

*Entrées de
fêtes
minceur*

Soupe de chicon allégée

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 kg d'endives
- 2 pommes de terre moyennes
- 4 blancs de poireaux
- 1 l de lait écrémé
- 2 c.à soupe de crème fraîche à 3% de MG
- 10 g de margarine allégée
- 3 jaunes d'œufs
- sel, poivre

Préparation :

- Épluchez les poireaux, nettoyez les endives, épluchez les pommes de terre.
- Coupez le tout en rondelles et lavez-les.
- Dans une cocotte-minute, faites fondre 10 g de margarine et faites-y revenir les endives, les poireaux, puis les pommes de terre.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez le lait et laissez cuire pendant 45 à 50 min, à feu doux.
- Une fois cuit, mixez le velouté à l'aide d'un mixeur.
- Dans un bol, mélangez la crème fraîche et les 3 jaunes d'œufs, puis ajoutez le mélange dans le potage.
- Servez.

Terrine de champignons

Ingrédients (pour 8 à 10 personnes) :

- 150 g de champignons de Paris, 150 g de cèpes, 150 g de girolles
- 1 échalote
- 2 c. à soupe de persil haché
- 4 oeufs
- 25 cl de crème liquide 3% de MG
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre allégé
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à th.5-6 (160°C).
- Lavez les champignons, ôtez les pieds et coupez-les en 4 dans une poêle très chaude.
- Faites-les revenir à feu vif dans l'huile avec le beurre pendant 5 min, jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- Ajoutez l'échalote émincée, assaisonnez et remuez encore pendant 1 minutes.
- Dans un saladier, mélangez les oeufs avec la crème, assaisonnez.
- Ajoutez-y le persil. Mélangez et incorporez les champignons.
- Beurrez un moule à cake ou une terrine de 26 cm et versez-y la préparation.
- Mettez au four au bain-marie pendant 50 min. Laissez refroidir complètement et démoulez.

Tapas au chèvre et pain d'épices

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 12 tranches de bon pain d'épices
- 5 poires Comice ou Conférence bien mûres
- 2 picodons (ou autre fromage de chèvre)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 12 pics à brochette de 2 tailles différentes (6 plus grands et 6 plus petits)

Préparation :

- Avec un couteau, éliminez les bords des tranches de pain d'épices.
- Toastez-les légèrement au four uniquement sur une face et badigeonnez la face grillée d'huile d'olive.

Préparez les picodons et les poires

- Épluchez les poires et taillez 18 tranches fines.
- Coupez les picodons en 12 tranches fines.

Montez les tapas :

- Disposez les tranches de pain d'épices huilées face toastée sur le dessus.
- Sur 6 d'entre elles, placez en diagonale 2 tranches de picodons et par dessus dans le même sens, une tranche de poire.
- Ajoutez une nouvelle tranche de pain d'épices. Appuyez délicatement mais fermement pour coller l'ensemble.
- Taillez chaque tapas en 2 en diagonale. Vous obtenez alors 12 triangles.

- Sur 6 d'entre eux, placez au centre une tranche de poire et parsemer de quelques gouttes d'huile d'olive.
- Posez dessus un second triangle dans le même sens.
- Terminez en piquant chaque tapas d'un grand et d'un petit pic à brochette sur lesquels vous embrocherez un quartier de poire.

Papillotes de Saint-Jacques aux poireaux

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 18 noix de Saint-Jacques
- 6 jeunes poireaux
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 2 tiges de cerfeuil
- 1 c. à café de baies roses concassées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel

Préparation :

- Émincez les poireaux dans la longueur et lavez-les. Séchez-les soigneusement dans un linge.
- Mettez les poireaux dans une sauteuse. Arrosez-les d'huile d'olive et placez sur feu doux à couvert. Faites cuire 10 min en remuant régulièrement. Salez, poivrez et réservez.
- Pressez le jus des citrons. Mélangez les deux jus dans un bol.
- Découpez six grands carrés de papier sulfurisé. Répartissez les poireaux au centre de chaque carré avec trois noix de Saint-jacques par-dessus. Salez et parsemez de baies roses et de cerfeuil. Arrosez d'un peu de jus des citrons.
- Repliez le papier sulfurisé de manière à former des papillotes. Posez les papillotes dans le panier d'un cuit vapeur. Placez le panier sur une casserole adaptée remplie

d'eau chaude aux trois quarts. Couvrez et faites cuire 20 min.

- Servez dès la fin de la cuisson avec du riz blanc.

