

Des recettes pour toute la famille

Des recettes simples et savoureuses pour toutes les occasions



Poulet au curry express et nouilles thaï

Ingrédients

- ◆ 4 escalopes de poulet de 130 g chacune *ProPoints*^{Programme}
- ◆ 1 CS d'huile d'olive
- ◆ 1 CS de curry en poudre
- ◆ 15 cl de crème de soja
- ◆ 1 cube de bouillon
- ◆ 240 g de vermicelles de riz
- ◆ 1 CS de coriandre ciselée
- ◆ Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1 Découper les escalopes de poulet en gros cubes. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive. Cuire les morceaux de poulet 7 à 8 minutes. Saupoudrer ensuite de curry, ajouter la crème de soja et prolonger la cuisson de 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
- 2 Porter une grande quantité d'eau à ébullition avec le cube de bouillon, verser les vermicelles et cuire à peine 1 minute. Égoutter.
- 3 Dans des assiettes creuses, disposer les vermicelles bien chauds et ajouter la préparation à base de poulet par-dessus. Parsemer de coriandre ciselée et de poivre.

Unité(s) *ProPoints*TM: 13

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 11 mn



Potage à l'ancienne

Ingrédients

- ◆ 2 bottes de radis
- ◆ 1 gros oignon
- ◆ 1 cc de beurre
- ◆ 1 panais ou 160 g de coeurs d'artichaut surgelés
- ◆ 75 cl de bouillon de volaille
- ◆ 6 CS de fromage blanc à 0%
- ◆ 1 bouquet de cerfeuil
- ◆ Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1 Séparer les radis et les feuilles, les rincer. Réserver 4 radis. Éplucher un oignon, le couper en rondelles et le faire colorer dans le beurre. Ajouter les fanes de radis égouttées et les laisser tomber. Ajouter le panais pelé et coupé en morceaux. Verser le bouillon de volaille.
- 2 Laisser cuire à couvert quelques minutes jusqu'à ce que le panais soit bien tendre. Saler et poivrer. Passer le potage au mixeur. Incorporer le fromage blanc et quelque pluches de cerfeuil ciselées. Découper 4 radis en fines rondelles et en décorer le potage. Servir chaud.

Unité(s) **ProPoints™**: 1

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn



Salade variée et petits croûtons

Ingrédients

- ◆ 2 oeufs moyens **ProPoints Programme**
- ◆ 1/2 oignon rouge
- ◆ 250 g de tomates cerise
- ◆ 1 boîte de haricots verts (poids net égoutté 220 g)
- ◆ 2 endives carmine
- ◆ 1 tranche de jambon de poulet
- ◆ 3 cc d'huile de noix
- ◆ 2 cc de jus de citron
- ◆ 3/4 de yaourt nature à 0 %
- ◆ 20 g de croûtons nature
- ◆ 1 CS de ciboulette ciselée
- ◆ + 4 brins entiers
- ◆ Sel, poivre

ProPoints Programme

INSTRUCTION

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole. Plonger les oeufs et les laisser cuire 8 minutes à petits frémissements. Les retirer et les passer sous l'eau froide rapidement. Les écaler délicatement, réserver.
- 2 Peler et émincer l'oignon en rondelles. Rincer et couper en deux les tomates cerise. Égoutter les haricots verts. Détacher les feuilles des endives, les couper en deux ou trois. Émincer la tranche de jambon en fines lanières.
- 3 Dans un saladier, mélanger l'huile et le jus de citron avec le yaourt. Saler et poivrer. Ajouter les oignons, les tomates, les haricots verts, les endives et les croûtons. Remuer délicatement. Incorporer les lanières de jambon et la ciboulette ciselée.
- 4 Répartir la salade dans 4 bols. Disposer un demi-oeuf au centre et décorer de 2 demi-brins de ciboulette.



Pourquoi pas...

Pour une salade qui fera un repas complet, ajouter un morceau de poulet froid (à comptabiliser). Selon la saison, remplacer les endives par une autre salade croquante comme la romaine ou l'iceberg.

Unité(s) **ProPoints™**: 3

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

Sandre sauce canaille

Pourquoi pas...

