

Les Pommes de Terre



WEIGHT WATCHERS



9 782905 275400

LES THEMATIQUES

Les Pommes de Terre

Weight Watchers

3  
FEUX MINCEUR  
Plus

Les  
**POMMES  
DE TERRE**

TOUTES LES SAVEURS DE L'EQUILIBRE



Weight Watchers

# Sommaire

## *Les Entrées*

Escargots en pommes de terre	16
Mâche en bouquet	8
Potage aux moules	12
Quiche aux pommes de terre	11
Salade aux deux pommes	14
Salade de patates douces	6
Salade du jardinier	15
Soupe de poisson	9
Tarte végétarienne	10

## *Les Plats Complets*

Bœuf gros sel	28
Cailles dauphinoises	40
Chou fleur farci à la pomme de terre	31
Couronne végétarienne	25
Dorade au vin blanc	34
Filets de soles "surprise"	42
Galette fromagère	20
Gratin de sardines	39
Haddock poêlé aux pommes de terre	26
Le farçon	30
Moules aux pommes de terre	37
Pommes de terre à l'étouffée avec bacon et fruits secs	38
Pommes de terre au poulet	21
Pommes de terre façon provençale	27
Quenelles	32
Sauté hongrois	22
Tartiflette	33

## *Les Accompagnements*

Belle de Fontenay aux truffes	46
Chou farci aux pommes de terre	44
Gâteau savoyard	52/53
Gnocchi	55
Moëlleux aux épinards	47
Paillasson de courgette	56
Papillotes de pommes de terre aux fines herbes	49
Pommes de terre piquantes	48
Tian de pommes de terre	54
Tomates Parmentier	51

## *Les Desserts*

Brioche	68
Confiture de pommes de terre	66
Galette Parmentier aux pommes	67
Gâteau pommes / pommes de terre	61
Glace à la pomme de terre	60
Marbré de pommes de terre	62
Petites galettes de pommes de terre au miel	70
Roulé aux noix et pruneaux	65

*E* Les  
Entrées





# Salade de Patates Douces

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

800 g de patates douces	3 tomates
1 sachet de salade composée	2 œufs durs
50 g de ciboule	2 citrons verts
2 gousses d'ail	4 cc d'huile
Persil	Sel, poivre

Faire cuire à l'eau bouillante les patates douces préalablement épluchées et coupées en quatre.

Laisser refroidir après les avoir égoutter.

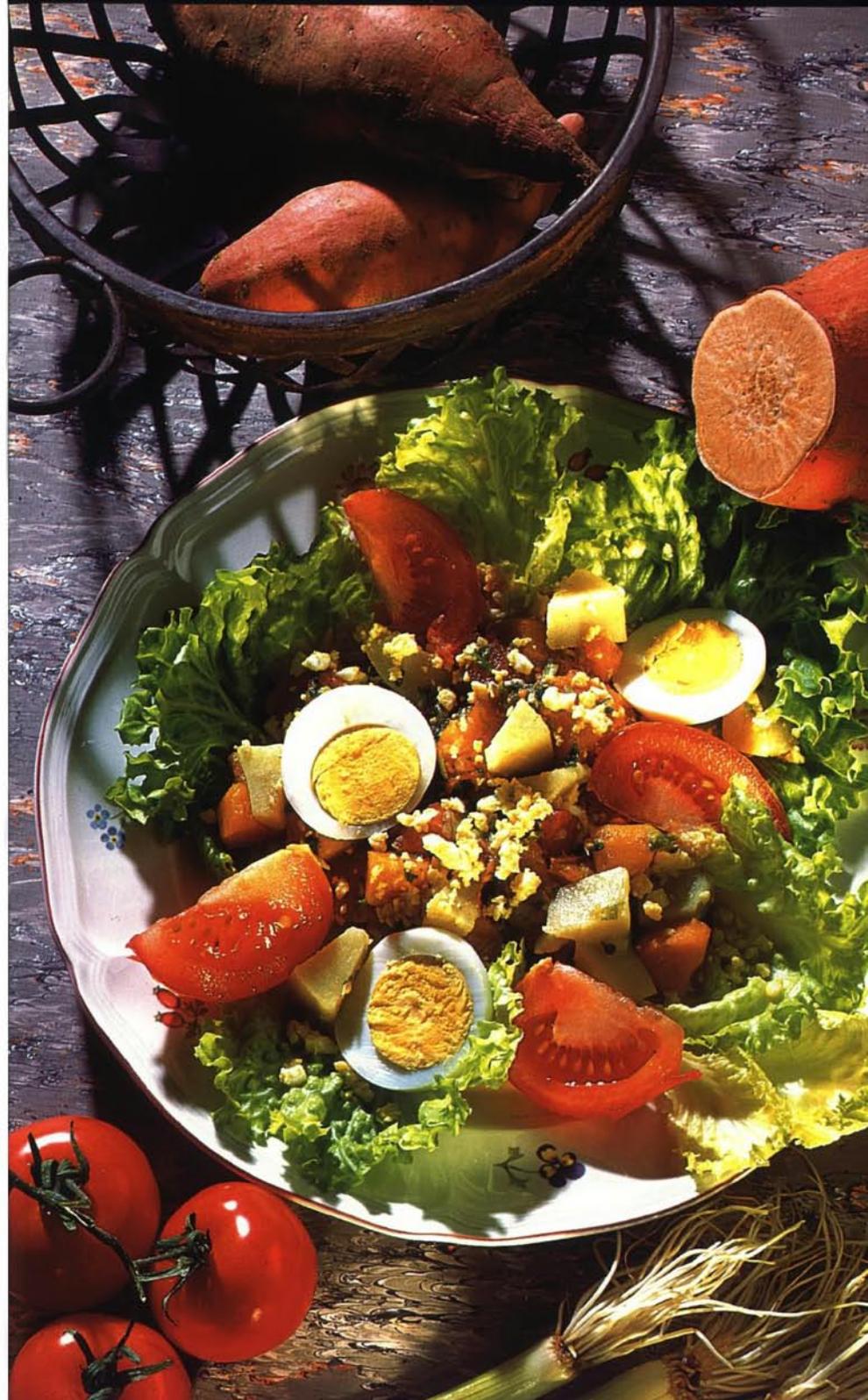
Hacher le persil, l'ail, la ciboule. Incorporer le jus des citrons verts, l'huile et deux tomates épluchées et concassées.

Saler et poivrer.

Couper les patates en dés et les verser dans la vinaigrette. Mélanger délicatement.

Servir les patates sur un lit de salades. Puis parsemer d'un œuf dur mouliné.

Décorer avec le deuxième œuf dur en rondelles et la tomate restante en quartiers.



