

Livre « Menus et repas de fête »

4^{ème} trimestre 2008

Maigrir n'est pas un passage isolé avec une alimentation « juste le temps de perdre du poids ». Cela signifie adopter, dès le début de son projet, la bonne attitude pour ensuite stabiliser son poids. Il y a des moments où cela est très facile, et d'autres où la tentation guide notre comportement. Il faut alors, tout simplement, tirer profit de cette expérience pour la fois suivante.

Manger est symbole de convivialité, de partage, et cela est encore plus vrai durant une fête. Vouloir maigrir ne doit absolument pas nous priver de ces bons moments.

« **Menus et repas de fête** » va vous aider à préparer vos menus en fonction des occasions mais, également vous guider avant et après, afin d'anticiper et ainsi éviter toute mauvaise surprise. Vous garderez ainsi un souvenir fantastique de vos fêtes.

Avec 28 menus, 33 recettes, vous êtes paré pour toutes les occasions.

Profitez bien de ces moments !

WeightWatchers

Sommaire

	Page	Unités Points
Les conseils pour gérer la fête	5	
Avant la fête	6	
• Les pièges à éviter	6	
• Préparez vous	7	
Le jour J, prenez des repas légers	8	
• Exemples de petits déjeuner	8	3
• Exemples de collation	8	0 ou 1
• Exemples de repas	9	4
Pendant la fête	10	
Après la fête	11	
Les lendemains de fête	12	
• Journée énergie	12	18
• Journée vitamines	13	18
• Journée détox	14	18
Vous recevez	16	
Vous êtes invité	19	

	Page	Unités Points
Les recettes		
Apéritif dînatoire		
Salade de lentilles et courgettes au citron vert	22	4
Panier croquant, sauce fraîcheur	24	0.5
Canapés de saumon au tzatziki	26	2
Concombre surprise	28	0.5
Tartelettes à la ricotta, épinards et parmesan	30	3.5
Morue aux poivrons confits	32	2
Roulades poulet et crudités	34	3
Poires pochées au thé	36	0
Menu de Noël		
Huîtres chaudes à la florentine	40	2.5
Pavés de biche à la bourguignonne	42	7
Bûche bavaroise aux framboises	44	4
Menu de Nouvel An		
Brochettes de Saint-Jacques et tomates cerise	48	1
Bar poché au Sylvaner, sauce citron	50	7.5
Carrés aux fruits rouges	52	4
Menus de Pâques		
Asperges aux agrumes	56	1.5
Agneau rôti aux épices et son accompagnement	58	6.5
Gâteau au chocolat, coulis de kiwi	60	5.5
Repas traditionnel familial		
Terrine de poisson aux tomates confites	64	3
Daube de bœuf aux pruneaux	66	4
Minestrone de fruits à la pomme confite	68	2

Les recettes (suite)	Page	Unités Points
Menu grande tablée		
Grosse salade et croustillants de chèvre	72	4
Jambalaya	74	5
Banane en chaud-froid	76	4
Buffet		
Verrines de lamelles de courgettes mi-cuites et copeaux de parmesan	80	1.5
Mini-croques au fromage	82	1.5
Salade aux dés de betterave cuite et de poire, vinaigrette à la framboise	84	0.5
Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais, ciboulette	86	1.5
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	88	1
Rôti de dinde au citron et pommes Granny	90	6
Charlotte aux framboises	92	5
Repas improvisé		
Salade tiède aux brocolis croquants	96	3
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98	8
Sorbet au citron ver, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	100	3
Index des aliments	102 à 107	

1 - Conseils pour gérer la fête

La bonne stratégie pour garder la ligne en période de fêtes ou pour ne pas perdre le bénéfice du poids perdu : **ANTICIPEZ**

Avant la fête : les pièges à éviter

> Se mettre à la diète

Vous serez moins tenté de craquer sur les mets de fête si vous ne vous êtes pas trop privé auparavant. Mangez à votre faim : l'option **PLUS** favorise la satiété et facilite les économies d'unités (4 maximum par jour)

> Faire la fête avant la fête

Ne vous laissez pas influencer par les multiples sollicitations ou offres alimentaires qui abondent aux alentours de fêtes. Exemples :

- le gâteau en forme de cœur pour la Saint Valentin, la fête des mères ou des pères
- la galette des rois dès la mi-décembre, voire en novembre, c'est un peu tôt !
- les chocolats de Pâques ou de Noël : si vous les achetez longtemps à l'avance, vous allez les manger !
- Evitez de faire sauter les crêpes de la Chandeleur avant, pendant et après la Chandeleur, etc.

> Arriver affamé au repas de fête

Si vous avez trop faim, au moment de l'apéritif, vous risquez de faire **un repas avant le repas !**

- Prévoyez les autres repas de la journée légers en unités *POINTS* mais conséquents en satiété (exemples page 8)
- Si le repas de fête est un dîner, faites une collation dans l'après-midi ou juste avant de partir (voir page 8).

Fête d'un jour ou étalée sur plusieurs jours (invitations multipliées, week-end prolongé pour l'occasion, etc.) : **PRÉPAREZ-VOUS !**

Avant la fête... préparez-vous

> Fixez vous un objectif

Exemple : « *Je ne veux pas reprendre de poids* »

- Chez moi : j'organise un repas adapté à mon capital *POINTS*
- Dans la famille ou chez des amis : je me renseigne sur le menu.
S'il ne me permet pas de respecter mon capital *POINTS*, je propose d'apporter une entrée, un dessert, etc.

> Préparez votre stratégie

- Si vous estimez devoir **faire des choix**, décidez lesquels à l'avance.
Exemple : **apéritif et/ou vin ?** **Convendez d'une quantité à ne pas dépasser.**
- **Choisissez** (si c'est possible) votre voisin de table, certains voisinages peuvent pousser à la consommation.

> Economisez des unités *POINTS*

Privilégiez les **aliments à faible valeur énergétique** (ceux qui coûtent le moins d'unités *POINTS*) :

- Les aliments en option **PLUS**
- **Les légumes et les fruits** : les fibres qu'ils contiennent augmentent la satiété,
- En collation, croquez une **pomme** à la place de votre yaourt/banane = 2 unités *POINTS* économisés,
- etc.

> Bougez davantage

Gagnez des *POINTS* activités à ajouter (éventuellement) à votre capital *POINTS*.

Exemple : augmentez la durée ou l'intensité de vos marches : 30 minutes supplémentaires ou passer du pas de promenade à la marche rapide = 1 *POINT* activité gagné (en moyenne)

Le jour de la fête, prévoyez les autres repas légers mais rassasiants pour ne pas avoir faim et réservez un maximum d'unités *POINTS* pour le repas de fête.

Le « Jour J »

Prenez des repas légers à 3 ou 4 unités *POINTS*

Petit déjeuner

3 points =>	200 g de fromage blanc à 0%	1
	1 tranche de pain de seigle (50 g)	2
	1 pomme	0

3 points =>	20 cl de lait écrémé	1
	30 g de flocons d'avoine	2
	1 fruit à 0 point	0

3 points =>	1 tranche de jambon dégraissé	1
	1 tranche de pain (25 g)	1
	1 yaourt 0%	1
	2 kiwis	0

Collation

0 point =>	1 fruit à 0 point	0
	1 bol de potage	0

1 point =>	barre WW aux céréales à 1 point	1
	1 pomme	0
	Thé, café ou tisane	0

1 point =>	3 CS de fromage blanc à 0% ou yaourt à 0%	1
	Fraises ou clémentines, etc	0
	1 canette de soda light	0

Repas principal

4 points => 1 grande assiette de potage de légumes non mixés 0
Jambon maigre ou de volaille **à satiété** 3
25 g de pain 1
1 fruit à 0 point 0

4 points => 1 grande assiette de potage de légumes non mixés 0
Pâtes ou pommes de terre nature **à satiété** 4
et coulis de tomate nature 0
1 fruit à 0 point 0

4 points => Filet de dinde **à satiété** 3
Cuire 5 minutes au four à micro-ondes avec un peu d'eau 0
et des carottes en rondelles, sel, poivre, cumin ou estragon 0
1 yaourt 0% 1
1 fruit à 0 point 0

4 points => Tomates à la croque au sel 0
Lentilles (chaudes ou froides) **à satiété** 3
1 yaourt 0% ou 1 banane 1

4 points => Carottes râpées, assaisonnées avec le jus d'une orange pressée 0
ou du jus de citron 0
Poisson en papillote **à satiété** 3
Légumes au choix, cuits dans un fond d'eau avec 0
½ cube de bouillon 0
25 g de pain de seigle (ou 2 petites pommes de terre 100 g 1
cuites avec les légumes) 1
1 fruit à 0 point 0

Pensez à boire de l'eau !

Vous vous êtes préparé mentalement au repas de fête, vous savez ce que vous voulez.

Pendant la fête...

> Respectez vos décisions

Exemple : « *Fromage, dessert ou les deux ?* »

- « *Je préfère le gâteau : je fais l'impasse sur le fromage.* »
- « *J'ai envie des deux : je prends une petite part de chaque.* »
- « *J'ai suffisamment d'unités POINTS en réserve : je profite des deux.* »

> Adaptez vos portions

- Servez-vous des parts en rapport avec vos **portions habituelles**.
ou plus petites si, par exemple, les plats sont nombreux ou vous semblent très gras.
- Eloignez de vous la corbeille de pain.