Petites terrines de saumon au Chèvre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 tranches de saumon fumé
- 4 c. à café d'œufs de saumon (ou de lump)
- 250 g de chèvre frais
- 1 citron
- 1 bouquet d'aneth
- poivre 5 baies

Préparation :

- Prenez 4 ramequins et tapissez-les de film alimentaire.
- Déposez une tranche de saumon dans chaque ramequin afin d'en recouvrir les parois (comme vous l'avez fait avec le film alimentaire)
- Arrosez de quelques gouttes de jus de citron.
- Dans les 4 tranches restantes découpez 4 cercles de saumon qui serviront de capuchons aux ramequins : les cercles de saumon ont donc le même diamètre que les ramequins.
- Hachez le reste du saumon.
- Dans un saladier déposez le chèvre et travaillez-le afin qu'il s'assouplisse. Lavez l'aneth, ciselez-la et ajoutez-la au chèvre.
- Poivrez, ajoutez les miettes de saumon et mélangez.
- Versez la préparation dans les ramequins tapissés de saumon fumé puis recouvrez-les des cercles de saumon fumé.

- Filmez le dessus et réservez au réfrigérateur au moins 5 heures.
- Au moment de servir, retournez les ramequins dans les assiettes et démoulez. Enlevez délicatement le film alimentaire et ajoutez sur vos petites terrines quelques oeufs de saumon (ou de lump).

Tapas de Saint-Jacques

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 16 noix de Saint-Jacques
- 16 feuilles d'épinards frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 16 piques
- sel et poivre
- curry (facultatif)
- Vinaigrette :
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de noix de coco râpée

Préparation :

- Lavez et essorez les feuilles d'épinards.
- Salez et poivrez.
- Préparez l'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive avec 1 c. à soupe d'eau et la noix de coco râpée.
- Dans une poêle, faites revenir les noix de Saint-Jacques avec l'huile d'olive, 2 min de chaque côté.
- Salez et poivrez.
- Entourez chaque noix de Saint-Jacques d'une feuille d'épinard. Piquez-les pour qu'elles tiennent.
- Disposez-les dans un plat. Servez-les accompagnées de la sauce à la noix de coco

Croustillants de saumon fumé au Chèvre frais

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grandes tranches de saumon fumé
- 50 g de chèvre frais
- 8 petites tranches de pain complet
- quelques feuilles de basilic

Préparation :

- Coupez chaque grande tranche de saumon en quatre.
- Sur chaque tranche de pain, déposez une fine couche de chèvre frais. Parsemez de basilic ciselé. Disposez harmonieusement un morceau de saumon fumé. Décorez d'une feuille de basilic frais.
- Répétez l'opération pour toutes les tranches de pain.

Petits farcis à la figue

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 Bridelight 5% Moelleux et Savoureux
- 50 g de Bridelight 15% doux
- 4 feuilles de pâte à filo
- 4 figues séchées
- 1 salade Lolo Rossa (ou une feuille de chêne)

Préparation :

- Lavez la salade et réservez-la
- Coupez le Bridelight 5% Moelleux et Savoureux en quartiers, puis divisez chaque quartier en deux dans le sens de l'épaisseur
- Déposez une figue séchée coupée en 2 au centre de chaque quartier de fromage
- Enveloppez ensuite les quartiers dans la feuille de pâte à filo
- Badigeonnez avec du Bridelight 15% fondu et enfournez à 200° C pendant 10 min jusqu'à coloration
- Servez sur un lit de salade

Petits flans de légumes au saumon

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 50 cl de Bridelight 4 % UHT semi-épaisse
- 50 g de Bridelight 6% Râpé Fruité & Fondant
- 180 g de saumon frais
- 90 g de carottes
- 90 g d'asperges vertes
- 90 g de courgettes jaunes
- 1 branche de persil plat
- 4 œufs
- sel, poivre

Préparation :

- Épluchez et lavez les carottes, les courgettes et les asperges.
- Taillez les légumes en petits dés.
- Faites blanchir les asperges, les courgettes et les carottes séparément.
- Coupez le saumon en petits dés.
- Dans un ramequin, disposez le saumon et les légumes avec le Bridelight 6% Râpé Fruité & Fondant. Ajoutez le persil ciselé.
- Mélangez dans un bol les œufs avec la Bridelight 4% UHT semi-épaisse. Assaisonnez.
- Versez ce mélange dans les ramequins et enfournez à 200° C pendant 25 min.
- Servez bien chaud.

Carpaccio de Saint-Jacques et mangue

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 8 Saint-Jacques fraîches
- 2 mangues
- huile de colza (ou autre huile)
- mesclun de salade
- ciboulette
- sel, poivre

Préparation :

- Retirez le corail des St Jacques (ils ne vous seront pas utiles) et rincez la partie blanche l'eau. Essuyez-les dans du papier absorbant. Coupez en fines tranches les Saint-Jacques, puis badigeonnez-les délicatement d'huile sur chaque face.
- Épluchez et découpez à l'aide d'un emporte-pièce des rondelles de mangues, détaillez-les ensuite en fines tranches.
- Dans un plat, déposez les rondelles de Saint-Jacques, ajoutez les rondelles de mangue, assaisonnez, ajoutez les mesclun et la ciboulette ciselée et servez.