À défaut de sandre, utiliser de l'églefin.

Unité(s) ProPoints™: 3

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 42 mn

Ingrédients

- ◆ 2 filets de sandre (560 g) *ProPoints Programme*
- ◆ 1 cc de fumet de poisson
- ◆ 30 cl d'eau
- ◆ 4 bulbes de fenouil
- ◆ 1 poivron jaune ou orange
- ◆ 1 cc de graines de fenouil
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 cc d'huile d'olive
- ◆ 5 cl de vin blanc sec
- ◆ 1/2 cc de piment d'Espelette en poudre
- ◆ 1/4 cc d'édulcorant liquide pour cuisson
- ◆ Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (th.6). Rincer les filets de sandre. Diluer le fumet de poisson dans l'eau. Parer les fenouils, enlever la base et le lumet (les réserver). Mettre le poivron au congélateur 15 minutes pour le faire durcir.
- 2 Disposer les filets de poisson dans un plat allant au four, parsemer de graines de fenouil, arroser de fumet et enfourner pour 20 minutes en retournant à mi-cuisson. Mettre les fenouils dans le panier d'un autocuiseur, ajouter un grand verre d'eau et une



pincée de sel, fermer hermétiquement et cuire 15 minutes, à partir de la mise en rotation de la soupape. Lorsque le poisson est cuit, l'égoutter et le réserver au chaud.

Récupérer 15 centilitres de jus de cuisson, le filtrer.

- 3 Peler et hacher l'ail. Plonger les tomates dans l'eau bouillante, les peler et les détailler en petits dés. Peler le poivron, le couper en deux, l'épépiner et le détailler en petits morceaux de 0,5 centimètre.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une petite casserole antiadhésive, y faire revenir le poivron et l'ail 2 minutes, tout en remuant. Ajouter le vin blanc, le laisser évaporer puis incorporer les dés de tomate, le piment d'Espelette, l'édulcorant et le court-bouillon réservé. Mélanger. Laisser réduire 5 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 5 Sur les assiettes de service, dresser un demi-filet de sandre, donner un tour de moulin à poivre, napper de sauce et accompagner d'un fenouil. Décorer d'une pluche de fenouil.

Torsades à la roquette et jambon de Parme

Ingrédients

- ◆ 400 g de torsades *ProPoints Programme*
- ◆ 80 g de roquette
- ◆ 125 g de tomates cerise
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 CS de pignons de pin
- ◆ 2 cc d'huile d'olive
- ◆ 2 CS de parmesan râpé (20 g)
- ◆ 4 fines tranches de jambon de
- ◆ Parme (80 g)
- ◆ Sel, poivre du moulin

INSTRUCTIONS

- 1 Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Y jeter les pâtes et laisser cuire 7 minutes (al dente). Égoutter et réserver au chaud.
- 2 Rincer et essorer la roquette. Rincer et couper en deux les tomates cerise, en réserver 4 pour la décoration. Peler et hacher les gousses d'ail. Faire dorer les pignons de pin à sec dans une sauteuse antiadhésive, pendant 1 minute. Les réserver.
- 3 Faire chauffer l'huile dans la sauteuse antiadhésive. Ajouter l'ail et les demi-tomates cerise, faire cuire 3 minutes tout en remuant. Saler et poivrer. Ajouter les feuilles de roquette et les faire fondre 1 petite minute, tout en remuant.



- 4 Incorporer les torsades, saupoudrer de parmesan, mélanger et faire réchauffer le tout 1 minute.
- 5 Répartir la préparation dans 4 assiettes creuses. Donner un tour de moulin à poivre, décorer d'une feuille de roquette, d'une tomate cerise et de quelques pignons de pin. Ajouter une tranche de jambon de Parme chiffonnée.

Unité(s) ProPoints™: 9

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 13 mn

Aumônière aux griottes

Pourquoi pas...