> Ne vous resservez pas

Si vous êtes invité, un « non, merci » souriant mais ferme limite toute insistance **supprimant ainsi la tentation** (le plat ne vous sera pas représenté).

Exemple : « Non merci, c'est excellent mais je n'ai plus faim ! »

> Mangez lentement

- **Attendez que tout le monde soit servi** avant de commencer à manger.
- Participez à la conversation en **déposant vos couverts** tandis que vous parlez.

> Attention à la consommation d'alcool

C'est un redoutable **piège à calories** (presque autant que les lipides)

- 2 verres de vin et 1 verre de champagne = 4,5 unités *POINTS* : vos unités *POINTS* diminuent rapidement.
- Au fil des verres, **votre self-contrôle s'amointrit** : il devient plus difficile de résister aux nombreuses tentations de la table de fête.
- Buvez de l'eau. Même si vous avez décidé de boire du vin à table : alternez. Gardez une carafe d'eau à portée de main.
- Solution idéale pour limiter la consommation d'alcool : **soyez le Sam de la fête** (celui qui conduit et ne boit pas).

Ne vous laissez pas influencer, c'est vous qui savez ce qui est bon pour vous. Être fidèle à vos choix est très valorisant.

SI VOUS AVEZ DÉPASSÉ VOS PRÉVISIONS :

Après la fête...

> Acceptez (l'éventualité) de ne pas avoir maigri cette semaine

- **Ne vous pesez pas le lendemain de la fête** : en cas de déception, vous risquez de continuer sur la lancée de la fête « Au point où j'en suis... »
- **Restez motivé !** Retournez en réunion, même (et surtout) si vous pensez ne pas avoir maigri.
- Discutez avec votre animatrice et les autres adhérents : **vous n'êtes pas seul dans votre cas.**

> Reprenez FlexiPoints PLUS sans attendre

- Privilégiez les **aliments maigres**. Exemple : poisson, fromage blanc, légumes et féculents nature.
- L'option **PLUS** est toute indiquée pour vous remettre au programme sans éprouver ni faim, ni frustration.
- Utilisez les menus proposés page suivante ou ceux des **livrets TOP DÉPART 1 et 2.**

> Buvez de l'eau

Si possible plus d'un litre pour aider votre organisme à **éliminer le surcroît de toxines** favorisé par une alimentation plus riche.

> Augmentez la durée ou l'intensité de l'activité physique

Brûlez (sans tarder) **le surplus d'énergie** emmagasiné limite le risque de prise de poids.

Que vous soyez resté dans le programme ou non lors de la fête, ce qui importe c'est de vous sentir bien.

Vous avez maigri : tant mieux.

Vous n'avez pas maigri : ça ira mieux demain !

Dans tous les cas :, tirez profit de cette expérience pour les fêtes à venir.

Les lendemains de fête, certaines personnes ont très faim, d'autres au contraire n'ont pas d'appétit.

Les lendemains de fête...

- **Si vous avez faim**, respectez votre capital *POINTS* habituel en choisissant des aliments peu caloriques mais rassasiants (option **PLUS**).
- **Si vous avez peu faim**, comptabilisez les aliments selon la quantité choisie et économisez ainsi des unités *POINTS*. Ne vous forcez pas !

Journée énergie à 18 unités *POINTS*

Petit déjeuner : 4 points

- 1 bol de 20 cl de lait écrémé (1 point)
avec 6 CS de gruau d'avoine ou de corn-flakes (2 points)
et 2 CS de raisins secs (1 point)
 - café, thé ou tisane (0 point)
-

Déjeuner : 7 points

- Radis, 2 cc de matière grasse à 41 % (1 point)
 - 1 tranche de 50 g de pain complet (2 points)
 - Steak haché à 5 % MG grillé, **à satiété** (3 points)
 - 2 cc de ketchup (0 point)
 - Haricots verts nature (0 point)
 - 1 yaourt vanille à 0% (1 point)
 - 1 pomme cuite ou autre fruit à 0 point
-

Dîner : 7 points

- Pâtes complètes nature **à satiété** (4 points)
avec des champignons de Paris (frais ou en conserve) 0 point
oignons et tomates émincés (0 point)
le tout poêlé dans 1 cc d'huile (1 point)
- 1 CS de parmesan râpé (1 point)
- 3 CS de salade de fruits frais (ou en conserve)
ou 1 fruit de saison frais à 1 point

*Energie et satiété au programme des lendemains de fête grâce aux aliments en option **PLUS** (riches en sucres complexes et protéines).
Moins les céréales sont raffinées (produits complets) et particulièrement celles du petit déjeuner (gruau, flocons d'avoine), plus elles sont rassasiantes.*

Journée vitamines à 18 points

Petit déjeuner : 4 points

- 1 verre de jus de pamplemousse (1 point)
 - 6 CS de fromage blanc à 0% MG (1,5 point)
 - 1 toast de pain de mie de 25 g (1 point)
 - 1 cc de miel (0,5 point)
 - café, thé ou tisane (0 point)
-

Déjeuner : 7 points

- Betterave rouge, carottes râpées et 1 gousse d'ail, jus de citron (0 point) avec sel, poivre, 1 cc d'huile d'olive (1 point)
 - Lentilles cuites **à satiété** (3 points)
 - 2 tranches de jambon dégraissé (2 points)
 - 1 yaourt nature (1 point)
 - Fruits rouges frais ou surgelés (0 point)
-

Dîner : 7 points

- Crevettes **à satiété** (3 points)
- 1 tranche de 30 g de pain (1,5 point)
- 1 cc de matière grasse à 41% (0,5 point)
- Epinards frais (ou surgelés en branches, nature) 0 point
- 2 CS de crème fraîche à 15% MG (1 point)
- 1 yaourt 0% à la vanille (1 point)
- Fraises ou autre fruit de saison frais (0 point)

Mangez des fruits et des légumes (souvent absents des repas de fête), ils sont d'excellents pourvoyeurs de vitamines.

Riches en eau, ils participent à une bonne hydratation de votre organisme et à l'élimination des toxines. Leurs fibres abondantes favorisent la satiété.

Journée « détox » à 18 points

Petit déjeuner : 4 points

- 3 biscottes (2 points)
 - 1 petit suisse à 20% MG (ou bien 2 à 0%) 1 point
avec 1 banane écrasée (1 point)
Sucrer avec de l'édulcorant si désiré (0 point)
 - Tisane (0 point)
-

Déjeuner : 7 points

- Poireaux avec 1 cc de vinaigrette (1 point)
 - 1 petite tranche de pain (25 g) 1 point
 - Lieu ou cabillaud au court bouillon, **à satiété** (3 points)
 - Légumes vapeur : courgettes, carottes et 4 petites pommes de terre (2 points)
 - Ananas frais ou autre fruit de saison (0 point)
-

Dîner : 7 points

- Pommes de terre nature **à satiété** (4 points)
avec 2 portions de spécialité fromagère à 6% MG (1 point)
- Ratatouille (maison ou en conserve cuite avec 1 cc d'huile) 1 point
- 1 yaourt nature ou 0% aux fruits (1 point)
- 1 pomme ou autre fruit de saison frais (0 point)

Conseil « détox » : commencer la journée en buvant un grand verre d'eau à jeun (citronnée ou non).

L'eau de cuisson des poireaux (si elle est peu salée) est diurétique. La boire, chaude, tiède ou froide, aide à nettoyer votre organisme.

Vous recevez...

> C'est la situation la plus confortable

- Etablissez le menu **sans dépasser** si possible le nombre d'unités *POINTS* dont vous disposez (capital *POINT* habituel + unités *POINTS* économisées et *POINTS* activité).
- **Préparez un des menus de fête de ce livre** (voir page 20 et suivantes)
- Vous pouvez panacher plats traditionnels et recettes *WeightWatchers*, pour établir des menus alliant programme et gastronomie.
- Pensez à tenir compte des **à-côtés** (boissons, pain, accompagnements d'apéritif, etc.)

> **Organisez-vous à l'avance**, cela vous évitera l'énerverment du dernier moment qui favorise le grignotage compulsif.

- **Cuisiner et congeler** ce qui est possible vous fait gagner du temps le jour « J ».
- Si vous faites un **plan de table**, préparez le tranquillement plusieurs jours avant la fête.
- **Dresser la table** la veille.
- **Déléguiez les courses** de dernière minute. Exemple : prendre le pain commandé chez le boulanger, etc.

> Prévoyez un apéritif adapté à tous les convives (sans vous oublier)

Boissons	Points	Accompagnements traditionnels	Points
Champagne, kir, 1 verre	1,5 à 2,5	Petit four traiteur, 1 (en moyenne)	1
Punch, 1 verre	2	Pain surprise, 1 mini-sandwich	1
Whisky, 1 verre	2,5	6 tortillas chips + 1 cc de guacamole	1,5
Jus de tomate ou de légumes	0	1 petit blini + 1 cc de tarama	2
Eau pétillante et plate, Soda light	0	1 petite poignée (10 g) de cacahuètes grillées ou 12 pistaches ou 7 noix de cajou	1,5
Pastis sans alcool, etc	0	Biscuits salés type craker, 1	0,5

> A table

Laissez chacun se servir ou faites le service vous-même ainsi vous ne prendrez que ce que vous souhaitez manger.