Portions pour 1 personne :

2 ● dont 1/2 MG 1 ●



# Mâche en Bouquet

Préparation : 25 mn

Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

800 g de pommes de terre	4 cc d'huile d'olive
400 g de mâche	3 cl de vin blanc
<i>Sauce :</i>	
2 CS de moutarde	Sel, poivre
2 cc de vinaigre	

Cuire les pommes de terre en robe des champs.  
 Les éplucher.  
 Préparer la salade de mâche.  
 Faire la sauce en mélangeant tous les ingrédients.  
 Couper les pommes de terre en deux, les disposer sur un lit de mâche.  
 Dans chaque moitié, à l'aide de la petite cuillère, creuser un trou.  
 Remplir celui-ci de vinaigrette et piquer des bouquets de mâche.



Portions pour 1 personne :

2 ● dont 1 MG



# Soupe de Poisson

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

280 g de filet de rascasse (1 filet épais)	1/2 l d'eau
400 g de pommes de terre	2 cc d'huile d'olive
400 g de tomates	Sel, poivre
2 échalotes	Curry

Couper les tomates et les pommes de terre en dés.  
 Hacher l'échalote. La faire revenir dans l'huile dans une grande sauteuse.  
 Ajouter les pommes de terre, saupoudrer de curry et cuire 3 minutes.  
 Mettre les tomates, l'eau. Assaisonner. Cuire 5 minutes.  
 Ajouter le poisson coupés en dés. Cuire de nouveau 5 minutes.  
 Servir dans des assiettes chaudes.



Portions pour 1 personne :

2 ● dont 1/2 MG



# Tarte Végétarienne

Préparation : 15 mn      Cuisson : 20 mn      Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

100 g de lentilles en boîte égouttées	1 poivron rouge épépiné et coupé en dés
100 g de pois chiches égouttés	300 g de purée de tomates en conserve
400 g de pommes de terre cuites et écrasées	1 CS de sauce Worcestershire
2 cc d'huile	4 cc de concentré de tomates
2 oignons hachés	1 pincée d'origan séché
1 gousse d'ail écrasée	3 CS de persil haché
125 g de haricots verts tranchés	3 CS de lait écrémé
4 cc de crème fraîche allégée	Sel, poivre, paprika

Mettre les lentilles et les pois chiches dans un plat à gratin. Faire suer les oignons dans une poêle avec les 2 cuillères à café d'huile. Ajouter l'ail, les haricots et le poivron. Faire revenir le tout 2 minutes.

Ajouter la purée de tomates, la sauce Worcestershire, le concentré de tomates et les assaisonnements. Porter à ébullition 2 minutes. Recouvrir les lentilles de ce mélange.

Mélanger les pommes de terre cuites et écrasées avec le lait, le persil et la crème fraîche et les répartir sur le mélange aux tomates.

Saupoudrer de paprika et cuire au four 20 minutes th. 6 (180°C).

*Variante : on peut parsemer cette tarte de gruyère râpé.  
A comptabiliser.*



Portions pour 1 personne :

● 2 ● dont 1/2 MG 1 ♥



# Quiche aux Pommes de Terre

Préparation : 15 mn      Cuisson : 45 mn      Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

3 cc d'huile	1 tranche de jambon coupée en dés (60 g)
1 oignon haché	40 g de gruyère râpé
1 gousse d'ail écrasée	1 CS de persil haché
500 g de pommes de terre épluchées et râpées	1 CS de ciboulette hachée
3 œufs	120 g de pâte brisée

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec les trois cuillères à café d'huile. Ajouter les pommes de terre râpées et cuire quelques minutes. Retirer du feu.

Fouetter les œufs et les ajouter au mélange avec le jambon, le fromage, le persil et la ciboulette.

Déposer la pâte dans un moule à tarte et recouvrir du mélange précédent. Saupoudrer de gruyère râpé.

Cuire 45 minutes au four, th. 6 (180°C).

*Variante : on peut remplacer le jambon par 3 cuillères à soupe de champignons hachés que l'on fait revenir avec les oignons.*



Portions pour 1 personne :

3 1/2 ● dont 1/2 MG



# Potage aux Moules

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Pour 2 personnes

## LES INGREDIENTS

500 g de moules

1 échalote

4 pommes de terre

1 branche de thym

1/8 l de vin blanc

1 gousse d'ail

1 cc de fumet de poisson

1 CS de persil

1 feuille de laurier

Sel, poivre

Allonger le vin avec 1/4 de litre d'eau. Ajouter les aromates et les épices, ainsi que l'échalote et l'ail finement coupés. Saler, poivrer. Porter à ébullition et y verser les moules nettoyées. Cuire à couvert jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent.

Egoutter et recueillir le jus de cuisson.

Allonger celui-ci d'un demi litre d'eau et d'une cuillère à café de fumet de poisson et cuire les pommes de terre dans ce bouillon.

Sortir les moules de leur coquille et les réserver.

Quand les pommes de terre sont cuites, les écraser et y ajouter les moules avec le persil haché.



Portions pour 1 personne :

2 ● 1 ♥





# Salade aux Deux Pommes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

6 endives	2 cc de vinaigre aromatisé aux noix
600 g de pommes de terre	6 cc de préparation pour vinaigrette sans matière grasse
3 pommes reinettes	1 échalote
300 g de blanc de poulet cuit	Sel, poivre
18 cernaux de noix	
2 cc de moutarde à l'ancienne	

Cuire les pommes de terre à la vapeur pour les garder bien fermes.

Couper les endives et les pommes en cubes et le poulet en fines lamelles.

Mélanger moutarde, vinaigre, préparation pour vinaigrette, échalote hachée, sel et poivre.

Incorporer les cernaux de noix. Bien mélanger l'ensemble de la salade et disposer au dernier moment les pommes de terre coupées en cubes et encore tièdes. Servir aussitôt.



Portions pour 1 personne :

1 ● 1 1/2 ● 1 ● 1 ♥



# Salade du Jardinier

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

600 g de pommes de terre BF15	240 g de filets d'anchois dessalés
1 petit concombre	10 cc de vinaigrette Weight Watchers
1 bocal de pointes d'asperges	Poivre du moulin
1 oignon	
16 cc de crème fraîche allégée	

Laver et cuire les pommes de terre avec la peau. Couper le concombre en fines rondelles en le pelant une fois sur deux. Eplucher l'oignon et le hacher menu.

Dans une petite casserole, faire fondre les filets d'anchois dessalés sur feu doux en tournant avec une cuillère en bois.

Réserver 1 filet.

Lorsqu'ils forment une pâte, ajouter la crème fraîche et mélanger intimement. Ne pas saler, poivrer et retirer la casserole du feu.

Peler les pommes de terre encore tièdes. Les couper en petits dés.

Les disposer dans un saladier et arroser de la vinaigrette Weight Watchers. Egoutter les asperges après les avoir rincées.

Disposer sur les pommes de terre les rondelles de concombre, les pointes d'asperges, le hachis d'oignon et arroser d'un peu de la sauce aux anchois. Réserver le reste dans une saucière. Décorer avec une olive entourée du filet d'anchois restant.



