**Recettes Weight Watchers / diverses**

Site WW.FR

Sauce minceur  0 point :

6 cl de jus d’orange

6 cl de jus de citron

1 cuillère à café de moutarde / sel, poivre, persil, ciboulette

Sauce pour légumes, viande, poisson : 0 point

1 yaourt 0%

1 cuillère à café de citron

1 cuillère à soupe de câpres, persil, sel, poivre

Avant d’utiliser des pruneaux, les faire tremper

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pain d’épice WW

250 g de farine complète

100 g de cassonade

20 cl de lait

125 g de miel

1 cuillère à café de Cannelle

1 cuillère à café d’Anis

1 cuillère à café de Gingembre

½ paquet de levure

Cuire 45 minutes / Four à 170 °

**Recettes Weight Watchers**

**Sorbet fraise et citron vert**

Pas d'aliments interdits

Durée totale: 20min

Temps de prépa. 20min

Temps de cuisson: 0min

Part(s): 6

Difficulté: Facile

**Ingrédients**:

500 g **Fraise**

1 CS **Sirop**, de fraises diluées dans 200 ml d'eau

125 g **Sucre glace**

2 pièce(s) **Citron vert**, 1 CS de jus et le rester pour la déco

1 pièce(s) **Grenade**, (facultatif) pour la déco

**Instructions :**

Mixer les fraises puis les passer au chinois pour enlever les petits grains.

Verser la purée de fraise et le sirop de fraise dans une casserole. Faire chauffer doucement. Ajouter le sucre glace et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien dissout dans la masse. Retirer du feu et ajouter le jus de citron vert. Réserver et laisser refroidir.

Verser la masse refroidie dans une sorbetière et laisser turbiner.

Si vous n'avez pas de sorbetière, verser la masse dans un contenant et faire prendre au congélateur pendant 4 à 5 heures en remuant la masse à la fourchette toutes les heures pour casser les cristaux et obtenir un sorbet onctueux.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Tarte framboise et chocolat**

Pas d'aliments interdits

Durée totale:75min

Temps de préparation : 50min

Temps de cuisson: 25min

Part(s): 12

Difficulté: Modéré

**Ingrédients**

2 œuf(s), moyen **Œuf de poule entier**

90 g **Sucre**

70 g **Farine**

1 CS **Cacao non sucré**

1/2 sachet(s) **Levure chimique ou de boulanger**, 2 cc

65 ml **Café**

20 ml **Rhum brun (ambré)**

5 feuilles(s) **Gélatine**

750 g **Framboise**, fraîches ou surgelés

2 CS **Jus de citron**

180 g **Fromage frais à 0%**

1 cc **Edulcorant**, ou plus selon vos goûts

140 ml **Crème fraîche liquide 20%**

**Instructions**

Préchauffer le four à 180° C.

Fouetter les oeufs avec 60 g de sucre et 2 CS d'eau jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, le cacao et la levure chimique. Étaler cette masse dans un moule à manqué (Ø 26 cm) chemisé de papier sulfurisé et faire cuire 20 à 25 minutes au four.

Mélanger le rhum et le café et imbiber le fond de biscuit à sa sortie du four. Laisser refroidir. Tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Mixer 500 g de framboises avec le jus de citron et le reste du sucre. Faire fondre la gélatine dans une petite casserole avec 2 CS d'eau et ajouter à la purée de framboises. Mélanger la moitié de cette purée avec le fromage frais et sucrer avec de l'édulcorant. Fouetter la crème fraîche et l'ajouter à la masse. Etaler le tout sur le fond de tarte dans le moule à manqué.

Verser le reste de la purée de framboise sur la tarte et laisser reposer 3 heures minimum. Servir garni de framboises.

**Recettes Weight Watchers** (suite)

**Rosbif froid et sa salade de haricots verts**

Pas d'aliments interdits

Durée totale: 62min

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson: 42min

Part(s): 8

Difficulté: Facile

**Ingrédients :**

960 g **Rosbif sans barde (tende de tranche)**

1 cc **Beurre doux**

2 cc **Huile d'arachide**

2 g **4 épices**, 2 pincées

1 feuille **Laurier**

1 pièce **Echalote**

60 g **Salade**, quelques feuilles de roquette

1 pincée **Sel**

1 pincée **Poivre**

1200 g **Haricot vert**, et 8 fleurs comestibles (pensée, capucine...)