> **Pensez à vous**, ménager vous un peu de temps avant l'arrivée des invités.

- Même rapide, **une douche** permet de se détendre,
- Enfilez votre **tenue de fête**, ni trop lâche ni trop serrée afin de **vous sentir parfaitement à l'aise**.

Vous êtes invité...

> Obtenez de l'aide

Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir faire face sans aide extérieure, faites vous aider :

- **par votre hôtesse** si vous la connaissez bien, parlez lui simplement, faites en votre complice, ensuite ce sera plus facile pour vous ou demandez cette aide à une personne de confiance.
- **Préparez le terrain à l'avance** : osez dire que vous suivez un programme pour maigrir sans attendre le dernier moment.

> Chez des amis,

- Essayez de **savoir ce qui va être servi**, cela vous permet d'organiser votre journée en conséquence
- Si c'est possible, **proposez d'apporter le dessert**.
- Affirmez vous : c'est souvent chez les amis que la stratégie du « **non merci** » est la plus utile. Pensez-y !

> Cocktail ou buffet

- **Evitez de boire de l'alcool** en ayant l'estomac vide.
- **Préférez les crackers salés** et quelques olives aux minis feuilletés et cacahuètes.
- Même sur un buffet campagnard, il y a généralement le choix entre charcuterie et **viande froide**.
- Pour les salades, orientez-vous vers les **salades composées** plutôt que vers les préparations type céleri rémoulade ou piémontaise (très riches en lipides).
- Servez-vous une assiette et **éloignez-vous** pour manger.
- **Restez près des personnes qui bavardent plus qu'elles ne mangent** et faites comme elles.

2 - Recettes

Apéritif dînatoire	Points
Salade de lentilles et courgettes au citron vert	4
Panier croquant, sauce fraîcheur	0.5
Canapés de saumon au tzaziki	2
Concombre surprise	0.5
Tartelettes à la ricotta, épinards et parmesan	3.5
Morue aux poivrons confits	2
Roulades poulet et crudités	3
Poires pochées au thé	0

Apéritif dînatoire

Salade de lentilles et courgettes au citron vert

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 30 minutes (voir indications produit)

Par personne : **4 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 350 g de lentilles vertes
- 2 à 3 courgettes (environ 500 g)
- 1 gros oignon rouge
- 6 CS de coriandre ciselée
- le jus de 2 citrons verts
- Sel et poivre du moulin

Sauce (facultatif)

- 1 cc de vinaigre de vin
- 2 cc de moutarde
- 6 cc d'huile d'olive
- 2 cc d'eau
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les lentilles selon les indications notées sur le produit puis les laisser refroidir. Les verser dans un saladier.

Lavez les courgettes. Les couper en quatre dans le sens de la longueur et les détailler en dés. Peler et émincer l'oignon en rondelles fines.

Ajouter les courgettes et l'oignon dans le saladier avec les lentilles. Ajoutez la coriandre, le jus de citron, sel et poivre. Mélanger délicatement.

Présentez dans des verrines ou coupelles transparentes disposées sur un plateau de service joliment décoré et réserver au frais.

Servir la sauce à part.

Apéritif dînatoire

Panier croquant

Préparation : 30 minutes

Cuisson : néant

Par personne : **0,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de champignons de Paris
- le jus d'1 citron
- 1 botte de radis
- 3 carottes
- 1 céleri branche
- 1 chou fleur
- 1 concombre
- 250 g de tomates cerise

Sauce aux herbes

- 200 g de fromage blanc à 20%
- 1 botte de cerfeuil ciselé
- ½ botte d'estragon ciselé
- 1 cc de moutarde
- 1 CS de sauce soja
- 1 CS de vinaigre de vin
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Passez sous l'eau les champignons. Les égoutter, retirer l'extrémité du pied terreux et les arroser de jus de citron. Ensuite les couper en quatre dans le sens de la hauteur de façon à laisser le pied et le chapeau ensemble. Couvrir et réserver au frais.

Laver et équeuter les radis. Peler les carottes, les laver et les détailler en bâtonnets réguliers. Laver le céleri, ôter les feuilles et le détailler en bâtonnets de même taille que les bâtonnets de carottes. Nettoyer le chou fleur et le diviser en petites florettes.

Pelez le concombre, le couper en deux dans le sens de la hauteur et l'épépiner. Détailler la chair en cubes. Rincer et égouttez les tomates cerise. Couvrir et réserver au frais.

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Présenter les légumes séparément ou dans un panier porte-verres.

Servir la sauce dans des coupelles.

Apéritif dînatoire

Triangles de saumon au tzatziki

Préparation : 15 minutes

Cuisson : néant

Par personne : **2 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- ½ concombre
- 90 g de dés de saumon fumé
- 150 g de fromage blanc à 0%
- le jus d'½ citron vert
- 4 branches d'aneth ciselé
dont 1 pour le décor
- 6 tranches de pain de mie de 20 g
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Pelez le concombre et l'épépiner. Détailler la chair en très petits dés.

Mélanger les dés de concombre, le fromage blanc, le jus de citron et l'aneth ciselé. Saler et poivrer. Couvrir et réserver au frais.

Couper chaque tranche de pain de mie en biais pour former deux triangles que vous napperez de cette préparation. Décorer d'un plumet d'aneth et d'un quart de rondelle de citron vert.

Disposer les triangles sur un plat de service. Servir bien frais avec des piques.

Apéritif dînatoire

Concombre surprise

Préparation : 20 minutes

Cuisson : néant

Par personne : **0,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 2 concombres (environ 20 à 25 cm)
- 60 g de boulghour
- ½ poivron rouge
- 100 g de yaourt à la grecque
- 4 CS de coriandre ciselée
dont 1 pour le décor
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Pelez les concombres et les détailler en tronçons de 3 à 4 cm soit douze tronçons. Evidez chaque tronçon de 2/3 de ses graines de façon à laisser un fond. Saler les tronçons et les laisser dégorger.

Mettre le boulghour dans un saladier et le couvrir d'eau bouillante. Laisser gonfler environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il ait absorbé l'eau.

Epépiner le poivron et l'émincer finement. Mélanger le boulghour, le poivron, le yaourt et la coriandre. Saler et poivrer. Rincer les tronçons de concombre et les essuyer délicatement.

A l'aide d'une cuillère à café, garnir les tronçons avec la préparation précédente. Décorer avec le reste de coriandre ciselée. Servir bien frais.

Apéritif dînatoire

Tartelettes à la ricotta, épinards et parmesan

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 / 25 minutes

Par personne : **3,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 400 g d'épinards hachés surgelés
- 400 g de ricotta
- 3 CS de crème fraîche allégée à 15%
- 1 oeuf
- 1 pincé de noix de muscade
- 2 CS de parmesan râpé
- 1 CS d'aneth ciselé
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Faire décongeler les épinards. Egouttez puis presser les feuilles pour en extraire tout le liquide.

Battre la ricotta au fouet de façon à obtenir une pâte lisse. Dans un saladier, verser la ricotta. Ajouter la crème fraîche, l'œuf battu, la noix de muscade. Mélanger en incorporant les épinards, le parmesan et l'aneth. Saler et poivrer.

Avec une cuillère à soupe, transférer cette préparation dans 12 petits moules souples et enfourner pendant 20 à 25 minutes. Les tartelettes doivent être fermes et dorées. Démouler. Les présenter sur un plat, sur un papier dentelé.

Apéritif dînatoire

Morue aux poivrons confits

Dessalage : se référer aux indications du produit

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Par personne : **2 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de morue salée
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 18 tomates cerise
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail finement hachée
- le jus d'1 orange pressée
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1 cc de piment d'Espelette

Préparation :

A l'avance, faire dessaler la morue dans un saladier en prenant soin de changer l'eau régulièrement.

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Laver les poivrons. Rincer les tomates cerise. Mettre au four les poivrons et laisser confire pendant 40 minutes. Au bout de 30 minutes, ajouter les tomates cerise, les cuire pendant les 10 minutes restantes.

Sortir du four les tomates cerise et les réserver. Sortir du four les poivrons, les enfermer dans un sac plastique et les laisser refroidir. Egoutter et sécher la morue dans un linge. Ôter les pédoncules des poivrons et les membranes blanches, les peler et les épépiner. Les découper en lanières régulières et recueillir leur jus.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu doux, ajouter les poivrons en lanières, les tomates cerise, l'ail, le jus d'orange, le vinaigre. Déposer la morue sur les poivrons. Ajouter le piment d'Espelette. Couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Déguster froid ou tiède. Servir sur une petite assiette avec 3 tomates cerise par personne piquées sur un bâtonnet en bois.

Apéritif dînatoire

Roulades poulet / crudités

Préparation : 10 minutes

Cuisson : néant

Par personne : **3 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- le jus d' ½ citron
- 300 g de carottes finement râpées
- feuilles de laitue
- jambon de volaille à 4 %
- poudre de curry
- 12 brins de coriandre ciselée
- sel et poivre

Préparation :

Verser le jus de citron sur les carottes râpées. Saler, poivrer et réserver.