Portions pour 1 personne :

2 1/2 ● dont 1/2 MG 2 ♥



# *E*scargots en Pomme de Terre

Préparation : 5 mn

Cuisson : 25 mn

Pour 1 personnes

## LES INGREDIENTS

1 grosse pomme de terre

Ail

9 escargots de belle taille

Persil

1 1/2 cc de margarine allégée

**E**plucher la pomme de terre et creuser largement sur le dessus.  
Cuire dans l'eau salée.

Une fois cuite, mettre les escargots dans la partie évidée de la  
pomme de terre. Préparer 1 beurre escargot avec la margarine, l'ail  
et le persil haché et le verser sur les escargots.

Passer 5 minutes à four chaud afin de chauffer les escargots et faire  
fondre la margarine à l'ail et au persil.

Portions pour 1 personne :

2 1/2 ●



*P* Les  
lats complets





# Galettes Fromagères

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

500 g de pommes de terre	8 cc de crème fraîche
4 œufs	1 oignon
120 g de fromage de chèvre	Poivre

**R**âper finement les pommes de terre, émincer l'oignon et le fromage.

Mélanger le tout et ajouter les œufs battus.

Poivrer et ajouter la crème.

Bien mélanger de nouveau.

Cuire le mélange 20 minutes à four chaud, en formant des galettes.

Servir avec une salade verte.



Portions pour 1 personne :

3 1/2 ● 1 ●



# Pommes de Terre au Poulet

Préparation : 5 mn

Cuisson : 55 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

8 grosses pommes de terre	200 g de blancs de poulet cuit
4 CS de crème fraîche allégée	Persil
80 g de fromage râpé	Sel, poivre

**C**uire les pommes de terre en papillote pendant 45 minutes th. 7 (230°).

Les couper dans le sens de la longueur sans les éplucher.

Mixer grossièrement les blancs de poulet.

Creuser les pommes de terre, mélanger la chair avec la crème, les blancs de poulet et la moitié du fromage. Assaisonner.

Remplir les pommes de terre du mélange.

Mettre dans un plat et recouvrir du reste de fromage avant de faire gratiner 10 minutes.



Portions pour 1 personne :

2 1/2 ● 1 ●



# Sauté Hongrois

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

250 g de filet mignon coupé en 6 tranches  
 250 g de rôti de veau sans la sous-noix coupé en 6 tranches  
 300 g de rôti de bœuf (rumsteck) coupé en 6 tranches  
 45 g de poitrine fumée coupée en tranches  
 1 cc d'origan, 1 CS de paprika

4 CS de margarine allégée  
 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme  
 2 CS d'huile, 1 CS de vinaigre de vin  
 2 CS de persil haché  
 1 cc de sarriette  
 20 cl de vin blanc sec  
 sel, poivre

Eplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Chauffer l'huile et la margarine dans une poêle et faire cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes. Ajouter le persil 5 minutes avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer.

Dans une casserole, chauffer le vin, le vinaigre et le paprika à feu doux pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, cuire les tranches de viandes parsemées de sarriette et d'origan dans une poêle garnie d'une feuille de cuisson. Passer les tranches de poitrine fumée au gril 1 minute. Garder à chaud. Mettre un peu d'eau chaude dans la poêle et gratter le fond avec une cuillère en bois. Retirer la feuille de cuisson. Verser le vin chaud dans la poêle et faire bouillir.

Servir les viandes nappées de la sauce et entourées des pommes de terre.



Portions pour 1 personne :

5 ● dont 2 1/2 MG 2 ●





# Couronne végétarienne

Préparation : 20 mn

Cuisson : 35 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

240 g de riz complet

400 g de pommes de terre

1 oignon

4 tomates

2 carottes

1 courgette

1 poivron vert

4 cc d'huile d'olive

ail

Épices : cumin, gingembre,  
curcuma, poivre, sel, coriandre...

**F**aire revenir l'oignon dans l'huile avec les épices.  
Ajouter les tomates en morceaux. Mettre de l'eau si nécessaire.  
Préparer les légumes avec les pommes de terre, les couper en julienne. Verser le tout dans la poêle.  
Ajouter l'ail écrasé. Cuire 25 minutes à couvert.  
Cuire le riz à blanc, le verser dans un moule en forme de couronne, le tasser.  
Démouler et mettre les légumes au centre.  
Servir bien chaud.

Portions pour 1 personne :


 ● 4 ● dont 1 MG



# Haddock Poêlé aux Pommes de Terre

Préparation : 10 mn      Cuisson : 40 mn      Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

280 g de haddock	500 g de pommes de terre
1/2 l d'eau	2 échalotes, 2 gousses d'ail
1/2 l de lait écrémé	4 cc d'huile d'olive

**M**ettre le haddock dans le mélange eau-lait pendant une nuit.  
Le pocher dans le même mélange 20 minutes.  
Enlever les arêtes et l'émietter.  
Cuire les pommes de terre 10 minutes.  
Les couper en fines tranches.  
Faire revenir l'échalote dans l'huile, ajouter le haddock,  
les pommes de terre et l'ail haché.  
Cuire 10 minutes à couvert.  
Servir chaud.



Portions pour 1 personne :

3 ● dont 1 MG



# Pommes de Terre Façon Provençale

Préparation : 30 mn      Cuisson : 40 mn      Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

5 à 7 pommes de terre à chair ferme	4 cc d'huile d'olive
320 g de rumstek haché	120 g de gruyère râpé
1 oignon, 4 échalotes	10 feuilles de basilic
2 gousses d'ail	50 g de persil
4 grosses tomates bien mûres	Thym, romarin, sel, poivre
8 cc de concentré de tomate	2 dl de bouillon de volaille (2 bouillons cube)

**E**plucher les tomates et les épépiner après les avoir ébouillantées.  
Hacher l'oignon, les échalotes et les différentes herbes. Faire revenir l'oignon dans 4 cuillères à café d'huile d'olive, puis ajouter les échalotes et les tomates. Laisser cuire 6 minutes.  
Ajouter à la préparation la viande hachée, les herbes, le concentré de tomates. Bien mélanger, saler et poivrer. Laisser cuire 25 minutes.  
Pendant ce temps, préchauffer le four, th. 5/6 (180°C).  
Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles de 3 cm environ d'épaisseur. Les frotter avec l'ail. Frotter d'ail également un plat en terre.  
Placer au fond du plat une couche de pommes de terre, puis couvrir avec une couche de viande parsemée de gruyère. Remettre une couche de pommes de terre, puis de viande et de gruyère.  
Terminer par des pommes de terre.  
Verser le bouillon de volaille, parsemer du reste de gruyère.  
Enfourner 40 minutes.