5 cc **Huile d'olive**

1 1/2 cc **Vinaigre**, balsamique

2 pièces **Echalote**

1 pincée **Sel**

1 pincée **Poivre**

**Instructions**

Sortir le rosbif du réfrigérateur au moins 2 heures à l'avance. Préchauffer le four à 210°C (TH.7). Mettre le rosbif dans un plat à four, le badigeonner de beurre et d'huile, parsemer de 5 centilitres d'eau. Enfourner pour 30 minutes. Retourner à mi-cuisson, arroser du jus de cuisson. Laisser la viande reposer sous une feuille de papier aluminium. Lorsqu'elle est froide, la couper en 16 tranches. Les filmer et les réserver au réfrigérateur.

Préparer l'accompagnement : équeuter les haricots verts, les couper en deux. Les mettre dans le panier d'un autocuiseur avec 20 centilitres d'eau et une pincée de sel. Cuire 12 minutes, à partir de la rotation de la soupape. Égoutter et laisser refroidir. Mettre les haricots verts dans un saladier, les arroser d'huile et de vinaigre, ajouter les échalotes finement émincées, saler et poivrer, bien mélanger. Répartir la salade dans 8 coupelles. Décorer d'une fleur.

Présenter les tranches de rosbif sur un nid de roquette dans un plat de service, disposer les coupelles de haricots verts à côté.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Spaghetti aux boulettes de dinde**

Pas d'aliments interdits

Durée totale: 33min

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson: 18min

Part(s): 4

Difficulté: Facile

**Ingrédients :**

300 g **Escalope ou filet de dinde**, hachée

1 gousse(s) **Ail**, finement hachée

1 cc **Origan**, et d'autres herbes selon vos goûts

1 cc **Huile d'olive**

450 g **Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (conserve au naturel)**

3 CS **Concentré de tomate**

1/4 tablette(s) **Bouillon en tablette**, dilué dans 1 dl d'eau bouillante

280 g **Pâtes crues**

10 g **Basilic**

**Instructions**

Mélanger la viande hachée de dinde, l'ail, les herbes. Former 16 boulettes de viande.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude y faire dorer les boulettes de viande sur tous les côtés pendant 5 minutes. Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, le bouillon et des herbes sèches. Bien mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 15 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis selon les instructions de l'emballage. Égoutter et garder au chaud.

Retirer la sauce aux boulettes feu et ajouter le basilic. Verser la sauce sur les spaghettis et servir.

**Recettes Weight Watchers** (suite)

**Cornet à la mousse de thon**

Pas d'aliments interdits

Durée totale: 75min

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson: 0min

Part(s): 2

Difficulté: Facile

**Ingrédients :**

80 g **Thon en conserve au naturel (Albacore)**

1/2 pièce(s) **Concombre**

1 pot(s) **Petit suisse 20%**

50 g **Fromage frais à 0%**, type demi-sel

2 goutte(s) **Tabasco**

3 cc **Ciboulette**, ciselée

1 CS **Câpres**

1 pièce(s) **Tortilla souple (à garnir), à base de maïs**, ou de blé

2 pièce(s) **Salade**, 4 feuilles de laitues ou batavia

1 pincée(s) **Sel**

1 pincée(s) **Poivre**

**Instructions :**

Égoutter le thon. Rincer le concombre sans le peler, le couper en rondelles puis en petits quartiers. Mixer le thon avec le petit-suisse, le fromage frais, le Tabasco, la ciboulette et les câpres. Saler très légèrement et poivrer.

Chauffer la galette de blé ou maïs, 30 secondes au four à micro-ondes (750 W). la couper en deux. Recouvrir chaque demi-cercle de 2 feuilles de salade. Étaler la mousse de thon, ajouter les quartiers de concombre et refermer le cornet. Envelopper dans un film étirable et réserver au frais jusqu'au moment de déguster.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Bouchées de courgette au saumon**

Pas d'aliments interdits

Durée totale: 199min

Temps de préparation: 15min

Temps de cuisson: 4min

Part(s): 6

Difficulté : Facile

**Ingrédients**

250 g **Courgette**, jeune

1 gousse(s) **Ail**

1 cc **Huile d'olive**

40 ml **Jus de citron**, le jus d'1 citron

1 cc **Agar-agar**

3 cc **Ciboulette**, ciselée

60 g **Saumon fumé**, 2 fines tranches

**Instructions :**

Peler et râper finement la courgette. Peler et hacher l'ail. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, ajouter le râpé de courgette et l'ail, saler légèrement et poivrer, cuire 3 minutes tout en remuant. Les courgettes vont rendre un peu d'eau, éliminer celui-ci s'il y en a trop. Verser le jus de citron, saupoudrer d'agar-agar et continuer de remuer 1 minute. Hors du feu, ajouter la ciboulette et mélanger. Laisser tiédir.