Utiliser un long ruban de zeste d'orange pour lier les aumônières. Accompagner d'une petite portion de crème anglaise au chocolat ou d'un ruban de coulis de fruits rouges (à comptabiliser). Remplacer les griottes surgelées par des griottes au sirop léger, dans ce cas comptabiliser

Unité(s) ProPoints™: 3

Pour 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 11 min

Ingrédients

- ◆ 1 cc de margarine végétale
- ◆ 250 g de griottes entières
- ◆ dénoyautées surgelées
- ◆ 1 sachet de sucre vanillé
- ◆ 2 crêpes nature de 18 cm de diamètre (100 g)
- ◆ 100 g de fromage blanc à 0 %
- ◆ 1 cc d'édulcorant en poudre



INSTRUCTIONS

- 1 Faire fondre la margarine dans une petite sauteuse antiadhésive. Verser les griottes encore surgelées, en réserver 2 pour la décoration. Faire cuire 10 minutes à feu moyen puis doux, tout en remuant avec une spatule en bois. À mi-cuisson, saupoudrer de sucre vanillé.
- 2 Faire réchauffer chaque crêpe 20 secondes au four à micro-ondes (800 W). Les étaler sur des assiettes de service.
- 3 Mélanger le fromage blanc et l'édulcorant. Le répartir au centre des crêpes, recouvrir d'une portion de griottes.
- 4 Refermer les crêpes en aumônière en formant une bourse jusqu'aux deux tiers. Bouchonner le haut, maintenir avec un pique en bois, enfiler une griotte sur l'extrémité.

Quiche aux poireaux

INGRÉDIENTS

- ◆ 250 g de farine de blé entier
- ◆ Sel
- ◆ 100 g de margarine
- ◆ 70 ml d'eau
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1,5 kg de poireaux
- ◆ 2 cuillères à café d'huile
- ◆ 100 g de dés de jambon
- ◆ Poivre
- ◆ Noix de muscade râpée
- ◆ 150 g de crème légère
- ◆ 2 œufs
- ◆ 2 portions de fromage frais à 0%

INSTRUCTIONS

- 1 Mélanger la farine avec 1/2 cuillère à café de sel, la margarine et l'eau. Façonner la pâte en boule, l'envelopper dans un sachet plastique et laisser reposer 30 minutes.
- 2 Peler les oignons et les couper en dés. Lavez les poireaux et les couper en rondelles. Faites revenir le jambon environ 2 minutes dans un poêle avec 1 cuillère à café d'huile. Ajouter l'oignon coupé en dés et les poireaux. Laissez revenir 8 minutes. Bien assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Mélanger la crème avec le fromage frais et les œufs, saler et poivrer.
- 3 Préchauffer le four à 200 ° C (th. 6/7). Étaler la pâte et former un cercle fin (Ø 26 cm). Avec un pinceau, badigeonner la pâte avec le reste d'huile. Placer la pâte dans le moule, étaler le mélange poireaux-oignons-jambon sur la pâte puis recouvrir avec le mélange de crème et œufs. Enfourner pendant 45 minutes. mixture.



Une excellente façon de redécouvrir la quiche. Et si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les poireaux par des oignons... C'est tout aussi bon !

Unité(s) ProPoints™: 1

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 min

Perche au basilic

Ingrédients

- ◆ 800 g de pommes de terre
- ◆ Sel
- ◆ 2 concombres
- ◆ 1 salade (type feuille de chêne)
- ◆ 1 oignon
- ◆ 4 filets de perche de 125 g
- ◆ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ◆ Poivre
- ◆ 2 cuillères à soupe de chapelure
- ◆ 2 cuillères à soupe de basilic haché
- ◆ 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- ◆ 1 cuillère à soupe de margarine
- ◆ 100 g de yaourt à 0% 50 ml de bouillon de légumes
- ◆ 2 cuillères à soupe de moutarde
- ◆ 3 à 4 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- ◆ 1 cuillère à soupe d'aneth haché

INSTRUCTIONS

- 1 Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau froide salée pendant environ 20 minutes. Peler les concombres et les couper en tranches. Laver et essorer la salade. Peler l'oignon et l'émincer.
- 2 Préchauffer le four à 200 ° C (th. 6/7). Rincer les filets de perche et les sécher dans un papier absorbant. Arrosez avec le jus de citron, le sel et le poivre. Placer les filets de poisson dans un plat allant au four. Mélanger la chapelure avec le basilic, le parmesan et la margarine. Saupoudrez les filets avec ce mélange puis enfourner pendant environ 20 minutes sur la grille du milieu.
- 3 Égoutter les pommes de terre, les éplucher et les couper en tranches. Mélanger les pommes de terre avec les concombres et l'oignon. Préparer la vinaigrette en mélangeant le yaourt, la moutarde, le vinaigre, le citron et l'aneth. Saler et poivrer.
- 4 Servir la salade et les pommes de terre. Assaisonner avec la vinaigrette, puis servir les filets de perche.