Portions pour 1 personne :

4 1/2 ● dont 1 MG 1 ♥

# Bœuf Gros Sel

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

4 tournedos de 160 g chacun  
1 bouillon cube de bœuf  
300 g de petites carottes  
300 g de petits navets  
300 g de poireaux

500 g de petites pommes de terre  
100 g de fromage blanc 0%  
Bouquet garni  
Raifort  
Sel, poivre, gros sel

**E**plucher les légumes.

Faire chauffer une grande quantité d'eau avec le bouquet garni. A ébullition, mettre les légumes et les pommes de terre, cuire 20 minutes. Ils doivent rester fermes.

Mélanger le fromage blanc avec le raifort, le sel et le poivre pour faire la sauce.

Dissoudre le bouillon dans l'eau des légumes.

Plonger les tournedos 3 à 5 minutes.

Servir la viande entourée des légumes avec la sauce au raifort et le gros sel.



Portions pour 1 personne :

● 3 ● 1/2 ●





# Le Farçon

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre	4 morceaux de sucre
15 pruneaux	1 sachet de sucre vanillé
20 g de raisins secs	2 cc de farine
2 œufs	6 biscottes
1 bouquet d'herbes (persil, cerfeuil, estragon, ciboulette)	Epices : safran, fleur d'oranger, muscade, 4 épices, 1 clou de girofle, anis étoilé
1 CS de margarine	
1/2 l de lait écrémé	

Faire gonfler les pruneaux et les raisins secs dans l'eau tiède. Laver et cuire les pommes de terre en robe des champs. Les peler et les écraser.

Incorporer à la purée la margarine, la farine et les 4 morceaux de sucre fondus dans 10 cl d'eau.

Travailler ce mélange pour obtenir une purée très épaisse et difficile à mélanger. Réserver au frais toute la nuit.

Le lendemain, faire bouillir le lait avec le sucre vanillé. Le délayer ensuite avec la purée préparée la veille. Incorporer les biscottes écrasées, le safran, la fleur d'oranger, la muscade, les 4 épices, le clou de girofle et l'anis étoilé. Ajouter les pruneaux, le raisin sec, les œufs et les herbes ciselées.

Verser dans un plat à gratin et cuire une demi-heure au four th.4/5 (150°C).

Terminer la cuisson en le faisant gratiner.



Portions pour 1 personne :

1 ● 2 1/2 ● dont 1/2 MG ● 1 ●



# Chou-Fleur Farci à la Pomme de Terre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

1 chou-fleur	3 CS de crème fraîche allégée
500 g de pommes de terre	1 échalote
3 œufs	1 noix de muscade
480 g de hachis de veau	Persil, sel, poivre

Faire cuire le chou et les pommes de terre dans l'eau salée. Ecraser les 2 légumes ensemble en gardant quelques bouquets de chou-fleur à part pour la décoration.

Ajouter à la purée 2 œufs, 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée, la noix de muscade râpée et poivrer. Réserver.

Mélanger le hachis de veau avec l'œuf restant, l'échalote hachée, le sel et le poivre.

Prendre un moule rond. Y verser la purée et placer le hachis de veau au centre.

Mettre au four 30 minutes th. 6 (200°C). Démouler et servir décoré de persil et de bouquets de chou-fleur.



Portions pour 1 personne :

● 2 1/2 ● 1/2 ●



# Quenelles

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

800 g de pommes de terre Bintje	3 CS de fines herbes : persil
4 jaunes d'œufs	cerfeuil, estragon
40 g de farine	1 pincée de muscade
60 g de gruyère râpé	Sel, poivre

Peler les pommes de terre, les couper en morceaux. Les faire cuire 7 minutes à l'autocuiseur et les réduire en purée. Ajouter les jaunes d'œufs ainsi que les fines herbes, la muscade, le sel et le poivre.

Mélanger petit à petit la farine à la purée pour obtenir un mélange homogène et épais. Diviser la préparation en petites boules, puis leur donner la forme de quenelles.

Plonger les quenelles dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Les laisser bouillir 2 minutes.

Eteindre le feu et laisser tremper les quenelles encore 3 minutes, et enfin les égoutter.

Disposer les quenelles dans un plat à gratin. Les saupoudrer de gruyère râpé et les faire dorer 5 minutes sous le grill.



Portions pour 1 personne :

3 ●



# Tartiflette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

1,2 kg de pommes de terre	240 g de lait 1/2 écrémé concentré
1/2 reblochon (240 g)	Sel, poivre

Préchauffer le four th. 7/8 (240°C). Eplucher et couper les pommes de terre en fines lamelles.

Les disposer dans un plat à gratin. Saler et poivrer.

Recouvrir équitablement de lait concentré. Mettre au four 40 minutes.

Couper le reblochon dans le sens de la longueur (sans enlever la croûte). Poser le demi reblochon côté croûte sur les pommes de terre et laisser au four encore 10 minutes.

Servir chaud, accompagné d'une salade verte et d'un vin blanc sec.



Portions pour 1 personne :

4 ●



# Dorade au Vin Blanc

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

4 filets de dorade de 140g chacun	2 gousses d'ail
400 g de pommes de terre	4 cc de fumet de poisson
60 g de tomme maigre	12,5 cl de vin blanc

Cuire les pommes de terre à l'eau et les écraser.  
 Râper la tomme, l'ajouter à la purée.  
 Confectionner 4 galettes et les cuire dans une petite poêle.  
 Cuire les filets de dorade dans une cocotte avec le vin blanc, le fumet de poisson et l'ail coupé.  
 Laisser 10 minutes.  
 Faire réduire le bouillon de cuisson.  
 Dans des assiettes chaudes, disposer le poisson, la galette et arroser avec la sauce.



Portions pour 1 personne :

2 1/2  2 





# Moules aux Pommes de Terre

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

1 kg de moules  
4 belles pommes de terre  
2 œufs durs  
2 belles tomates

16 olives noires  
4 cc d'huile d'olive  
1 gousse d'ail, 1 échalote  
1 CS de persil, sel, poivre

**G**ratter les moules sous l'eau puis les faire ouvrir avec l'échalote hachée et le persil dans une marmite à couvercle, en mélangeant de temps en temps. Retirer une des deux coquilles et filtrer le jus de cuisson à l'aide d'un linge fin.

Cuire les pommes de terre en robe des champs. Une fois cuites, les éplucher, les couper en rondelles et les disposer dans un plat allant au four. Ajouter les tomates et les œufs coupés en rondelles, les olives dénoyautées et les moules. Parsemer d'ail et de persil hachés.

Arroser avec le jus de cuisson des moules et l'huile d'olive.

Recouvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner 20 minutes th. 5 (170°).

Servir bien chaud.

Portions pour 1 personne :

3 1/2 ● dont 1 MG 2 ♥





# Pommes de Terre à l'Etouffée avec Bacon et Fruits Secs

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Pour 2 personnes

## LES INGREDIENTS

2 cc d'huile	1 bouillon cube délayé
400 g de pommes de terre	dans 150 ml d'eau
60 g de fruits secs assortis	Poivre
60 g de bacon	

Cuire les pommes de terre en robe des champs et en faire des tranches d'environ un demi centimètre d'épaisseur.

