**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.