Feuilletes vol au vent de Saint-Jacques

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 750 g de noix de Saint-Jacques
- 300 g de champignons de Paris (ou cèpes)
- 100 g de beurre allégé
- 45 g de farine
- 60 cl de lait
- 1 filet de jus de citron
- 3 échalotes
- ½ rouleau de pâte feuilletée
- 6 croûtes à vol au vent
- 3 c. à soupe de crème fraîche allégé 5 % de MG
- 1 c. à café de muscade
- sel
- poivre

Préparation :

- Préchauffez votre four th. 5 (150° C).
- Rincez et séchez les noix de Saint-Jacques.
- Coupez les bouts terreux des champignons. Lavez-les rapidement, séchez-les et émincez-les. Arrosez-les de jus de citron.
- Pelez et hachez les échalotes. Faites-les revenir avec les champignons dans 20 g de beurre. Salez et poivrez.
- Faites fondre 45 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et remuez pendant 2 minutes. Versez le lait et mélangez jusqu'à épaississement. Salez, poivrez et muscadez.

- Faites revenir les Saint-Jacques dans une poêle avec le beurre restant, pendant 5 minutes.
- Découpez la pâte feuilletée en 6 rectangles (qui serviront de chapeaux). Passez-les au four, ainsi que les croûtes de vol au vent pendant 10 min.
- Faites chauffer les champignons, les Saint-Jacques avec leur jus, la sauce béchamel et la crème fraîche pendant 5 minutes. Répartissez-les dans les croûtes de vol au vent et coiffez-les de leurs chapeaux feuilletés.
- Servez aussitôt. Décorez éventuellement avec des quartiers de figues fraîches, une rondelle de concombre et un brin de persil plat.

Huîtres aux poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 huîtres
- 2 poireaux
- 2 échalotes
- 1 filet d'huile d'olive
- 150 ml de vin blanc sec
- 150 ml de crème liquide à 3% de MG
- sel, poivre

Préparation :

- Lavez les poireaux et coupez les blancs en petits dés.
- Epluchez puis émincez les échalotes finement.
- Ouvrez les huîtres en récupérant leur eau. Filtrez-la, chauffez-la dans une casserole et pochez les huîtres pendant environ 5 secondes. Réservez les huîtres au chaud et conservez l'eau des huîtres.
- Dans une poêle, déposez un filet d'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes. Puis, ajoutez les poireaux, couvrez et faites cuire à couvert quelques minutes. Ensuite, versez le vin et faites réduire le tout. Ajoutez l'eau des huîtres et la crème. Faites bouillir à petit feu quelques minutes. Assaisonnez.
- Remettez les huîtres chaudes dans les coquilles et servez avec la sauce aux poireaux.

Foie gras poêlé sur lit de pommes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tranches de foie gras de canard
- 2 pommes
- 1 c. à café d'huile d'olive
- sel fin
- fleur de sel

Préparation :

- Lavez les pommes, essuyez-les et coupez-les en quartiers. Saupoudrez très légèrement les tranches de foie gras de sel fin.
- Préchauffez le four à 150°C (th.5).
- Dans une grande poêle anti-adhésive (donc non graissée), faites cuire les tranches de foie gras 1 min de chaque côté à feu plutôt vif. N'hésitez pas à allonger un peu la cuisson si les tranches ne sont pas croustillantes au bout de 2 min. Sur une grille, placée sur un plat à four, déposez les tranches de foie gras, puis enfournez pour une dizaine de min.
- Dans une poêle, versez l'huile d'olive et faites-y dorer les tranches de pommes de chaque côté. Réservez les pommes dans la poêle.
- Egouttez les tranches de foie gras et épongez-les à l'aide d'un papier essuie-tout. Ensuite, répartissez les tranches dans des assiettes chaudes et ajoutez les pommes.
- Servez.

Crème de chou fleur légère

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou-fleur d'1 kg
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/4 l de lait écrémé
- 1 c. à soupe de crème fraîche à 5% de MG
- 30 g de beurre
- sel, poivre

Préparation :

- Versez 3 l d'eau dans une marmite, puis mettez-y les pommes de terre, pelées, lavées et coupées en morceaux.
- Portez à ébullition et ajoutez le chou-fleur lavé et coupé en bouquets.
- Faites cuire 30 min et salez à convenance.
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur en réservant quelques bouquets du chou-fleur pour la garniture.
- Dans une casserole, mettez le beurre fondu, puis faites-y revenir votre oignon coupé en petits morceaux, que vous rajouterez dans la marmite avec le lait. Mélangez soigneusement pour ne pas faire de grumeaux. Ramenez à ébullition.
- Servez bien chaud en ajoutant la crème fraîche et quelques bouquets de chou-fleur réservés à cet usage.