Découper les feuilles de laitue en lanières. Saupoudrez de poudre de curry chaque tranche de jambon de volaille selon votre goût puis les garnir équitablement de carottes râpées et de lanières de laitue. Ajouter la coriandre.

Rouler chaque tranche de jambon sur elle-même, es couper en deux et les fermer à l'aide d'une pique au travers de laquelle vous aurez glissé une feuille de coriandre.

Couvrir et réserver jusqu'au moment du repas.

Apéritif dînatoire

Poires pochées au thé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : néant

Réfrigération : au moins 1 heure

Par personne : **0 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 6 poires Passe Crassane bien mûres
- le jus d' ½ citron pressé
- 1 CS de thé à la vanille
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 CS de feuilles de menthe
- 50 cl d'eau

Préparation :

Peler les poires. Avec une éponge qui gratte, lisser tout en douceur la chair des poires afin d'ôter les traces du couteau ou de l'économe. Ensuite les citronner.

Porter l'eau à ébullition. Dans une casserole, mettre le thé à la vanille, le sucre vanillé, la menthe, l'eau bouillante et laisser infuser pendant 5 minutes puis filtrer. Verser de nouveau le thé filtré dans la casserole et porter à ébullition.

Hors du feu, laisser infuser les poires dans le thé chaud pendant 10 minutes. Les prélever délicatement avec une écumoire et les déposer dans un plat creux.

Servir les poires glacées dans des coupes et les arroser avec le thé réfrigéré.

Recettes

Menu de Noël	Points
Huîtres chaudes à la florentine	2,5
Pavés de biche à la bourguignonne	7
Bûche bavaroise aux framboises	4

Huîtres chaudes à la florentine

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 28 minutes

Par personne : **2,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 36 huîtres creuses moyennes (Marennes)
- 1 échalote grise
- 2 kg de gros sel
- 500 g de jeunes pousses fraîches d'épinards
- 25 cl de vin blanc sec
- le jus de 2 citrons
- 24 CS de crème semi-épaisse à 5%
- 2 capsules de safran (2 g)
- sel, poivre blanc

Préparation :

Ouvrir les huîtres, les retirer de leur coquille et les réserver.

Récupérer l'eau, la filtrer au dessus d'un récipient. Rincer et sécher les coquilles. Hacher l'échalote. Disposer une couche de gros sel sur la plaque du four, y caler les coquilles propres. Préchauffer le four à 210° C (thermostat 7).

Rincer les épinards, les couper en grosses lanières avec des ciseaux, les égoutter sans les essorer complètement. Les faire fondre dans une casserole antiadhésive 4 minutes, saler et poivrer. Répartir les épinards fondus (2 cc par coquille).

Faire chauffer le vin blanc et l'échalote dans une sauteuse, porter à ébullition puis baisser le feu. Ajouter 30 centilitres de l'eau des huîtres et le jus de citron. Dès que le mélange commence à frémir (ne pas le faire bouillir), y faire pocher les huîtres 30 secondes : procéder en 2 ou 3 fois. Avec une écumoire, les mettre au fur et à mesure sur un papier absorbant puis les disposer sur les épinards.

Filtrer le jus de cuisson des huîtres, le verser dans une casserole et le faire réduire de moitié à feu moyen (environ 15 minutes). Battre la crème avec le safran, l'ajouter dans la casserole et faire chauffer 2 minutes tout en mélangeant pour lier. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

A l'aide d'une petite cuillère, répartir la sauce dans les huîtres. Mettre la plaque au four pour 4 minutes. Disposer 6 huîtres chaudes par assiette : caler les coquilles sur un nid de gros sel. Déguster de suite avec une petite cuillère.

Suggestion : accompagner d'une ou deux tranches de pain grillées (à comptabiliser).

Pavés de biche à la bourguignonne

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 35 minutes

Marinade : 12 heures

Par personne : **7 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

Marinade :

- 50 cl de vin de Bourgogne
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 cc de poivre en grains

- 6 pavés de biche surgelés (750 g)
- 20 cl de bouillon de bœuf dégraissé
- 1 CS de fécule
- 1 CS de gelée de groseille
- 750 g de girolles surgelées
- 4 cc de margarine à 60 %
- 1 CS d'échalote hachée
- 6 CS de crème liquide à 4 %
- 600 g de marrons cuits à la vapeur sous vide
- 3 cc de persil haché
- sel, poivre du moulin

Préparation :

La veille, préparer la marinade avec tous les ingrédients puis faire macérer les pavés de biche encore surgelés, 12 heures au frais. Retourner et arroser à mi-temps.

Le jour du repas, égoutter et éponger la viande, la réserver. Filtrer la marinade dans une casserole, ajouter le bouillon de bœuf, faire réduire de moitié pendant 15 minutes, à feu moyen. Délayer la fécule dans 3 CS d'eau, l'ajouter dans le liquide bouillant et poursuivre la cuisson 4 minutes à feu doux, tout en remuant. Ajouter la gelée de groseille et mélanger. Réserver au chaud.

Faire cuire les champignons 4 minutes dans une poêle antiadhésive bien chaude. Les égoutter, essuyer la poêle. Faire chauffer 1 cc de margarine, y faire suer l'échalote 2 minutes, verser les champignons et les saisir 2 minutes à feu vif tout en remuant. Saler, poivrer et ajouter la crème à mi-cuisson, bien mélanger. Réserver au chaud.

Pavés de biche à la bourguignonne

Suite et fin de la recette

Dans une autre poêle, faire chauffer 3 cc de margarine et y faire saisir les pavés de biche 6 minutes, à feu moyen, en les retournant à mi-cuisson. Saler et poivrer. Pendant ce temps, réchauffer les marrons 4 minutes au four à micro-ondes (800 W).

Disposer les pavés de biche sur les assiettes de service. Ajouter une portion de champignons et de marrons, parsemer de persil et napper de 3 cuillérées de sauce chaude. Servir le reste de sauce en saucière.

Bûche bavoroise aux framboises

Préparation : 20 minutes

Réservation : 6 heures 15 minutes

Par personne : **4 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 5 grandes feuilles de gélatine
- 200 g de framboises surgelées
- 1 CS de jus de citron
- 5 CS d'édulcorant en poudre,
- 12 biscuits roses de Reims (96 g)
- 300 g de fromage blanc lisse à 20 %
- 60 g de mascarpone
- 1 cc de sucre glace
- 2 coupes de crème anglaise (200 ml)

Préparation :

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide. Faire dégeler les framboises 4 minutes au micro-ondes (puissance 600 W). Les mixer avec le jus de citron, 4 CS d'eau et 2 CS d'édulcorant, tamiser à travers un chinois pour enlever les grains. Presser 2 feuilles de gélatine, les incorporer dans le coulis de framboise chaud.

Tapisser un moule à cake d'une contenance d'un litre d'un film alimentaire en le faisant dépasser largement. Verser la moitié du coulis à la gélatine et disposer 6 biscuits côte à côte dans le fond. Laisser prendre 15 minutes au frais.

Pendant ce temps, battre le fromage blanc avec le mascarpone et 3 CS d'édulcorant. Faire réchauffer le reste de coulis 1 minute au micro-ondes (600 W) et y dissoudre les 3 feuilles de gélatine restantes en les pressant préalablement. Verser ce coulis dans la préparation au fromage blanc, bien mélanger.

Etaler cette crème rose dans le moule. Recouvrir avec 6 biscuits en les enfonçant légèrement. Rabattre le film alimentaire, poser un plat de taille inférieure à celle du moule sur le dessus, avec un poids dedans. Réserver au frais pendant 6 heures.

Au moment de servir, démouler sur un plat de service en la retournant. Saupoudrez très légèrement de sucre glace. Entourer de crème anglaise.

Suggestion : cette bûche peut être préparée à l'avance et congelée. La mettre à dégeler au réfrigérateur 6 à 8 heures avant la dégustation).

Recettes

Menu de Nouvel An	Points
Brochette de Saint-Jacques et tomates cerise	1
Bar poché au Sylvaner, sauce citron	7,5
Carrés aux fruits rouges	4

Brochettes de noix de St-Jacques et tomates cerise

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8 minutes

Par personne : **1 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 32 noix de Saint-Jacques sans corail (480 g)
- 24 tomates cerise
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 grand sachet de mâche
- 80 g de dés de saumon fumé
- 4 cc de vinaigre balsamique réduit
- sel, poivre

Préparation :

Rincer et éponger les noix de Saint Jacques, les saler légèrement et les poivrer. Rincer et essuyer les tomates cerise. Sur 8 brochettes en bois de 25 centimètres, enfiler 4 noix de Saint Jacques et 3 tomates cerise en les intercalant.

Faire chauffer 2 cuillérées à café d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive, y faire saisir 4 brochettes pendant 4 minutes en les retournant de toutes part. Faire cuire les 4 brochettes restantes de la même manière avec 2 cuillérées à café d'huile d'olive.

Disposer les brochettes sur des assiettes de service, décorer de quelques bouquets de mâche, de dés de saumon fumé et de quelques traits de vinaigre balsamique.

