jambon
- 30 g de fromage léger
- 1 c. à café de moutarde

Préparation :

Monter le croque.

Cuire au grill ou Air Fryer 6 min.

Omelette Pommes de Terre Légère

15 min

310 kcal

6 points WW

Ingrédients :

2 œufs

120 g de pommes de terre

30 g d'oignon

Persil

1 c. à café d'huile d'olive

Préparation :

Cuire les pommes de terre en dés.

Faire revenir l'oignon.

Ajouter les œufs battus.

Cuire à feu doux.



Riz Sauté Healthy

15 min
320 kcal
6 points WW

Ingrédients :

- 80 g de riz complet cuit
- 1 œuf
- 50 g de petits pois
- 50 g de carotte
- 1 c. à soupe de sauce soja

Préparation :

Faire revenir les légumes.
Ajouter le riz.
Ajouter l'œuf battu.
Mélanger jusqu'à cuisson complète.



Tacos Steak Haché Light

15 min
340 kcal
7 points WW

Ingrédients :

- 1 tortilla (60 g)
- 100 g de steak haché 5%
- 20 g de sauce fromage légère
- 30 g de salade
- 20 g d'oignon

Préparation :

Cuire le steak.
Garnir la tortilla.
Passer au grill 3 min.



Wrap Poulet Croustillant Air Fryer

15 min
320 kcal
6 points WW

Ingrédients (1 personne) :

- 1 tortilla complète (50 g)
- 100 g de blanc de poulet
- 1 c à soupe de fromage frais léger (20 g)
- 30 g de salade
- 40 g de tomates
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation :

Couper le poulet en morceaux et assaisonner.
Cuire au Air Fryer 12 min à 190°C.
Tartiner la tortilla avec le fromage frais.
Ajouter salade, tomates et poulet.
Rouler et servir.



Salade César Légère

10 min
300 kcal
5 points WW

Ingrédients :

- 80 g de laitue
- 100 g de poulet grillé
- 15 g de parmesan
- 2 c. à soupe de sauce César légère
- 20 g de croûtons légers

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.
Ajouter la sauce avant de servir.



Pizza Tortilla Mozzarella Light

12 min
290 kcal
5 points WW

Ingrédients :

- 1 tortilla complète (50 g)
- 3 c. à soupe de sauce tomate (60 g)
- 50 g de mozzarella légère
- 50 g de champignons
- Origan

Préparation :

Étaler la sauce tomate.
Ajouter mozzarella et champignons.
Saupoudrer d'origan.
Cuire 10 min à 180°C.



Bowl Saumon Avocat Citron

10 min
350 kcal
7 points WW

Ingrédients :

100 g de saumon fumé
1/2 avocat (70 g)
80 g de riz complet cuit
60 g de concombre
Jus d'1/2 citron
Sel, poivre

Préparation :

Disposer le riz dans un bol.
Ajouter concombre, avocat
et saumon.
Arroser de citron.





Oeufs Cocotte Épinards Light

15 min
4 points WW

Ingrédients :

2 œufs
100 g d'épinards
2 c. à soupe crème légère
20 g fromage léger

Préparation :

Faire revenir les épinards quelques minutes.

Les déposer dans des ramequins.
Ajouter les œufs et la crème.
Saupoudrer de fromage puis cuire
10 min au four.



Hachis Parmentier Léger

30 min
6 points WW

Ingrédients :

200 g pommes de terre
100 g viande hachée 5%
1 oignon
2 c. à soupe lait écrémé
20 g fromage râpé léger

Préparation :

Cuire les pommes de terre puis les écraser avec le lait.
Faire revenir l'oignon et la viande hachée.

Déposer la viande dans un plat puis couvrir de purée.
Ajouter le fromage et cuire
15 min au four.



Wrap Saumon Fromage Frais

10 min
5 points WW

Ingrédients :

1 tortilla complète
80 g saumon fumé
1 c. à soupe fromage frais léger
Concombre
Salade

Préparation :

Tartiner la tortilla de fromage frais.
Ajouter salade, concombre et saumon.
Rouler bien serré.
Couper puis servir frais.

Tomates Farcies Légères

30 min
5 points WW

Ingrédients :

2 grosses tomates
100 g viande hachée 5%
1 oignon haché
Persil
1 cuillère à café de sauce tomate
1 cuillère à soupe de fromage râpé

Préparation :

Vider les tomates.
Dans une poêle faites revenir l'oignon.
Ajouter la viande puis la sauce tomate
et persil.
Farcir les tomates puis ajouter
le fromage râpé.
Cuire 25 min au four à 180°C.