Bouchées aux Saint-Jacques et mousse d'orange

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 125 g de Bridelight 15% doux
- 8 noix de Saint-Jacques
- 2 croissants
- 1 orange

Préparation :

- Coupez des tranches de croissants et faites-les dorer au four à 180° C pendant 5 min.
- Mixez le Bridelight 15% doux avec le jus d'orange et son zeste, puis tartiner vos tranches.
- Réservez au frais.
- Poêlez vos Saint-Jacques à feu vif.
- Disposez chaque Saint-Jacques sur vos tartines.
- Décorez avec de l'aneth et un zeste d'orange.

Petites bouchées de saumon aux graines de sésame

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 fines tranches de saumon fumé
- 2 citrons
- 1/2 fromage de chèvre frais allégé
- 2 c. à soupe de ciboulette
- 2 c. à soupe d'aneth
- 1 c. à soupe de fromage blanc à 0% de MG
- 4 c. à café de graines de sésame
- sel et poivre

Préparation :

- Pressez les citrons pour en récupérer le jus.
- Lavez et coupez finement les herbes.
- Ajoutez 1 c. à soupe de ciboulette et 1 c. à soupe d'aneth.
- Salez et poivrez.
- Déposez le saumon et laissez-le mariner 15 min environ.
- Ajoutez le reste des herbes au fromage blanc.
- Dans une assiette, écrasez à la fourchette le fromage de chèvre puis incorporez-y la préparation à base de fromage blanc.
- Étalez 4 feuilles de film alimentaire sur un plan de travail et déposez-y les tranches de saumon marinées égouttées. Répartissez au centre de chacune d'elles la préparation au chèvre.
- Roulez en forme de boudin et serrez bien les deux extrémités.
- Réservez au frais 1 heure.

- Au bout d'une heure, retirez les feuilles de film alimentaire et coupez les boudins obtenus en tronçons de 2 cm (maintenez à l'aide d'une pique en bois si besoin).
- Faites-les ensuite rouler dans les graines de sésame puis disposez-les dans un plat.
- Servez.

*Plats de
fêtes
minceur*

Faisan aux champignons

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 faisan
- 400 g de riz blanc
- 400 g de champignons
- 100 g d'échalotes hachées
- 500 g de tomates
- 1 bouquet garni
- une branche d'estragon
- 2 c. à soupe de farine
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 verre de bouillon
- 25 g de beurre allégé

Préparation :

- Préchauffez le four à th.6 (180°C).
- Découpez le faisan en 8 morceaux. Hachez l'estragon. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de faisan dans du beurre. Lorsqu'ils sont dorés, retirez-les. Dans la cocotte, faites revenir les champignons en morceaux. Ajoutez les échalotes.
- Lorsque le tout est rissolé, saupoudrez de farine, mouillez de vin blanc et de bouillon. Ajoutez le bouquet garni, les tomates pelées, épépinées et concassées et l'estragon.
- Posez les morceaux de faisan. Salez, poivrez, couvrez et enfournez 20 à 30 minutes dans un plat chaud.
- Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

- Au dernier moment, à l'aide d'un emporte pièce, disposez dans vos assiettes le riz et une partie des champignons.
- Disposez les morceaux de faisan, et par dessus le reste des champignons.

Filet de sanglier à la moutarde

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de filet de sanglier
- 25 g de moutarde
- 15 g de graines de moutarde
- sel
- Pour la marinade :
 - 50 cl de vin blanc
 - 1 c. à café de vinaigre
 - 1 feuille de laurier
 - poivre 5 baies

Préparation :

- Dans un plat, versez le vin, ajoutez le vinaigre et la feuille de laurier. Poivrez avec les baies.
- Déposez les filets de sanglier dans le plat et laissez mariner 1 ou 2 jours en retournant les filets au moins 2 fois.

Le jour même :

- Préchauffez le four à th.6 (180°).
- Egouttez et essuyez le sanglier, assaisonnez-le et nappez-le de moutarde. Mettez le sanglier sur une plaque légèrement huilée avec les graines de moutarde. Enfournier pendant 1 heure en le mouillant avec la marinade bouillante régulièrement.
- Servez avec une julienne de légumes ou une purée.

Pintade rôtie au poivre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 petite pintade (moins d'1kg)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 ml de vin blanc
- 150 ml de crème liquide allégée à 5% de MG
- 1 grosse c. à soupe de poivre
- 1 brin de romarin
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez votre four th.6 (180°C).
- Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur de la pintade. Glissez le romarin à l'intérieur.
- Huilez légèrement le dessus de la pintade et recouvrez-la de papier aluminium.
- Mettez-la dans un plat allant au four légèrement rempli d'eau et enfournez pour 50 min.
- Pendant ce temps, préparez la sauce au poivre vert :
- Pelez l'échalote et émincez-la finement. Faites-la revenir dans une poêle avec un peu de margarine. Déglacez ensuite avec le vin blanc, ajoutez la crème fraîche et le poivre vert grossièrement écrasé. Laissez mijoter cette sauce quelques instants.
- A la sortie du four, découpez la pintade en morceaux et nappez-la de la sauce.
- Servez