Suggestion : remplacer les tomates cerise par des choux de Bruxelles cuits entourés d'une demi-tranche de bacon. Dans ce cas, remplacer les dés de saumon fumé par quelques filaments de betterave rouge crue (à comptabiliser)

Bar poché au Sylvaner, sauce citron

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 35 minutes

Par personne : **7,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 50 cl de court-bouillon
- 50 cl de vin blanc d'Alsace (Sylvaner)
- 8 filets de bar (1,2 kg) **à satiété**
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 800 g de cœurs de fenouil en quartier surgelés
- 2 CS de maïzena
- 16 CS de crème fraîche à 4 %
- le jus de 2 citrons
- 8 brins d'aneth
- 4 citrons entiers
- Pommes de terre cuites à la vapeur (**à satiété**)
- sel, poivre

Préparation :

Verser le court-bouillon froid et le vin blanc dans une poissonnière ou une grande sauteuse. Déposer les filets de poisson. Ajouter le bouquet garni et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 3 minutes à feu doux. Hors du feu, couvrir et laisser tiédir dans le liquide. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau : elle doit pénétrer facilement.

Egoutter le poisson, le réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson, prélever 20 cl pour la cuisson des fenouils et 60 cl pour la sauce.

Mettre les cœurs de fenouil encore surgelés dans le panier de l'autocuiseur, verser 20 cl de jus de cuisson de poisson et faire cuire 8 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Réserver au chaud.

Délayer la maïzena dans 4 CS d'eau froide. Verser les 60 cl de jus de cuisson dans une casserole et faire réduire de moitié, à feu moyen, pendant 15 minutes. Ajouter la crème et faire chauffer 4 minutes. Incorporer le jus de citron et faire chauffer à nouveau 1 minute. Lorsque le liquide est bien chaud, verser la maïzena diluée et faire épaissir à feu doux 3 à 4 minutes sans laisser bouillir. Poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel selon le goût.

Disposer les filets de bar sur des assiettes de service chaudes. Ajouter une portion de cœurs de fenouil et un cordon de sauce. Décorer d'un bouquet d'aneth, et de 2 quartiers de citron. Servir le reste de sauce en saucière.

Accompagner de pommes de terre cuites à la vapeur présentées en pyramide sur un ou deux plats de service. Pour gagner du temps, utiliser éventuellement des barquettes de pommes de terre vapeur sous vide réchauffées préalablement.

Carrés aux fruits rouges

Préparation : 20 minutes

Réservation : 6 heures 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

Par personne : **4 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 4 feuilles de gélatine
- 16 spéculoos (112 g)
- 6 CS d'édulcorant en poudre
- 8 CS de crème liquide à 4 %
- 1 cc de fleur d'oranger
- 300 g de ricotta
- 200 g de fromage blanc
- 3 blancs d'œufs

Nappage :

- 2 feuilles de gélatine
- 200 g de myrtilles
- 1 CS de jus de citron
- 2 CS d'édulcorant en poudre

Préparation :

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Emietter les biscuits, les mélanger avec 1 CS d'édulcorant.

Tapisser un moule à cheese cake ou un plat rectangulaire de 12 x 24 centimètres d'un papier sulfurisé en faisant dépasser les bords sur la longueur, étaler les biscuits émiettés en couche.

Faire chauffer la crème et la fleur d'oranger 1 minute à feu doux. Y faire fondre les feuilles de gélatine pressées et essorées. Fouetter la ricotta avec le fromage blanc et 5 CS d'édulcorant en poudre. Ajouter la crème à la gélatine. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement. Verser la préparation dans le moule et réserver 6 heures au frais.

Au dernier moment, faire tremper 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dégeler les myrtilles 4 minutes au micro-ondes (puissance 600 W). Les mixer avec le jus de citron et 2 CS d'édulcorant, tamiser à travers un chinois et ajouter la gélatine essorée, bien mélanger. Laisser tiédir un peu puis napper le cheese cake de coulis de myrtille en l'étalant avec une spatule. Réserver à nouveau au frais 30 minutes, puis découper en 8 carrés.

Suggestion : accompagner d'un coulis de fraise ou de groseille préparé avec de l'édulcorant en poudre. Décorer de feuilles de menthe givrées et surgelées.

Recettes

Menu de Pâques	Points
Asperges aux agrumes	1,5
Agneau rôti aux épices accompagné de flageolets verts	6,5
Gâteau au chocolat, coulis de kiwi	5,5

Asperges aux agrumes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 8 minutes

Par personne : **1,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 1,6 kg d'asperges blanches
- 1 orange
- 1 citron
- 2 pamplemousses roses
- 4 CS de miel liquide (acacia)
- 1 CS de vinaigre de cidre
- 8 cc d'huile de colza
- 8 cc de ciboulette ciselée
- sel, poivre

Préparation :

Éplucher les asperges à l'aide d'un couteau économe, couper la base à 1 ou 2 centimètres. Les rincer et les mettre dans le panier d'un autocuiseur avec 75 centilitres d'eau. Laisser cuire 8 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Les disposer à plat sur un papier absorbant.

Peler l'orange et le citron à vif, enlever les peaux blanches, les trancher en rondelles, puis en dés, les réserver dans un récipient.

Presser le jus des pamplemousses. Le verser dans un shaker avec le miel, le vinaigre et l'huile. Émulsionner, saler et poivrer. Verser la sauce dans 8 petits ramequins individuels, y répartir les dés d'agrumes.

Disposer les asperges dans les assiettes de service, ajouter un petit ramequin de sauce aux agrumes. Décorer de ciboulette.

Agneau rôti aux épices accompagné de flageolets verts

Préparation : 15 minutes

Réservation : 40 minutes

Cuisson : 25 minutes (flageolets) + 25 minutes (viande)

Par personne : **6,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 2 gousses d'ail,
- ½ oignon rouge
- ½ cc de cumin
- ½ cc de cannelle en poudre
- ½ cc de gingembre en poudre
- ½ cc de paprika
- 1 pincée de piment en poudre
- 4 cc d'huile d'olive
- 8 CS d'eau
- 1 gigot d'agneau désossé et roulé (1,5 kg) **à satiété**
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 4 paquets de 450 g de flageolets verts extra-fins préparés à la vapeur (**à satiété**)
- sel, poivre

Préparation :

Peler puis hacher l'ail et l'oignon rouge. Les mettre dans un récipient avec les épices, l'huile et l'eau, mélanger avec une fourchette.

Mettre le gigot dans un plat à four antiadhésif. Le saler et le poivrer puis l'enduire de la préparation. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 240° C (thermostat 8). Porter à ébullition une grande quantité d'eau dans un faitout, ajouter l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni puis verser les flageolets encore surgelés. Cuire 25 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Saler en fin de cuisson. Égoutter et réserver au chaud dans le récipient.

Enfourner le gigot pour 15 minutes. Baisser alors le thermostat à 180° C (thermostat 6), verser un verre d'eau dans le fond du plat et poursuivre la cuisson 10 minutes : le gigot doit être doré et croustillant. Le mettre dans un plat de service, couvrir d'un papier aluminium et laisser reposer 10 minutes.

Mettre les flageolets dans le plat de cuisson, les imbiber du jus et les laisser se réchauffer dans le four. Les présenter dans un plat creux.

Suggestion : remplacer les flageolets surgelés par 650 g de flageolets secs. Les faire tremper dans de l'eau froide pendant 12 heures avant de les faire cuire (40 minutes en autocuiseur).

Gâteau au chocolat, coulis de kiwi

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Par personne : **5,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 160 g de chocolat noir à dessert
- 8 CS de crème fraîche à 15 %
- 4 œufs + 1 blanc
- 1 pincée de sel
- 2 CS de fécule
- 4 CS d'édulcorant de cuisson en poudre
- 4 cc de matière grasse à 41%
- 1 CS de farine
- 600 g de kiwis
- 2 CS de jus de citron
- 2 CS de fructose
- 500 g de petites fraises (gariguettes)

Préparation :

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Couper le chocolat en morceaux, le faire fondre au four à micro-ondes pendant 2 minutes (puissance 600 W). Ajouter la crème fraîche et mélanger.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les jaunes avec la fécule et l'édulcorant. Mélanger avec la préparation au chocolat. Monter les blancs en neige avec la pincée de sel. Les incorporer délicatement au mélange précédent en soulevant la masse avec une spatule.

Margariner et fariner légèrement 8 petits moules individuels d'une contenance de 10 centilitres. Les remplir aux trois quarts et enfourner dans un bain-marie pendant 18 minutes. Laisser tiédir et démouler sur des assiettes de service en retournant deux fois de suite.

Peler et couper les kiwis en morceaux. Les mixer avec le jus de citron et le fructose. Verser un peu de coulis sur des assiettes de service, disposer les nids au milieu, les remplir de 2 ou 3 fraises entières. Couper les fraises restantes en tranches fines et les disposer dans les assiettes.

Recettes

Repas traditionnel familial	Points
Terrine de poisson aux tomates confites	3
Daube de bœuf aux pruneaux	4
Minestrone de fruits à la pomme confite	2

Terrine de poisson aux tomates confites

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 42 minutes

Par personne : **3 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 1 litre de court-bouillon léger de poisson
- 700 g de filets d'églefin
- 3 œufs moyens
- 80 g de lait concentré non sucré à 4 % (75 ml)
- 2 CS de crème fraîche à 5 %
- 1 cc de basilic surgelé
- 1 cc de margarine à 40 %
- 100 g de tomates confites surgelées
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Verser le court-bouillon froid dans une sauteuse, ajouter les filets de poisson, porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 2 minutes. Égoutter puis émietter le poisson.