Couper les fruits secs en petits morceaux et le bacon en lanières. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle anti-adhésive et y faire rissoler les pommes de terre, 1 à 2 minutes de chaque côté.

Les réserver.

Faire revenir les fruits secs et les lanières de bacon dans la poêle pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les fruits secs soient ramollis. Remettre les pommes de terre dans la poêle, verser le bouillon cube délayé avec l'eau, poivrer et laisser mijoter 4 minutes à couvert.

Oter le couvercle et laisser réduire 2 à 3 minutes.



Portions pour 1 personne :

1 1/2 ● 2 1/2 ● dont 1 MG



# Gratin de Sardines

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

800 g de pommes de terre	8 cl de jus de citron
560 g de sardines fraîches	6 cl de vin blanc
3 belles tomates	4 cc d'huile d'olive
4 gousses d'ail	Sel, poivre
4 brins de persil	

Cuire les pommes de terre à la vapeur. Les éplucher encore tièdes et les couper en rondelles.

Frotter les sardines avec du papier absorbant afin d'enlever les écailles. Vider les sardines et lever les filets.

Tapisser un plat allant au four avec la moitié des rondelles de pommes de terre. Y déposer les filets de sardines, le hachis d'ail et de persil ; saler et poivrer.

Ajouter le restant de pommes de terre.

Couper les tomates en fines rondelles et les étaler sur les pommes de terre.

Verser l'huile, le citron et le vin blanc et mettre à cuire 30 minutes au four th.6 (200°C).



Portions pour 1 personne :

3 ● dont 1 MG



# Cailles Dauphinoises

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1h40

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

4 cailles (4 x 130 g )

2 cc de margarine

600 g de pommes de terre

1 œuf

1 gousse d'ail

Herbes de Provence

4 CS de crème fraîche allégée

Sel, poivre, noix de muscade

20 cl de lait demi écrémé

**L**aver et peler les pommes de terre. Prendre une terrine allant au four. Frotter l'intérieur avec l'ail et y étaler 1 cuillère à café de margarine. Couper les pommes de terre en fines rondelles et les répartir dans le plat. Assaisonner de sel et de poivre. Battre la crème fraîche, l'œuf, le lait et la noix de muscade et arroser les pommes de terre de ce mélange. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium et cuire à four chaud th. 6 (200°C) pendant une heure. Laver les cailles, les saler et les poivrer. Les faire revenir à la poêle avec une cuillère à café de margarine et les herbes de Provence. Les déposer ensuite sur les pommes de terre en les enfonçant un peu. Terminer la cuisson pendant une demi-heure en réhaussant un peu le thermostat. Servir avec une bonne salade.



Portions pour 1 personne :

2 1/2 ● dont 1/2 MG 1 ●





# Filets de Soles « Surprise »

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

4 filets de soles de 100 g chacun	1 verre de lait demi-écrémé (10cl)
90 g de crevettes décortiquées	<i>La purée :</i>
1/2 sachet de court bouillon	800 g de pommes de terre
1 l d'eau	1 blanc d'œuf
<i>La sauce :</i>	20 g de fromage râpé
6 cc de margarine allégée	15 cl de lait demi-écrémé
1 CS de farine	Sel, poivre
1 verre de court-bouillon	

**P**réparer le court-bouillon. Rouler délicatement les filets de sole et les attacher avec du fil de cuisine. Les pocher 5 minutes dans le court-bouillon jusqu'à ce qu'il frémit.

Egoutter les filets de sole et les déposer dans le plat tenu au chaud. Préparer la sauce. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le reste de margarine. Ajouter la farine et cuire quelques secondes. Mouiller peu à peu avec le court bouillon, puis le lait tiédi pour obtenir une sauce onctueuse et un peu épaisse.

Reprendre les filets de sole, répartir autour les crevettes et napper de la sauce. Préchauffer le four th. 6 (180°).

Préparer la purée avec les pommes de terre, le lait, la moitié du gruyère et l'œuf battu en neige.

Verser le tout sur les filets de poisson.

Saupoudrer du reste de fromage et faire dorer 15 minutes au four.



Portions pour 1 personne :

3 1/2 ● dont 1 MG 1 ●

## A Les Accompagnements



# Chou Farci aux Pommes de Terre

Préparation : 20 mn

Cuisson : 1 h

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre farineuses

1 chou vert blanchi dans l'eau bouillante et rafraîchi à l'eau froide

6 cc de margarine

250 g de champignons de Paris émincés

2 gros oignons, 1 grosse tomate

Sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre épluchées dans l'eau salée. Détacher délicatement les feuilles du chou blanchi. Faire revenir un oignon haché dans la moitié de la margarine, ajouter les champignons et les faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau et poivrer. Avec les pommes de terre cuites faire une purée fine, incorporer les champignons, bien mélanger et vérifier l'assaisonnement. Placer au centre des feuilles de chou, une ou deux cuillères de purée. Bien les plier. Dans une cocotte, faire revenir doucement le deuxième oignon haché dans 3 cuillères de margarine, ajouter la tomate épluchée. Placer les feuilles de chou farcies serrées dans la cocotte. Laisser cuire 1 heure à feu doux.



Portions pour 1 personne :



2



dont 1 MG



## Belle de Fontenay aux Truffes

Préparation : 15 mn      Cuisson : 20 mn      Pour 4 personnes

### LES INGREDIENTS

2 pommes de terre moyennes par personne (Belles de Fontenay)	Quelques lamelles de truffe 80 g de gruyère râpé 8 cc de crème fraîche allégée
--	--

Faire cuire les pommes de terre non épluchées en eau légèrement salée, 10 minutes en autocuiseur. Peler et découper en rondelles. Dans le plat à gratin, les placer avec régularité; saupoudrer de fromage, garnir avec des lamelles de truffe, ajouter la crème. Mettre à four très chaud pendant 10 minutes environ.

Note : Cette recette peut avantageusement se réaliser avec de l'huile de truffe; si cela est, supprimer la crème fraîche et mettre 1 cuillère d'huile par personne, ce qui donnera de l'onctuosité à la recette. (1cc d'huile = 1  MG)

Viande conseillée : volaille.