Une délicieuse recette... à la sauce Weight Watchers !

Unité(s) ProPoints™: 1

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 min



Emincé de bœuf à la Zurichoise

Ingrédients

- ◆ 250 g de bœuf (type tendre ou filet)
- ◆ 250 g de champignons de Paris
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 brocoli (500 g)
- ◆ 4 röstis (surgelés)
- ◆ Sel
- ◆ 2 cuillères à café d'huile
- ◆ Poivre
- ◆ 1 sachet de sauce à la crème Weight Watchers
- ◆ 200 ml d'eau
- ◆ Paprika

INSTRUCTIONS

- 1 Emincer le bœuf en lanières. Laver les champignons puis les couper en deux. Couper les oignons en petits dés. Laver le brocoli et le diviser en bouquets. Préparer les röstis selon les instructions. Faire cuire le brocoli dans l'eau bouillante salée pendant environ 8 minutes.
- 2 Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir la viande 2 minutes environ, tout en remuant en faisant sauter la viande. Saler et poivrer, puis réserver.
- 3 Faire revenir les champignons et les échalotes hachées dans le jus de cuisson environ 5 minutes.



- 4 Préparez la sauce à la crème Weight Watchers conformément aux instructions de l'emballage. Servir la viande et ajouter les champignons et la sauce, puis le brocoli et les röstis.

POINTS® Value: 5.5

Servings: 4

Preparation Time: 12 min

Cooking Time: 16 min

Level of Difficulty: Easy

Minis beignets de pommes



Unité(s) ProPoints™: 1
Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 min

Ingrédients

- ◆ 1 œuf
- ◆ 100 ml de lait écrémé
- ◆ 1 sachet de sucre vanillé
- ◆ 100 g de farine
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 2 pommes très mures
- ◆ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ◆ 1 à soupe d'huile
- ◆ 1 cuillère à café de cannelle
- ◆ 1 cuillère à café de sucre en poudre

INSTRUCTIONS

- 1 Séparer le blanc et le jaune de l'œuf. Mélanger le jaune avec le lait, la vanille et la farine. Battre le blanc avec le sel jusqu'à ce qu'il soit bien ferme, et l'ajouter à la pâte.
- 2 Peler les pommes, enlever le trognon et les couper en 12 tranches, puis arroser de jus de citron.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle, faire tremper les tranches de pomme dans la pâte, égoutter puis mettre à cuire dans la poêle en laissant dorer 4 à 5 minutes de chaque côté.
- 4 Saupoudrer de cannelle et de sucre en poudre et servir chaud.

Ragoût de viande hachée aux carottes

Ingrédients

- ◆ 700 g de carottes
- ◆ 300 g de pommes de terre
- ◆ 1 cuillère à café d'huile
- ◆ 200 g de viande hachée
- ◆ Sel
- ◆ Poivre
- ◆ 50 cl de bouillon de légumes
- ◆ 2 cuillères à soupe de crème
- ◆ 1 cuillère à soupe de persil haché

INSTRUCTIONS

- 1 Peler les carottes et pommes de terre et couper les en dés.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir la viande jusqu'à ce qu'elle se détache toute seule. Ajouter les carottes et les cubes de pomme de terre et faire revenir brièvement. Ajouter le sel et le poivre.
- 3 Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter avec un couvercle environ 20 minutes, en remuant régulièrement.
- 4 Hors du feu, ajouter la crème et saupoudrer le persil. Servir bien chaud.



Unité(s) ProPoints™: 1
Pour 2 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 min