Fouetter les œufs avec le lait concentré et la crème fraîche. Saler (légèrement), poivrer et ajouter le basilic. Incorporer le poisson émietté et mélanger.

Margariner un moule à cake antiadhésif d'une contenance d'un litre. Verser la moitié de la préparation puis répartir les tomates confites au milieu et recouvrir du reste de la préparation.

Mettre le moule dans un bain-marie d'eau tiède et enfourner pour 40 minutes. Laisser tiédir avant de démouler et de couper en tranches.

Suggestion : servir tiède ou froide accompagnée d'un mesclun ou d'une sauce tomate fraîche (à comptabiliser)

Repas traditionnel familial

Daube de bœuf aux pruneaux

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 34 minutes

Par personne : **4 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 1 kg de carottes
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 3 cc d'huile d'olive
- 1,2 kg de tendre de tranche coupée en gros cubes
- 30 g de lardons maigres
- 1 cc de fond de veau
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 boîte de pulpe de tomate en dés (220 g)
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- 150 g de pruneaux
- sel, poivre

Préparation :

Peler et couper en rondelles les carottes, peler et émincer l'échalote, peler les gousses d'ail.

Faire chauffer l'huile dans un autocuiseur, y faire revenir les cubes de viande avec les lardons et l'échalote pendant 3 minutes, tout en remuant. Saupoudrer de fond de veau et continuer de mélanger pendant 1 minute. Verser le vin blanc et donner un bouillon, ajouter les dés de tomate, les carottes et l'ail, saler et poivrer, recouvrir d'eau à hauteur de la préparation. Ajouter le bouquet garni.

Fermer hermétiquement et faire cuire 25 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape, à feu doux.

Hors du feu, laisser tiédir un peu. Enlever le bouquet garni et ajouter les pruneaux. Faire cuire 5 minutes à feu doux et à découvert.

Minestrone de fruits à la pomme confite

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Par personne : **2 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 8 pommes de taille moyenne
- ¼ cc de cannelle
- 2 CS de fructose
- 40 cl de pur jus d'orange
- 8 biscuits sablés (80 g)
- 300 g de mangue
- 300 g de poire
- 300 g de grosses fraises
- 2 CS de jus de citron

Préparation :

Préchauffer le four à 210° C (thermostat 7). Peler les pommes, les couper en deux, enlever le cœur et les pépins. Les mettre dans un plat allant au four, saupoudrer de cannelle puis de fructose, verser le jus d'orange. Faire cuire pendant 30 minutes.

Égoutter les demi-pommes et les couper en deux, les disposer dans des coupes. Tremper brièvement les sablés dans le jus de cuisson, les ajouter.

Filter le jus de cuisson restant au-dessus d'une casserole, le faire réduire 10 minutes à feu moyen jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Réserver.

Peler la mangue et les poires, équeuter les fraises : les détailler en petits dés. Citronner. Répartir les fruits en dés dans les coupes. Napper de jus de cuisson réduit. Servir froid ou à température ambiante.

Recettes

Menu grande tablée	Points
Grosse salade et croustillants de chèvre	4
Jambalaya	5
Banane en chaud-froid	4

Grosse salade et croustillants de chèvre

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 4 minutes

Par personne : **4 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 2 salades (batavia)
- 250 g de tomates cerise
- 150 g de jeunes champignons de Paris
- 1 oignon rose
- 1 yaourt bulgare à 0 %
- 6 cc d'huile d'olive
- 1 CS de basilic ciselé
- 1 CS de ciboulette ciselée
- 4 cc de vinaigre balsamique
- sel, poivre du moulin

Croustillants :

- 180 g de chèvre frais
- 4 portions de 25 g de fromage frais type ½ sel à 0 %
- 2 CS de menthe ciselée
- 150 g de jambon dégraissé, découenné,
- 3 tranches de bacon (40 g)
- 8 petites feuilles de riz
- 2 cc d'huile d'olive

Préparation :

Rincer et essorer les salades, couper les feuilles. Rincer et sécher les tomates cerise, en couper quelques unes en deux. Rincer et sécher les champignons, détailler les têtes en fines lamelles. Peler et hacher l'oignon.

Dans un grand saladier, mélanger le yaourt (en réserver 1 CS), l'huile et l'oignon, saler et poivrer. Ajouter les ingrédients préparés, parsemer de fines herbes et mélanger. Asperger de vinaigre balsamique.

Préparer les croustillants : malaxer le fromage de chèvre, le fromage frais et la menthe. Détendre avec la cuillerée à soupe de yaourt réservée. Hacher le jambon et le bacon, les incorporer et mélanger le tout.

Sur un plan de travail, humidifier les feuilles de riz, les plier en deux. Disposer sur chaque demi-cercle une portion de préparation au chèvre frais en formant un petit « boudin ». Enrouler en formant un « cigare ».

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, y faire dorer les « cigares » 4 minutes, en les retournant de toutes parts. Les disposer sur le dessus de la salade et servir aussitôt.

Jambalaya

Préparation : 1 heure

Cuisson : 42 minutes

Par personne : **5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon blanc
- 1 poivron vert
- 8 grosses tomates
- 800 g de filet de poulet
- 3 cc d'huile d'olive
- 1 boîte de queues de crevettes crues décortiquées surgelées (250 g)
- 240 g de riz long grain
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 feuilles de laurier
- 8 tranches fines de chorizo (40 g)
- sel, poivre

Préparation :

Peler et hacher l'ail et l'oignon. Enlever les graines et les parties blanches du poivron, le couper en petits dés. Ébouillanter et peler les tomates, les couper en dés.

Couper le poulet en cubes, les mettre dans un plat en verre culinaire avec 4 CS d'eau, saler et poivrer, couvrir et cuire 6 minutes au four à micro-ondes (puissance 800 W). Égoutter et réserver au chaud.

Faire chauffer 1 cc d'huile dans une grande sauteuse ou un wok antiadhésif, y faire cuire les queues de crevettes encore surgelées 3 minutes tout en remuant. Les réserver au chaud avec le poulet.

Faire chauffer à nouveau 2 cc d'huile dans la sauteuse ou le wok, y faire revenir l'oignon et le poivron 2 minutes, ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute, tout en remuant. Ajouter le riz et mélanger.

Lorsque le riz est transparent, verser le bouillon chaud puis incorporer les dés de tomates, le piment et les feuilles de laurier. Faire cuire 25 minutes à feu doux tout en remuant de temps en temps. Ajouter les cubes de poulet et les crevettes, poursuivez la cuisson 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel. Décorer de tranches de chorizo.

Banane en chaud-froid

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 12 minutes

Par personne : **4 unités POINTS**

Les ingrédients pour 8 personnes

- 250 g de fraise
- 1 CS de jus de citron
- 8 gros abricots
- 8 bananes
- 8 CS de fructose
- 2 gousses de vanille
- 8 boules de crème glacée à la vanille de 45 ml

Préparation :

Préchauffer le four à 240° C (thermostat 8). Découper 8 rectangles de papier sulfurisé.

Mixer les fraises avec le jus de citron, tamiser. Rincer et dénoyauter les abricots, les couper en deux. Peler les bananes, les couper en 3 tronçons.

Disposer 2 oreillons d'abricot au centre de chaque rectangle de papier sulfurisé, les saupoudrer de fructose, napper de purée de fraise et répartir les tronçons de banane.

Couper les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur, les racler sur les bananes. Les couper dans la largeur de manière à obtenir 8 petits bâtonnets, les ajouter. Replier pour former des papillotes hermétiques. Enfourner à mi-hauteur pour 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien gonflées. Laisser tiédir 10 à 15 minutes, hors du four.

Au moment de servir, découper un carré sur le dessus des papillotes. Ajouter une boule de crème glacée. Servir aussitôt.

Recettes

Buffet	Points
Verrines de lamelles de courgettes mi-cuites et copeaux de parmesan	1,5
Mini croques au fromage	1,5
Salade aux dés de betterave cuite et de poire, vinaigrette à la framboise	0,5
Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais et ciboulette	1,5
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	1
Rôti de dinde au citron et pommes Granny	6
Charlotte aux framboises	5

Buffet

Verrines de lamelles de courgettes mi-cuites et copeaux de parmesan

Préparation : 20 minutes

Marinade : 2 heures

Par personne : **1,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 4 petites courgettes bien fermes
- 10 cc d'huile d'olive
- 4 CS de jus de citron
- 1 CS de coriandre ciselée
- 50 g de parmesan
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Laver les courgettes. Les détailler en longues et fines lamelles à l'aide d'un couteau économe ou d'une mandoline (comme des tagliatelles).

Les faire mariner dans l'huile d'olive et le jus de citron, sel et poivre pendant au moins 2 heures.

Disposer les lamelles égouttées dans 10 verrines. Parsemer de coriandre ciselée et de copeaux de parmesan.