Dos de cabillaud à la pomme de terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 dos de cabillaud de 130 grammes
- 4 pommes de terre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 petites pincées de fleur de sel
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four th.6-7 (200°)
- Lavez les pommes de terre, essuyez- les en les grattant. A l'aide d'un robot ou d'un économe émincez très finement les pommes de terre en rondelles. Sur une plaque antiadhésive, disposez les rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de fleur de sel. Glissez la plaque dans le four et faites dorer 6-7 min.
- Pendant la cuisson des pommes de terre, faites cuire à la vapeur (7 min) ou au micro-ondes (5 min) les dos de cabillaud.
- Disposez dans des assiettes les pommes de terres dorées et le dos de cabillaud.

Pavés de biche marinés

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 5 pavés de biche
- 40 cl de vin rouge
- 3 échalotes
- 2 petites carottes
- 300 g de champignons
- 2 c. à soupe de crème allégée à 5% de MG
- laurier
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- sel, poivre 5 baies

Préparation :

La veille :

- Pelez les carottes et le gingembre. Coupez les carottes en rondelles et râpez le gingembre.
- Dans un plat creux, versez le vin et ajoutez les rondelles de carotte, le gingembre râpé et quelques feuilles de laurier.
- Mettez-y à mariner les pavés de biche salés et poivrés. Réservez au frais en prenant soin de retourner les pavés au moins une fois.

Le jour même :

- Retirez les feuilles de laurier de la marinade puis mixez-la. Ensuite, versez la marinade dans une casserole et

faites chauffer pour la faire réduire de moitié. Passez la marinade au chinois puis ajoutez-y 2 c. à soupe de crème et mettez de nouveau à réchauffer sur feu doux.

- Lavez et émincez les champignons puis faites-les revenir à la poêle dans une noix de beurre quelques min.
- Pendant ce temps, faites cuire les pavés de biches à la poêle dans une noix de beurre quelques min également. N'oubliez pas de retourner les pavés afin de les cuire de chaque côté et arrêtez le feu lorsque la cuisson vous convient.
- Servez les pavés avec la sauce et les champignons. Vous pouvez accompagner le tout de haricots verts et d'une purée de pommes de terre ou de céleri.

Timbales de riz safrané au thon

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 c. à soupe de Bridelight 4% fraîche épaisse
- 200 g de thon au naturel
- 200 g de riz basmati
- 1 branche d'estragon
- 2 poivrons rouges
- 1 dose de safran en filament
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Coupez en petits dés les poivrons rouges lavés et faites-les revenir 5 min dans une poêle
- Égouttez et émiettez le thon
- Faites revenir le riz avec un filet d'huile d'olive, ajoutez 35 cl d'eau froide
- Laissez évaporer l'eau, baissez le feu et couvrir pendant 20 min
- Dès la fin de la cuisson ajoutez le safran et mélangez bien. Laissez refroidir le riz
- Mélangez le thon avec 3 cuillères à soupe de Bridelight et l'estragon ciselé. Assaisonnez
- Mélangez le riz avec 3 cuillères à soupe de Bridelight. Assaisonnez
- Dans un cercle, disposez une couche de riz puis une couche de thon, puis une autre couche de riz et terminez par les poivrons rouges

Cuisses de lapin en papillote et sa crème citronnée aux herbes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses de lapin
- 200 ml de crème fraîche épaisse à 3% de MG
- 4 pommes de terre moyennes à chair jaune
- Estragon
- Ciboulette
- Cerfeuil
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Blanchissez les pommes de terre quelques minutes à l'eau.
- Épluchez-les et détaillez-les en fines rondelles.

Préparez la sauce :

- Dans un bol, mélangez la crème, le citron et les herbes. Salez et poivrez.
- Préparez 6 grands carrés de papier sulfurisé et placez-y les cuisses de lapin et les rondelles de pommes de terre.
- Répartissez la sauce dans les papillotes. Fermez bien hermétiquement les papillotes.
- Enfournes 20 minutes, puis ouvrez les papillotes et laissez-les dorer 5 minutes pour colorer la viande

Chevreuril aux airelles

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 noisettes de chevreuil
- 500 g d'airelles fraîches ou en conserve
- 70 g de sucre
- 10 g de beurre allégé
- sel, poivre

Préparez la sauce aux airelles :

- Dans une casserole, mettez chauffer un peu d'eau et déposez-y les airelles 5 min.
- Ensuite passez les airelles au chinois puis remettez-les à chauffer avec le sucre cette fois-ci. Lorsque le mélange bout, laissez cuire quelques min puis mettez hors du feu afin qu'il refroidisse.
- Assaisonnez les noisettes de chevreuil, et faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Saisissez la viande 3-4 min de chaque côté selon vos goûts et selon l'épaisseur des morceaux.
- Servez le chevreuil accompagné de la sauce aux airelles.