Portions pour 1 personne :

2  2 

## Moëlleux aux Epinards

Préparation : 20 mn      Cuisson : 45 mn      Pour 4 personnes

### LES INGREDIENTS

1 pommes de terre moyenne épluchée par personne Choisir : «roseval», «BF 15», «rosine», «francine» 800 g d'épinards	8 cc de crème fraîche allégée 120 g de tomme maigre (Savoie, Auvergne) ou de gruyère allégé Sel, poivre, poudre d'ail ou noix de muscade
---	--

Allumer votre four, position th. 5 (170°C.)  
Laver les pommes de terre, les couper en tranches fines, les faire blanchir 5 minutes dans de l'eau salée; les égoutter.  
Trier, équeuter, laver les épinards. Les étuver (cuisson) 10 minutes en y ajoutant un verre d'eau; les égoutter ensuite.  
Rincer à l'eau froide le plat à gratin; ne pas l'essuyer; poser sur le fond une feuille de cuisson. Remplir le plat en alternant pommes de terre, épinards, fromage, sel, poivre, ail ou noix de muscade. Terminer par la crème et une couche de tomme ou de gruyère. Enfourner le plat durant 25 minutes et faire gratiner 5 minutes de plus pour dorer.

Note : Certaines personnes préfèrent l'ail à la noix de muscade.  
Les épinards peuvent être hachés grossièrement.



Portions pour 1 personne :

 2  2 

## Pommes de Terre Piquantes

Préparation : 20 mn      Cuisson : 20 mn      Pour 2 personnes

### LES INGREDIENTS

500 g de pommes de terre	4 cc de concentré de tomates
1 CS de moutarde	2 à 3 cornichons
1 cc de margarine	4 cc de crème fraîche allégée
1 oignon	

**E**plucher et laver les pommes de terre. Les couper en dés, saler et les cuire 8 minutes à la vapeur.

Dans une poêle, faire fondre la margarine.

Ajouter l'oignon émincé et laisser cuire sans roussir.

Ajouter le concentré de tomates, les cornichons coupés en lamelles, la crème fraîche et la moutarde.

Mélanger et ajouter les pommes de terre.

Faire revenir le tout 5 minutes.



Portions pour 1 personne :

1 1/2  dont 1 MG    2 

## Papillotes de Pommes de Terre aux Fines Herbes

Préparation : 15 mn      Cuisson : 30 mn      Pour 4 personnes

### LES INGREDIENTS

4 petits Suisse	8 CS de crème fraîche liquide
2 échalotes hachées	allégée
800 g de pommes de terre	Sel
3 CS de fines herbes hachée	

**P**réchauffer le four th. 7 (230°C). Cuire les pommes de terre en robe des champs. Les égoutter, les éplucher et les couper en fines tranches.

Mélanger les petits Suisse, la crème fraîche et le sel.

Répartir les tranches de pommes de terre et la préparation sur 4 feuilles de papier aluminium.

Saupoudrer d'échalote et fermer les papillotes.

Enfourner pendant 15 minutes.

Servir les papillotes ouvertes et saupoudrer de fines herbes.



Portions pour 1 personne :

2     2 

# Tomates Parmentier

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

8 pommes de terre  
2 oignons  
8 grosses tomates

Persil haché  
120 g de chaumes  
Sel, poivre

Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante environ 25 minutes.

Épépiner et vider les tomates.

Faire dorer les oignons émincés sur la feuille de cuisson.

Y ajouter les pommes de terre cuites et le persil pour en faire une purée. Saler et poivrer.

Remplir ensuite chaque tomate de cette préparation et recouvrir d'une fine lamelle de chaumes.

Passer au grill 10 minutes et servir très chaud.



Portions pour 1 personne :

● 2 1/2 ●

# Gâteau Savoyard

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

### Pâte à crêpes :

100 g de farine

2 œufs

4 g de levure de bière

50 cl de lait écrémé

1 pincée de sel

25 g de ciboulette

Sel, poivre

### Sauce blanche au fromage :

8 cc de maïzéna

20 cl de lait

5 cl d'eau

2 cc de margarine

### Garniture :

4 CS cl de crème fraîche à 15%

10 g d'ail

30 g d'échalotes

1 kg de pommes de terre

25 g de persil

1 pincée de sel + poivre

1 pincée de noix de muscade

100 g d'oignon

1 petit bouillon cube de volaille

30 g de gruyère

**E**plucher les pommes de terre. Les couper en petits morceaux et les cuire au micro-ondes à couvert 15 minutes, sans matière grasse ni eau.

Pendant ce temps, préparer la pâte à crêpes, les faire cuire (environ 5 crêpes) et les réserver.

Eplucher les oignons, les hacher finement et les faire cuire dans un peu d'eau à la poêle.

Préparer la sauce blanche au fromage. Faire chauffer le lait avec le bouillon cube. Délayer la maïzéna dans 5 cl d'eau froide.

Lorsque le lait arrive à ébullition, verser la maïzéna diluée dans la casserole et mélanger. Ajouter les épices, le fromage, les oignons et la margarine sans cesser de remuer. Réserver au chaud.

.../...

Couper finement l'ail, l'échalote, le persil et la ciboulette. Ajouter les pommes de terre et les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce que le mélange blondisse. Dans un moule à charlotte, recouvrir le fond et le tour de crêpes. Y verser les 3/4 de la sauce blanche puis remplir le moule avec les pommes de terre en tassant et en ayant soin, au fur et à mesure du remplissage, de répartir la crème fraîche allégée sur les pommes de terre. Couvrir avec les crêpes restantes. Mettre 20 minutes à four chaud th. 6/7 (220°C). Démouler au moment de servir et napper avec le reste de sauce blanche.

Remettre 2 à 3 minutes à four très chaud et servir aussitôt.

*Note : ce plat peut accompagner parfaitement un poisson poché ou une viande rôtie ou grillée.*



Portions pour 1 personne :

3 1/2



2



# Tian de Pommes de Terre

Préparation : 20 mn      Cuisson : 20 mn      Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre	4 cc d'huile d'olive
500 g de tomates	1 pincée de thym en poudre
150 g d'oignons	Sel, poivre
80 g de gruyère râpé	

Cuire les pommes de terre à l'eau salée sans les éplucher. Lorsqu'elles sont encore tièdes, les éplucher et les couper en rondelles d'une épaisseur moyenne. Eplucher les oignons et les hacher finement.

Mettre un peu d'huile dans le fond d'un plat allant au four. Disposer dessus une couche de pommes de terre, une couche d'oignons hachés puis des rondelles de tomates et couvrir de fromage râpé. Parfumer avec un peu de thym.

Continuer jusqu'à ce que le plat soit rempli en prenant soin de finir par des rondelles de tomates saupoudrées de fromage.

Saler, poivrer et parsemer de thym.

Répartir le reste de l'huile sur le plat.

Cuire à four th. 6 (180°C) le temps de laisser les légumes se réchauffer.

Servir dès que le fromage est fondu et légèrement gratiné.

*Pour donner une note méridionale, on peut frotter le plat avec de l'ail avant de le garnir.*



Portions pour 1 personne :

● 3 ● dont 1 MG

# Gnocchi

Préparation : 20 mn      Cuisson : 20 mn      Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre	1 œuf
160 g de farine (dont 20 g pour les rouler)	20 g de gruyère râpé
	Sel, poivre, muscade

Peler les pommes de terre. Les cuire dans l'eau salée et les réduire en purée.