Buffet

Mini croques au fromage

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Par personne : **1,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 3 mini fromages allégés à pâte cuite (60 g)
- 5 tranches de pain de mie (225 g)
- 2 cc de matière grasse allégée à 25 %
- 1 tranche ½ de jambon blanc dégraissé et découenné (75 g)
- sel, poivre

Préparation :

Couper les mini fromages en quatre dans l'épaisseur. Couper une tranche de pain de mie en deux dans la hauteur pour former 2 rectangles et beurrer légèrement l'extérieur de deux tranches entières plus de la demi-tranche de pain de mie.

Recouvrir l'intérieur des tartines beurrées de jambon blanc puis répartir harmonieusement les tranches de fromage sur le jambon. Saler et poivrer. Recouvrir d'une deuxième tranche de pain de mie.

Cuire au four pendant 15 minutes à 200° C (thermostat 7) jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Découper les tartines entières en quatre carrés et la demie en deux carrés. Disposer sur un plat de service avec une pique en bois dans chaque portion. Déguster sans attendre.

Buffet

Salade aux dés de betterave cuite et de poire, vinaigrette à la framboise

Préparation : 20 minutes

Cuisson : sans

Par personne : **0,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 1 salade « feuille de chêne blonde »
- 1 salade « feuille de chêne rouge »
- 4 poires Guyot mûres à point
- 1 CS de jus de citron
- 4 petites betteraves rouges cuites
- 4 cc d'huile d'olive
- 2 cc de vinaigre de framboise
- 1 yaourt brassé à 0 % au citron
- 2 CS de ciboulette ciselée
- 2 CS de germes de blé en paillettes
- sel, poivre

Préparation :

Laver et essorer les salades. Rincer et sécher les poires sans les peler, les couper en bâtonnets puis en dés, les citronner. Peler et détailler les betteraves en petits dés de la même taille que ceux des poires.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre, le yaourt et la ciboulette, saler et poivrer.

Répartir la sauce au yaourt dans deux saladiers. Ajouter la feuille de chêne et remuer. Parsemer de dés de betterave et de poires et saupoudrer de germes de blé en paillettes.

Suggestion : accompagner de 5 petites pommes de terre cuites de type ratte. Gratter puis rincer les rattes. Les couper en deux ou trois et les verser dans une casserole. Mouiller avec 25 cl de bouillon de volaille. Porter à ébullition, couvrir et faire cuire 30 minutes à feu doux. Parsemer les morceaux de pommes de terre sur les dés de poire et de betterave (à comptabiliser).

Buffet

Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais et ciboulette

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Par personne : **1,5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 2 cc de matière grasse à 25 %
- 4 feuilles de brick de 15 g
- 4 grosses tomates
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 botte de ciboulette
- 20 cl de crème liquide à 4 ou 5 %
- 2 fromages frais type demi sel à 0 % (de 75 g)
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Faire fondre 2 cc de matière grasse. Étaler les feuilles de brick sur un plan de travail et les enduire de matière grasse à l'aide d'un pinceau. Superposer les 4 feuilles de brick dans un moule à tarte antiadhésif de 30 centimètres de diamètre. Placer un moule vide à l'intérieur et enfourner 10 minutes. Retirer le moule vide.

Pendant ce temps, laver et sécher les tomates puis les couper en rondelles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les rondelles de tomate pendant 5 minutes à feu doux. Garnir la tarte de cette préparation. Laver, sécher et hacher la ciboulette.

Préparer la sauce : faire bouillir la crème puis ajouter le fromage demi-sel coupé en morceaux. Remuer constamment à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une sauce onctueuse. Napper la tarte fine de sauce, saupoudrer de ciboulette ciselée et servir aussitôt.

Buffet

Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Par personne : **1 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 350 g de carottes en rondelles surgelées
- 350 g de brocolis en fleurettes surgelées
- 300 g de chou-fleur en fleurettes surgelées
- 3 petits œufs
- 25 cl de lait écrémé
- 2 CS de parmesan râpé
- 1 CS d'ail haché surgelé
- 5 brins de persil plat
- 10 brins de cerfeuil
- 200 g d'oseille coupée portionnable surgelée
- 25 cl de fond de veau
- 4 CS de crème liquide allégée à 4 ou 5 %
- sel, poivre

Préparation :

Remplir le bac à eau d'un appareil à cuisson vapeur (2000 W). Mettre les légumes dans le panier de cuisson inférieur, saler, poivrer, couvrir, brancher et cuire 10 minutes. Les égoutter. Réserver un bol de rondelles de carottes ainsi qu'un bol de fleurettes de brocolis et de chou-fleur en ayant pris le soin de couper leur tige.

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Mixer tous les autres légumes avec les œufs battus, le lait écrémé, le parmesan et l'ail. Effeuillez et ciseler le persil et le cerfeuil. Recouper légèrement les légumes réservés. Ajouter et mélanger ces derniers à la préparation aux œufs. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Répartir dans un moule à cake (ou dans 10 petits moules à muffins) en silicone placé dans un bain-marie et faire cuire pendant 30 minutes. La cuisson est terminée lorsque la pointe d'un couteau enfoncée dans le cake ressort sèche. Démouler tiède sur un plat de service.

Pendant ce temps, préparer la sauce : dans une casserole, verser les portions d'oseille avec le fond de veau. Porter à ébullition. Lorsque l'oseille est bien décongelée, ajouter la crème. Émulsionner la sauce à l'aide d'un mixer. La présenter dans une saucière.

Buffet

Rôti de dinde au citron et pommes Granny

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 60 minutes

Par personne : **6 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 2 oignons
- 4 citrons
- 1 rôti de dinde (dans le filet sans barde) de 2 kg, **à satiété**
- 8 cc de beurre
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 40 cl de fond de volaille obtenu avec 4 cc de préparation en poudre
- 5 pommes Granny
- 1 CS de persil ciselé
- 300 g de riz blanc
- sel de Guérande, poivre

Préparation :

Éplucher et couper les oignons en rondelles. Laver et détailler deux citrons en rondelles fines. Éplucher et couper les pommes en quatre. Presser le reste des citrons. Arroser les quartiers de pommes avec le jus de citron.

Dans une cocotte, faire revenir 10 minutes le rôti de dinde sur toutes ses faces dans le beurre à feu moyen, puis ajouter les rondelles d'oignon et de citron, et faire cuire 5 minutes. Ajouter le thym, le laurier et le fond de volaille, assaisonner et poursuivre la cuisson 40 minutes à feu doux.

A mi-cuisson, rajouter les morceaux de pomme. Pendant ce temps faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée (selon indication du produit).

Présentation : couper le rôti en tranches, disposer celles-ci en éventail avec les morceaux de pomme sur le côté. Napper la viande de sauce, écraser un peu de sel de Guérande, le répartir sur le dessus, parsemer de persil ciselé et servir sans plus attendre avec le riz blanc égoutté.

Buffet

Charlotte aux framboises

Préparation : 20 minutes

Congélation : 4 heures

Par personne : **5 unités POINTS**

Les ingrédients pour 10 personnes

- 30 biscuits à la cuillère (250 g)
- 250 g de framboises surgelées
- 4 CS d'édulcorant en poudre
- 180 g de mascarpone
- 600 g de fromage blanc à 20 %
- 1 petite barquette de framboises
- 1 petite barquette de myrtilles
- 1 petite barquette de fraises

Préparation :

Tapisser les parois d'un moule à soufflé ou charlotte de 21 centimètres de diamètre avec les biscuits à la cuillère en prenant soin de disposer le côté poudré de sucre contre les parois du moule. Réserver les biscuits restants.

Réduire les framboises décongelées en purée au mixer avec 1 CS d'édulcorant. Battre ensemble le mascarpone, le fromage blanc et le reste de l'édulcorant. Ajouter la purée de framboises et mélanger.

Garnir le moule chemisé de biscuits avec 1/3 de l'appareil à la framboise, répartir dessus la barquette de framboises entières, puis recouvrir du reste de l'appareil. Tapisser le dessus de la charlotte du reste des biscuits à la cuillère. Recouvrir cette charlotte d'une petite assiette à dessert en la pressant bien afin de tasser la mousse à la framboise. Poser un poids sur l'assiette.

Réserver 4 heures au congélateur. Sortir la charlotte 20 minutes avant de déguster. La démouler sur un plat de service et dresser harmonieusement les myrtilles et les fraises sur le dessus.

Suggestion : pour un dessert encore plus raffiné, remplacer les biscuits à la cuillère par des biscuits de Reims, choisir des fleurs comestibles et les disposer sur le dessus du gâteau ou l'entourer d'un ruban de satin, de velours, de gros-grain pour ajouter un peu de fantaisie !

Recettes

Repas improvisé	Points
Salade tiède aux brocolis croquants	3
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	8
Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	3

Repas improvisé

Salade tiède aux brocolis croquants

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Par personne : **3 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 900 g de brocolis en fleurettes surgelés
- 150 g d'oignons surgelés
- 1 CS de graines de pavot
- 1 CS de graines de tournesol décortiquées
- 1 CS de graines de sésame
- 1 cc de moutarde
- 2 CS de jus de citron
- 1 cc de sauce soja
- 3 CS d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Remplir le bac à eau d'un appareil à cuisson vapeur (2000 W). Mettre les brocolis et les oignons dans le panier de cuisson inférieur, saler, poivrer, couvrir, brancher et cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, dans une poêle sans matière grasse, faire dorer les graines en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.