Papillotes de lapin aux épices

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses de lapin
- 2 carottes nouvelles
- 1/2 citron vert
- 2 tiges de citronnelle
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de piment en poudre
- 1 branche de thym
- sel, poivre du moulin

Préparation :

- Pelez les carottes et émincez-les en très fines rondelles.
- Lavez 1 citron vert à l'eau chaude et coupez-le en deux. Coupez l'une des deux moitiés en 6 puis en très fines lamelles. Pressez le jus des citrons restants.
- Lavez les tiges de citronnelle, séchez-les, retirez les feuilles et coupez les deux extrémités des tiges. Ciselez-les.
- Coupez ensuite 12 feuilles carrées de papier aluminium. Assemblez-les deux par deux et posez-les sur des assiettes creuses.
- Préchauffez le four à 200°C (th.6/7).
- Posez une cuisse de lapin au centre de chaque papillote, arrosez-les d'huile d'olive, ajoutez les rondelles de carottes, les lamelles de citron vert et des demi-tiges de citronnelle ciselées.

- Répartissez le jus de citron vert, salez légèrement, donnez un tour de moulin à poivre et poudrez de piment. Ajouter la branche de thym au dessus.
- Refermez les papillotes hermétiquement en doublant les plis et en les ficelant. Posez-les sur la plaque du four et enfournez pour 30 min de cuisson.
- Dégustez à la sortie du four.

Canard à la rhubarbe et au gingembre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 petits magrets de canard
- 200 g de rhubarbe coupée en tronçons de 3cm
- 300 ml de jus d'orange
- 300 ml de vin rosé ou blanc (pas trop sec)
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 4 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques tomates séchées

Préparation :

- Préchauffez le four th.7 (200°C).
- Faites chauffer une poêle, mettez-y les filets de canard côté peau vers le bas et faites griller jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Transférez dans un plat allant au four en conservant la poêle avec la moitié de la graisse pour la suite.
- Versez 2 c. à soupe de miel sur le canard et faites cuire au four pendant 10-25 min ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût.
- Retirez le canard du four, réservez le jus et laissez reposer la viande 5 min.
- Ajoutez la rhubarbe, les cerises séchées et le gingembre dans la poêle utilisée pour cuire le canard et faites cuire 1 min. Otez de la poêle et réservez.
- Versez le jus d'orange et le vin rosé dans la poêle. Portez à ébullition et faites réduire pendant 10 min environ.

Ajoutez le jus de canard et le reste du miel, portez à nouveau à ébullition et faites réduire pour obtenir la consistance d'une sauce onctueuse.

- Remettez la rhubarbe et les cerises dans la poêle chauffez 1 min. Découpez les magrets, disposez-les sur les assiettes et servez-les entourés de la sauce à la rhubarbe.

Filets de cabillaud pochés au lait

Ingrédients (4 personnes) :

- Pour les filets de cabillaud
- 4 filets de cabillaud (de 140 g chacun)
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 50 cl de lait écrémé
- Pour la duxelle de champignons :
- 350 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1/2 citron
- 10 g de beurre allégé
- 1 c. à soupe de persil
- sel et poivre

Préparation :

Pour réaliser la duxelle de champignons :

- Nettoyez les champignons de Paris. Épongez-les et hachez-les finement.
- Ciselez l'échalote. Faites-la revenir sans coloration dans le beurre.
- Ajoutez le hachis de champignons.
- Laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.
- Citronnez légèrement.
- Ajoutez le persil haché.
- Assaisonnez de sel et de poivre.
- Réservez au chaud.

Pour les filets de cabillaud :

- Chauffez le lait jusqu'à ébullition. Retirez du feu.
- Ajoutez le thym, le laurier et laissez infuser à couvert 15 min.
- Plongez le cabillaud dans le lait chaud.
- Laissez cuire à frémissement pendant 6 min.
- Égouttez les filets sur un linge.
- Sur des assiettes chaudes, déposez le poisson et la duxelle de champignons.
- Versez un filet de lait parfumé.
- Servez.

Saint-Jacques et allumettes de chicon, sauce au vin

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 chicons
- 200 g de noix de Saint-Jacques avec corail
- 1 demi-citron
- 1 c. à soupe de beurre clarifié
- 1 bouquet de ciboulette
- Pour la sauce :
- 30 g de margarine allégée spéciale cuisson
- 60 g d'échalotes hachées
- 2 dl de vin rouge corsé
- 2 dl de fond de veau
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Préparez la sauce :

- Faites suer les échalotes hachées dans une poêle avec la margarine.
- Ajoutez le vin rouge et faites réduire de moitié.
- Ajoutez le fond de veau, la gousse d'ail coupée en deux, une pointe de sel et de poivre.
- Laissez cuire à feu doux pendant 30 min, puis réservez.