Couper le saumon en 6 bandelettes. En garnir le fond de 6 petits moules en silicone d'une contenance de 3 centilitres, laisser dépasser le saumon de part et d'autre du rebord. Remplir chaque empreinte de préparation à la courgette, tasser avec le dos d'une petite cuillère, rabattre les lanières de saumons sur le dessus. Couvrir avec un film alimentaire et réserver au frais pendant 3 heures avant de démouler.

**Recettes à base d’aubergines**

**Coup de cœur gourmand**

Page 96 (6.5) : Aubergines gratinées à la Bolognaise

Page 116 (2.0) : Caponata Sicilienne

**Cuisine de France et d’ailleurs**

Page 8 (6.0) Pasta alla Norma

Page 47 (4.0) Aubergines au thon

Page 92 (2.0) Tian de légumes provençaux

Page 97 (4.0) Piperade Basquaise

**Cuisiner avec Fléxi Points Plus (Tome2)**

Page 24 (2.5) : Tarte fine aux champignons de Paris à la fondue d’aubergine

Page 80 (4.0) : Pain de poisson aux aubergines

Page 120 (1.0) : Duo d’aubergines et courgettes

**Fruits et légumes**

Page 50 (1.0) : Terrine d’aubergines

**La cuisine avec Fléxi points**

Page 46 (4.0) : Pain de poisson aux aubergines et paprika

Poêlée de légumes

**Les modes de cuisson**

Page 11 (0.5) : Raïta d’aubergine

**Les pâtes**

Page 85 (0.5) : Alla melanzana –Sauce

Page 25 (5.0) : Torsettes aux légumes grillés

**Pates au programme**

Page 80 (1.5) : Sauce à l’agneau

**Les plus grands succès**

Page 44 : Gratin de macaronis aux aubergines et tomates

**Les Saisons de la minceur**

Page 13 (3.0) : Terrine d’aubergines tomates en réduction

Page 88 (2.5) : Légumes grillés à la parmesane

Page 170 (5.5) : Paella de légumes

Page 174 (4.0) : Charlotte d’Agneau

**Les soupes**

Page 33 (0.5) : Soupe du Soleil

**Le plaisir de maigrir**

Page 50 (6.0) : Moussaka express

Page 228 (1.5) : Sauce aubergine –Sauce-

**Printemps Eté**

Page 45 (1.0) : Aubergines marinées

Page 75 (3.0) : Tian de légumes du Soleil

Page 22 (6.5) : Gratin d’aubergines et tomates mozzarella

Page 37 (4.0) : Piperade Basquaise

**Recettes à petits budgets**

Page 40 (5.0) : Brouillade aux légumes

Page 42 (3.5) : Spaghetti Di Pasqua

Page 65 (1.0) : Petits légumes croquants à la coriandre

Page 68 (2.5) : Tian de chèvre

**Recettes des beaux jours**

Page 51 (4.0) : Lentilles et aubergine au curry

Page 10 (1.0) : Charlottine d’aubergine au coulis de tomates

**Recettes Saveur au Micro ondes**

Page 14 (2.5) : Timbale au jambon

Page 28 (3.5) : Gâteau d’aubergines farci à l’agneau

Page 44 (5.0) : Sauté de Tofu et petits légumes

**Sélection gourmande**

Page 60 (7.0) : Aubergine gratinée à la Bolognaise

**3 Feux Minceur Plus « Les Meilleurs recettes WW**

Page 124 : Aubergines de Mr Seguin

Page 39 : Moussaka au Tofu

**Recettes à base d’aubergines**(suite)

**Les recettes à base de poireaux**

**Flexi Points au fil des jours**

Page 92 (5.0) : Aïoli léger

Page 103 (5.5) : Gâteau de viande

Page 110 (4.5) : Rouleau de poireaux aux champignons

Page 115 (4.5) : Pot au feu de lapin en nage parfumé

**Guide pratique de la cuisine légère**

Page 109 (2.5) Soupe froide à l’anis

Page 122 (1.5) : Poêlée de la mer

Page 128 (2.5) : Potée Grand-Mère

**Sélection gourmande**

Page 30 (3.5) : Mini clafoutis au camembert

**La cuisine avec Fléxi Pionts**

Page 15 (0.5) : Poireau à la betterave rouge

**Recettes gain de temps**

Page 36 (2.5) : Calamars à la fondue de poireaux

**Recettes à petit budget**

Page 53 (2.5) : Flan de poireau au fromage

Page 67 (3.5) : Blanquette de poireaux

**Cuisiner avec Fléxi Points Plus** (tome 2)

Page 22 (3.0) : Quiche aux poireaux sans pâte