Ajouter l'œuf, le gruyère, le sel, le poivre et une pincée de muscade. Ajouter peu à peu 20 g de farine tamisée jusqu'à ce que la pâte se détache du plat.

Former des petites coquilles de la valeur de 2 cuillères à soupe et les rouler à la main dans la farine.

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée.

Y plonger les gnocchi (environ 10). Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.

Les gnocchi accompagnent un rosbif ou un poisson à la provençale.



Portions pour 1 personne :

2 ●

# Paillasson à la Courgette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

400 g de fromage blanc à 0%	2 œufs
400 g de pommes de terre Bintje	1 gousse d'ail
300 g de courgettes	1 bouquet de romarin
2 oignons nouveaux avec la tige	Sel, poivre, noix de muscade
4 tomates	

**H**acher finement la gousse d'ail ainsi que la partie verte et tendre des tiges d'oignons. Mélanger au fromage blanc, saler, poivrer et garder au frais.

Peler les pommes de terre. Laver les courgettes sans les éplucher. Râper les courgettes et les pommes de terre dans un saladier avec une pincée de sel. Mélanger et laisser reposer 10 minutes. Egoutter et presser avec le poing.

Battre l'œuf en omelette et l'incorporer avec une cuillère à café de romarin.

Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade.

Former des petits paillassons. Déposer une feuille de cuisson dans une poêle et les faire revenir 4 à 5 minutes de chaque côté.

Servir chaud avec des quartiers de tomates mélangés au reste d'oignons émincés.

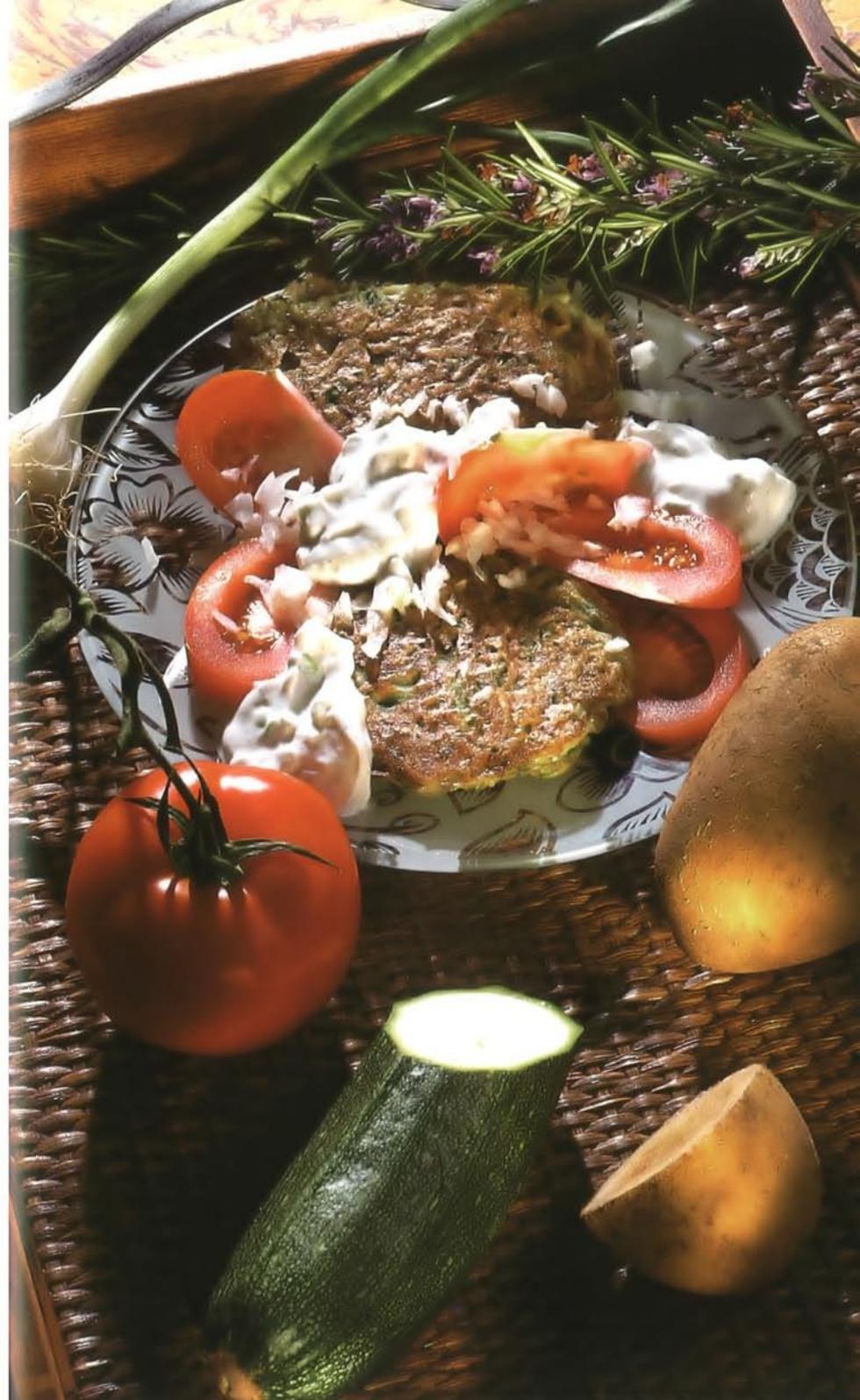
Arroser avec la sauce au fromage blanc.



Portions pour 1 personne :



2



*D* Les  
esserts





# Glace à la Pomme de Terre

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 6 personnes

Congélation: 4 h

## LES INGREDIENTS

250 g de pommes de terre	60 g de sucre en poudre
320 g de lait concentré demi-écrémé	3 œufs
1 sachet de sucre vanillé	2 CS de coingreau

**P**eler les pommes de terre et les cuire à l'eau.

Verser le lait dans une casserole et le porter à ébullition. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange gonfle et blanchisse.

Verser le lait bouillant sur les jaunes et mélanger. Remettre le mélange dans la casserole et cuire à feu doux sans porter à ébullition. La crème est prête lorsqu'il se forme une mousse à la surface. Laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une peau.

Ajouter le coingreau à la crème refroidie. Mettre les pommes de terre coupées en morceau dans un bol du mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Mélanger avec la crème et verser dans un moule à glace.

Congeler la préparation pendant 4 heures.

Tremper le moule dans l'eau tiède afin de démouler la glace.