Préparez les chicons:

- Effeuillez les endives feuille par feuille puis émincez-les dans le sens de la longueur.
- Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire les noix de St Jacques avec une cuillère de beurre clarifié (1 min de chaque côté).
- Faites cuire les endives dans une poêle avec le beurre ainsi que le jus de citron.
- Ajoutez la ciboulette que vous aurez ciselée. Salez et poivrez.
- Disposez les endives au fond de chaque assiette puis posez les noix de Saint-Jacques.
- Nappez de sauce bien réduite.

Purée de patates douces aux épices

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de patates douces
- 20 cl de crème fraîche liquide allégée 3% de MG
- 2 étoiles de badiane
- 1 bâton de cannelle
- 4 pincées de muscade

Préparation :

- Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide avec les étoiles de badiane et le bâton de cannelle puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser 30 min.
- Epluchez les patates douces et coupez-les en gros morceaux.
- Faites chauffer une casserole d'eau salée et mettez-y à cuire les morceaux de patate une dizaine de min. Elles doivent être tendres.
- Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la casserole. Ecrasez-les en purée et ajoutez la crème infusée. Mélangez.
- Assaisonnez et saupoudrez de muscade.
- Servez chaud.

*Desserts
de fêtes
minceur*

Tartelettes au citron meringuées

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte sablée
- 1 citron
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe de maizena
- 50 g de beurre allégé
- 25 cl de lait écrémé
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'édulcorant liquide
- 1 gousse de vanille

Préparation :

- Préchauffez le four th.7 (220°C).
- Déposez la pâte sur le plan de travail et découpez 6 petits cercles à l'aide d'un mug ou d'un gros verre retourné.
- Disposez-les dans 6 petits moules recouverts de papier sulfurisé. Placez quelques pois chiches ou haricots dessus et faites cuire à blanc pendant 25 minutes. Sortez du four et laissez refroidir. Diminuez la température du four à th.4 (120°C).
- Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur pour récupérer les grains de vanille.
- Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la vanille fendue et les grains de vanille. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.

- Dans un grand bol, fouettez les jaunes d'oeufs et ajoutez 1 c. à soupe de sucre. Incorporez ensuite la maïzena. Retirez la vanille et versez le lait sur le mélange.
- Remettez le tout sur le feu et laissez bouillir 1 minute en fouettant vigoureusement.
- Hors du feu, ajoutez le beurre.
- Râpez le citron puis pressez-le. Ajoutez le jus et les zestes à la préparation en réservant quelques zestes pour la décoration. Remuez.
- Montez les blancs d'oeufs en neige. Ajoutez 2 c. à soupe d'édulcorant liquide et fouettez pour bien mélanger.
- Prenez la moitié de cette meringue et incorporez-la à la crème au citron.
- Versez la crème sur les pâtes, puis par-dessus le reste de la meringue et enfournez pendant 20 minutes environ.
- Laissez refroidir puis décorez à l'aide des derniers zestes de citron et servez.

Bûche légère aux fruits rouges

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 g de fruits rouges surgelés (fraises, framboises, cassis, groseilles)
- 40 boudoirs
- 3 c. à soupe de sucre en poudre,
- 3 feuilles de gélatine
- 3 c. à soupe de fromage blanc à 0% de MG
- 3 petits suisses
- 1 sachets de sucre vanillé
- 1 c. à café de crème de cassis/framboise/mûre

Préparation :

- Lavez 350 g de fruits rouges et faites-les cuire 10 min avec 3 c. à soupe de sucre afin d'obtenir une compote. Mettez la casserole à refroidir hors du feu.
- Dans un bol d'eau froide, plongez les feuilles de gélatine 5 min, égouttez-les et mettez-les à fondre dans la compote encore chaude. Mélangez et réservez au frais.
- Dans un saladier, mélangez le fromage blanc et les petits suisses avec 1 sachet de sucre vanillé.
- Dans une assiette creuse, versez un fond d'eau avec une c. à café de crème de fruit (cassis/framboise/fraise/mûre...)
- Trempez-y les boudoirs rapidement et tapissez-en le fond d'un moule à cake.
- Versez alors une couche de compote de fruits refroidie puis une couche du mélange au fromage blanc.

- Remettez une couche de boudoirs imbibés, une couche de compote, une couche de fromage blanc.
- Enfin, terminez par une couche de boudoirs et de compote sur le dessus.
- Mettez au réfrigérateur au moins 6 heures.
- Au moment de servir démoulez et décorez avec le reste de fruits rouge.