Page 66 (2.5) : Fondue de poireau au cabillaud

Page 76 (4.0) : Panga (poisson) au fromage fondu

**Fruits et légumes**

Page 38 (1.0) : Poireaux à la Polonaise

**Printemps été**

Page 37 (6.0) : Tagliatelles carbonara aux poireaux

Page 54 (5.0) : Poireau au jambon

**Recettes du Sud**

Page 22 (1.5) : Poireau à la parmesane

**Volailles une cuisine facile**

Page 37 (8.0) : Cuisses de poulet en poule au pot

**Recette pour 1 assiette**

Page 38 (2.0) : Poireau à la parmesane

**Automne / Hiver**

Page 50 (1.5) / potage : Crème de poireau

Page 42 (5.0) : Penne aux poireaux

Page 22 (5.0) : Pintadeau à la choucroute de légumes

**Cuisine de France et d’ailleurs**

Page 68 (8.0) : Kig-Ha Farz

Page 101 (3.5) : Cagouilles (avec escargots)

**Pâtes au Programme**

Page 22 (3.5) : Tagliatelles au Saint-Jacques

Page 51 (4.0) : Girandoles al Poro

Page 58 (2.5) : Potage aux vermicelles

Page 69 (3.5) : Rouleaux au poireau

**Indispensables Féculents**

Page 11 (2.0) : Soupe de pois chiches

**Les recettes à base de poireaux** (suite)

**Coups de cœur gourmands**

Page 56 (4.0) : Clafoutis de Saumon aux légumes

**Recettes vite prêtes**

Page 11 (1.0) : Coleslaw

**3 feux Minceur plus**

Page 135 : Aïoli de légumes

Page 132 : Gratin de poireaux

Page 5 : Potée d’agneau

Page 95 : Suprême de dinde aux poireaux

Page 33 : Velouté de potiron

**Les plus grands Succès**

Page 46 : Flamiche aux poireaux

Page 62 : Tarte paysanne

Page 64 : Pot au feu

Page 66 : Coquilles Saint-Jacques aux blancs de poireaux

Page 69 : Filet de limande à la fondue de poireaux

Page 130 : Flan de poireaux

**Recettes à base de chou / chou-fleur**

**Fléxi Points au fil des jours**

Page 126 (2.0) : Poêlée de légumes au tofu (chou chinois)

Page 136 (2.5) : Feuilles d’Automne (chou vert)

**Guide pratique de la cuisine légère**

Page 128 (2.5) : Potée Grand-Mère

**Sélection gourmande**

Page 34 (2.5) : Friands végétariens (chou vert)

Page 8 (5.5) : Quiche à la Dubarry

**La cuisine avec Fléxi Points**

Page 26 (1.5) : Emincé de chou aux des de poulet

**Les modes de cuisson**

Page 35 (1.5) Chou chinois aux bouquets

**Recettes Gain de temps**

Page 19 (1.0) : Cole-Slaw

Page 70 (2.0) : Poêlée de marrons aux légumes

**Recettes à petits budget**

Page 54 (0.5) : Cocotte aux 5 légumes d’hiver

Page 65 (1.0) : Petits légumes croquants à la coriandre

**Recettes Saveurs au Micro-ondes**

Page 46 (3.0) : Fondue de Cancoillotte

Page 68 (1.0) : Chou-fleur au curry

**Cuisiner avec Flexi Points Plus** (tome2)

Page 50 (1.5) : Taboulé de chou fleur à la menthe

Page 106 (5.0) : Bortsh d’Anouchka (chou rouge)

**Fruits et légumes**

Page 48 (2.5) : Chartreuse aux 2 couleurs

Page 24 (2.0) : Chou-fleur sauce crevettes

Page 27 (6.0) : Gratin de légumes (chou blanc)

Page 52 (4.0) : Lasagne aux légumes

**Printemps / été**

Page 17 (1.5) : Salade de chou chinois aux pétoncles

Page 53 (1.0) : Bavarois de chou-fleur et son coulis de tomate

Page 50 (0) : Mini légumes à l’aigre doux (chou-fleur)

**Volaille une cuisine facile**

Page 37 (8.0) : Cuisse de poulet en poule au pot

Page 52 (5.5) : Coquelet au chou

**Recettes des beaux jours**

Page 57 (4.0) : Salade tiède de printemps (chou-fleur)

**Recettes pour 1 assiette**

Page 30 (6.0) : Paupiettes de chou à la fondue de tomates

Page 43 (1.0) : Chou rouge à la pomme

Page 51 (5.0) : Potée vapeur à la cancoillotte

**Menus et repas de Fêtes**

Page 24 (0.5) : Panier croquant

Page 88 (1.0) : Timbale aux trois légumes à l’émulsion d’oseille