Préparer la sauce vinaigrette en délayant la moutarde avec le jus de citron, la sauce soja et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Mélanger les fleurettes de brocolis avec la sauce, répartir dans 6 bols individuels et parsemer de graines de céréales de préférence encore chaudes.

Repas improvisé

Farfalle aux miettes de thon à la provençale

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 30 minutes

Par personne : **8 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 3 petits oignons
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 4 cc d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 1 CS d'ail haché
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de paprika
- 1 boîte de tomates concassées
- 30 olives vertes dénoyautées
- 600 g de pâtes de type papillon
- 600 g de thon égoutté en conserve au naturel
- 2 CS de câpres
- 3 CS de parmesan râpé
- sel et poivre

Préparation :

Éplucher et couper finement les oignons. Peler les poivrons, les couper en deux, les épépiner et les détailler en lanières puis en dés. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir les oignons et les poivrons. Laisser cuire 5 minutes. Mouiller avec le vin blanc. Ajouter l'ail, le thym et le laurier. Saupoudrez de paprika. Mélanger le tout. Ajouter ensuite les tomates concassées. Laisser mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, faire dessaler les olives une minute dans une casserole d'eau bouillante.

Cuire les pâtes al dente à l'eau bouillante salée. Ajouter à la sauce provençale le thon émietté, les olives et les câpres. Rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire à feu doux jusqu'à la fin de la cuisson des pâtes.

Verser les pâtes égouttées dans un plat de service. Napper de sauce provençale et saupoudrer de parmesan fraîchement râpé.

Repas improvisé

Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis sauce au thé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 5 minutes

Par personne : **3 unités POINTS**

Les ingrédients pour 6 personnes

- 12,5 cl de jus de citron
- 2 CS de sucre en poudre
- 1 CS de fructose
- 1 CS de pectine
- 1 CS de thé Earl Grey
- 2 CS de miel
- 1 gousse de vanille
- 1 boîte d'ananas en morceaux sans sucre ajouté
- 6 boules de sorbet au citron vert de 45 ml chacune
- 6 cigarettes russes
- 6 sommités de menthe

Préparation :

Préparer la sauce au thé : faire bouillir le jus de citron dans une casserole avec le sucre en poudre. Mélanger le fructose avec la pectine et verser dans le jus de citron. Faire cuire 2 minutes, à feu vif, sans cesser de remuer. Retirer du feu et ajouter le thé. Couvrir la casserole et faire infuser 5 minutes.

Faire chauffer le miel dans une poêle antiadhésive avec la vanille coupée en deux et grattée, y faire revenir les morceaux d'ananas pendant environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée. Réserver.

Répartir les morceaux d'ananas rôtis dans 6 verrines. Déposer dans chaque verre une boule de sorbet au citron vert. Napper de sauce au thé et planter une cigarette russe dans le sorbet. Décorer chaque verrine d'une sommité de menthe.

Index par aliment

	Page
Abricot Banane en chaud froid	76
Agneau Agneau rôti aux épices et son accompagnement de flageolets	58
Alcools divers Bar poché au Sylvaner, sauce citron Daube de bœuf aux pruneaux	50 66
Ananas Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	100
Aneth Canapés de saumon au tzatziki	26
Asperges Asperges aux agrumes	56
Bacon Grosse salade et croustillants de chèvre	72
banane Banane en chaud froid	76
Bar Bar poché au Sylvaner, sauce citron	50
Betterave Salade aux dés de betterave cuite et de poire, vinaigrette à la framboise	84
Biche Pavés de biche à la bourguignonne	42
Biscuit Bûche bavaroise aux framboises Carré aux fruits rouges Minestrone de fruits à la pomme confite Charlotte aux framboises Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	44 52 68 92 100
Bœuf Daube de bœuf aux pruneaux	66
Boulghour Concombre surprise	28
Brocoli Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille Salade tiède aux brocolis croquants	88 96

Cannelle	
Agneau rôti aux épices et son accompagnement de flageolets	58
Minestrone de fruits à la pomme confite	68
Carotte	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Roulades poulet et crudités	34
Daube de bœuf aux pruneaux	66
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	88
Céleri	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Champignon	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Pavés de biche à la bourguignonne	42
Grosse salade et croustillants de chèvre	72
Chocolat	
Gâteau au chocolat, coulis de kiwi	60
Chorizo	
Jambalaya	74
Chou fleur	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	88
Ciboulette	
Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais et ciboulette	86
Citron	
Salade de lentilles et courgettes au citron vert	22
Rôti de dinde au citron et pommes Granny	90
Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	100
Concombre	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Canapés de saumon au tzataki	26
Concombre surprise	28
Coriandre	
Concombre surprise	28
Roulades poulet et crudités	34
Verrines de lamelles de courgettes mi-cuites, copeaux de parmesan	80
Courgette	
Verrines de lamelles de courgettes mi-cuites, copeaux de parmesan	80
Salade de lentilles et courgettes au citron vert	22
Crevettes	
Jambalaya	74
Cumin	
Agneau rôti aux épices et son accompagnement de flageolets	58

Curry Roulades poulet et crudités	34
Dinde Rôti de dinde au citron et pommes Granny	90
Eglefin Terrine de poisson aux tomates confites	64
Epinard Tartelette à la ricotta, épinards et parmesan	30
Huîtres chaudes à la florentine	40
Fenouil Bar poché au Sylvaner, sauce citron	50
Feuille de brick Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais et ciboulette	86
Feuille de riz Grosse salade et croustillants de chèvre	72
Flageolets Agneau rôti aux épices et son accompagnement de flageolets	58
Fraises Gâteau au chocolat, coulis de kiwi	60
Minestrone de fruits à la pomme confite	68
Banane en chaud froid	76
Charlotte aux framboises	92
Framboises Bûche bavaroise aux framboises	44
Charlotte aux framboises	92
Fromage Tartelette à la ricotta, épinards et parmesan	30
Grosse salade et croustillants de chèvre	72
Verrines de lamelles de courgettes mi-cuites, copeaux de parmesan	80
Mini croques au fromage	82
Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais et ciboulette	86
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	88
Charlotte aux framboises	92
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98
Fromage blanc Canapés de saumon au tzatziki	26
Bûche bavaroise aux framboises	44
Carrés aux fruits rouges	52
Gingembre Agneau rôti aux épices et son accompagnement de flageolets	58
Huître Huîtres chaudes à la florentine	40

Jambon	
Roulades poulet et crudités	34
Grosse salade et croustillants de chèvre	72
Mini croques au fromage	82
Kiwi	
Gâteau au chocolat, coulis de kiwi	60
Lait	
Terrine de poisson aux tomates confites	64
Lardon	
Daube de bœuf aux pruneaux	66
Lentilles	
Salade de lentilles et courgettes au citron vert	22
Mangue	
Minestrone de fruits à la pomme confite	68
Marron	
Pavés de biche à la bourguignonne	42
Miel	
Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	100
Morue	
Morue aux poivrons confits	32
Myrtilles	
Carrés aux fruits rouges	52
Charlotte aux framboises	92
Oeuf	
Gâteau au chocolat, coulis de kiwi	60
Terrine de poisson aux tomates confites	64
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	88
Olive	
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98
Orange	
Asperges aux agrumes	56
Oseille	
Timbale aux trois légumes à l'émulsion d'oseille	88
Pain	
Canapés de saumon au tzatziki	26
Mini croques au fromage	82
Pamplemousse	
Asperges aux agrumes	56
Paprika	
Agneau rôti aux épices et son accompagnement de flageolets	58
Pâtes	
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98

Poire	
Poires pochées au thé	36
Minestrone de fruits à la pomme confite	68
Salade aux dés de betterave cuite et de poire, vinaigrette à la framboise	84
Poivron	
Concombre surprise	28
Morue aux poivrons confits	32
Jambalaya	74
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98
Pomme de terre	
Bar poché au Sylvaner, sauce citron	50
Pomme (fruit)	
Minestrone de fruits à la pomme confite	68
Rôti de dinde au citron et pommes Granny	90
Poulet	
Jambalaya	74
Radis	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Ricotta	
Tartelette à la ricotta, épinards et parmesan	30
Carrés aux fruits rouges	52
Riz	
Jambalaya	74
Rôti de dinde au citron et pommes Granny	90
Saint Jacques	
Brochettes de Saint Jacques et tomates cerise	48
Salade	
Brochettes de Saint Jacques et tomates cerise	48
Grosse salade et croustillants de chèvre	72
Salade aux dés de betterave cuite et de poire, vinaigrette à la framboise	84
Saumon	
Canapés de saumon au tzatziki	26
Brochettes de Saint Jacques et tomates cerise	48
Thé	
Poires pochées au thé	36
Sorbet au citron vert, cubes d'ananas rôtis, sauce au thé	100
Thon	
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98

Tomates	
Panier croquant, sauce fraîcheur	24
Morue aux poivrons confits	32
Brochettes de Saint Jacques et tomates cerise	48
Terrine de poissons aux tomates confites	64
Daube de bœuf aux pruneaux	66
Grosse salade et croustillants de chèvre	72
Jambalaya	74
Tarte fine aux tomates fraîches, fromage frais et ciboulette	86
Farfalle aux miettes de thon à la provençale	98