Panacotta à la vanille

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 40 cl de crème liquide légère (3 à 5 % de MG)
- 4 c. à soupe de candereel
- 1 sachet de gélatine en poudre
- 1 gousse de vanille
- framboises fraîches ou coulis (fraise, framboise) (facultatif)

Préparation :

- Mettez la crème liquide et le sucre allégé dans un saladier ainsi que la gousse de vanille fendue et grattée, mélangez bien.
- Versez la gélatine en poudre dans un petit ramequin avec 2 c. à soupe d'eau, laissez gonfler. Prenez un peu de préparation à la crème, ajoutez-la à la gélatine et passez le tout 30 secondes au micro-ondes.
- Transvasez la gélatine dans le saladier et remuez bien de nouveau.
- Enlevez la gousse de vanille.
- Répartissez la crème dans des petits ramequins.
- Laissez prendre au frigo plusieurs heures.
- Au moment de servir, soit passez les ramequins sous l'eau chaude pour les démouler soit laissez tel quel. Disposez des framboises ou nappez de coulis au choix.

Cocktail au chocolat

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 140 g de chocolat à 64%
- 100 cl de lait demi-écrémé
- 1 orange
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 verre à liqueur de rhum
- 2 pincées de chili en poudre

Préparation :

- Coupez le chocolat en petits morceaux, mettez-le dans une casserole, ajoutez le lait et faites chauffer doucement en remuant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
- Râpez le zeste d'orange.
- Dans un shaker, versez le lait au chocolat puis ajoutez le miel, le zeste de l'orange, la cannelle, le rhum et le chili. Secouez énergiquement.
- Mettez le shaker au congélateur 15 min pour obtenir un cocktail bien frais.
- Avant de servir, secouez de nouveau avec énergie.

Cheese cake à la poire

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- Pour la pâte:
- 50 g de beurre allégé
- 150 g de gâteaux secs sans sucre
- 1 c. à soupe de Canderel
- Pour le cheesecake :
- 150 g fromage frais allégé
- 250 g de fromage blanc à 0% de MG
- 4 oeufs
- 2 c. à soupe de Canderel
- 20 g de farine
- Pour la purée de poire :
- 1 c. à soupe de Canderel
- 5 cl eau
- 2 poires (variété de saison)

Préparation :

- Préparez la purée de poires:
- Epluchez les poires, videz-les et coupez-les en dés. Mélangez dans un bol les dés de poires, le Canderel et l'eau. Couvrez le bol de film étirable et faites cuire au four à micro-ondes puissance maximum pendant 3 min. Egouttez dans une passette et récupérez la pulpe avec les morceaux.
- Préparez le cheesecake:
- Préchauffez votre four th.6-7 à 200°C.

- Dans un robot, mixez le beurre, les gâteaux secs et le Canderel pour obtenir un « sable » régulier.
- A l'intérieur de cercles inox sans fond, disposez une bande de papier sulfurisé à l'intérieur sur les bords. Déposez au fond 3 cm d'épaisseur de biscuit en le pressant fortement.
- A l'aide d'un fouet électrique, montez en neige les 4 blancs d'œufs.
- Dans un bol, mélangez le fromage frais, le fromage blanc, le Canderel, les 4 jaunes d'œufs, la pulpe des poires et la farine. Ajoutez délicatement les blancs en neige et versez le mélange dans les cercles sur le biscuit.
- Faites cuire au four à 200°C pendant 12 min.
- Démoulez et servez frais.

Crème brûlée aux clémentines et au pain d'épices

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 10 cl de lait
- 250 g de crème liquide
- 5 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre semoule
- 3 clémentines
- 6 tranches de pain d'épices
- 60 g de sucre vergeoise

Préparation :

- Lavez bien vos clémentines.
- Faites chauffer le lait avec des zestes de clémentines puis versez la préparation sur les jaunes d'œufs préalablement mélangés avec le sucre.
- Versez la crème liquide dans ce mélange et laissez refroidir.
- Émiettez au fond de chaque caquelon l'équivalent d'1/2 tranche de pain d'épices.
- Remplissez chaque caquelon de crème au 3/4, puis faites cuire au four 40 minutes th.3 (90° C).
- A la sortie du four, la crème doit être tremblotante.
- Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Avant de servir, saupoudrez de sucre vergeoise et passez sous le gril du four 2 minutes jusqu'à coloration. Décorez de pain d'épices coupés en dés.

Pudding à la poire et au chocolat

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 4 poires (variété de saison)
- 30 g de poudre d'amandes
- 125 g de farine
- 30 g de beurre allégé
- 4 c. à soupe de Cankao
- 4 c. à soupe de Canderel
- 3 œufs
- 30 cl de lait écrémé
- 10 cl de crème liquide allégée à 5% de MG

Préparation :

- Préchauffez votre four th.6 à 180°C.
- Épluchez les poires, videz-les et coupez-les en quartiers.
- Dans un bol, mélangez les œufs avec le Canderel et le Cankao. Ajoutez la poudre d'amandes, la farine, la crème et le lait. Pour terminer, ajoutez le beurre fondu et mélangez.
- Beurrez et farinez légèrement un moule pour clafoutis. Déposez les quartiers de poires et versez le mélange par dessus.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 40 min.
- Servez.