Portions pour 1 personne :

2 ● 2 1/2 ●



# Gâteau Pommes - Pommes de Terre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

400 g de pommes golden coupées en lamelles épaisses	4 cc d'édulcorant
400 g de pommes de terre à chair farineuse	2 sachets de sucre vanillé
4 œufs	Zeste d'un citron
	1 pincée de sel
	2 cc de margarine

**M**ettre les pommes de terre non pelées dans une casserole d'eau froide. Porter lentement à ébullition. Laisser cuire 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Casser les œufs en séparant les jaunes des blancs. Dans une terrine, mélanger les jaunes d'œufs avec l'édulcorant, 1 sachet de sucre vanillé et le zeste de citron. Bien mélanger le tout. Réduire les pommes de terre cuites en purée et y incorporer le mélange précédent.

Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Les incorporer délicatement à la purée.

Allumer le four th. 6 (200°C). Margariner un moule à manqué et verser la préparation. Poser des lamelles de pommes et saupoudrer avec le second sachet de sucre vanillé.

Mettre au four 40 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

Ce gâteau est aussi bon tiède que froid.



Portions pour 1 personne :

● 2 1/2 ● dont 1/2 MG 1/2 ●



# Panaché au Chocolat

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Pour 8 personnes

## LES INGREDIENTS

1 kg de pommes de terre	3 cc de margarine
1 verre de lait écrémé (25 cl)	1 sachet de levure chimique
4 œufs	20 g d'édulcorant
2 sachets de sucre vanillé	15 ml de rhum ambré
80 g de chocolat pâtissier	1 pincée de sel
1 CS de cacao non sucré	

Préparer une purée avec les pommes de terre, le verre de lait et les jaunes d'œufs. Ajouter la levure chimique, le sucre vanillé, l'édulcorant et le rhum ambré. Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.

Faire fondre le chocolat avec 2 cuillères à café de margarine et 2 cuillères à café d'eau.

Pendant ce temps, monter les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la purée. Réserver la moitié de la purée. Dans l'autre moitié, incorporer le chocolat fondu ainsi que le cacao. Graisser un grand moule à cake avec la cuillère à café de margarine restante et le saupoudrer de farine.

Y verser les deux purées en alternant les couleurs.

Cuire à four chaud th. 5/6 (200°C) pendant 45 minutes.

Le «Panaché au chocolat» se démoule chaud et se déguste froid.



Portions pour 1 personne :

2 ● 2 1/2 ●





## Roulé aux Noix et Pruneaux

Préparation : 35 mn

Cuisson : 35/40 mn

Pour 6 personnes

### LES INGREDIENTS

500 g de pommes de terre

6 cc de margarine

3 jaunes d'œufs

180 g de pruneaux (environ 18)

60 g de cerneaux de noix

2 CS de miel

60 g de sucre

Farine pour démouler

Cuire 15 minutes à la vapeur les pommes de terre pelées et coupées en morceaux. Les égoutter et les passer au tamis fin au dessus d'une casserole.

Mettre la purée à chauffer à feu doux 1 à 2 minutes en la remuant. Ajouter la margarine et mélanger vivement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la purée se détache des parois de la casserole. Ajouter les jaunes un à un en continuant de tourner, puis incorporer le sucre.

Dénoyauter les pruneaux et les hacher grossièrement. Mixer les cerneaux de noix. Dans une petite casserole, faire chauffer le miel, ajouter les pruneaux et les noix et mélanger le tout. Étaler la purée sur un torchon humide avec un rouleau à pâtisserie fariné. Tailler les bords de façon à obtenir un rectangle. Répartir le mélange pruneaux / noix sur cette pâte. Soulever le torchon et rouler doucement la pâte en la décollant avec précaution de ce dernier.

Poser délicatement le rouleau sur un plat et le laisser au frais pendant 3 heures pour le solidifier. Après ce temps, le déposer dans un plat anti-adhésif allant au four et le cuire 15 à 20 minutes, th. 7 (180°C).

Portions pour 1 personne :

1 ● 3 1/2 ● dont 1 MG 3 ●





# Confiture de Pomme de Terre

Préparation : 1h50

Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

650 g de pommes de terre	60 g de fruits confits hachés
500 g de sucre semoule	2 cc d'eau de fleur d'oranger
1 sachet de sucre vanillé	1 CS de rhum

Faire macérer les fruits confits 2 heures dans le rhum. Peler et cuire les pommes de terre à l'eau. Les égoutter en gardant 1 verre d'eau de cuisson. Réduire en purée.

Faire un sirop avec le verre d'eau et les sucres. Ajouter la purée.

Cuire à feu doux en remuant sans arrêt pendant 30 minutes.

La confiture devient transparente. Ajouter les fruits confits, l'eau de fleur d'oranger et le rhum hors du feu.

Mettre dans les pots, laisser refroidir complètement avant de les couvrir.

Conserver cette confiture au réfrigérateur (3 mois maximum).



Portions pour 1 personne :

1 CS = 1 ●



# Galettes Parmentier aux Pommes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

1 belle pomme de terre	Cannelle
2 petites pommes ou 1 grosse	1 CS d'édulcorant
1 œuf	2 cc d'huile
3 CS de lait écrémé	1 filet de citron

Eplucher, couper et cuire la pomme de terre. La réduire en purée. Eplucher et couper en fines lanières les pommes et les citronner. Séparer le jaune et le blanc d'œuf, battre ce dernier en neige bien ferme. Ajouter au jaune 3 cuillères à soupe de lait et bien mélanger. Mettre ensemble dans la purée, les pommes, le jaune d'œuf, la cannelle, l'édulcorant, et pour finir, incorporer délicatement le blanc en neige.

Dans une poêle, faire fondre une cuillère à café d'huile et partager la préparation en quatre. Faire dorer une première galette de chaque côté pendant 4 minutes puis la retourner. Procéder de même avec le reste.

On peut utiliser 1 cuillère à café d'huile pour 2 galettes dans une poêle anti-adhésive.

Servir chaud.



Portions pour 1 personne :

1 ● dont 1/2 MG



# Brioche

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 6 personnes

## LES INGREDIENTS

240 g de pommes de terre

20 g de sucre

240 g de farine

180 g de raisins secs

40 g de margarine allégée

1 sachet de levure de boulangerie

1 œuf

Cuire les pommes de terre à la vapeur, les éplucher et les réduire en purée. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, l'œuf. Ajouter la purée, la matière grasse fondue et la levure délayée dans un peu d'eau tiède.

Bien mélanger, mettre les raisins et laisser lever à couvert dans un moule.

Quand la brioche est bien levée, la mettre à cuire 30 minutes dans un four chaud th. 6/7 (200/230° C).



Portions pour 1 personne :

1 ● 2 ● 2 ●





# *P*etites Galettes *de Pomme de Terre au Miel*

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

## LES INGREDIENTS

10 CS de farine (200 g)

2 pommes de terre

4 CS de miel

2 cc de canelle

6 cc de margarine allégée

Cuire les pommes de terre en robe des champs, les éplucher et les réduire en purée.

Bien mélanger avec une fourchette la farine avec la purée de pommes de terre.

Pétrir avec le miel liquéfié et la margarine fondue, ajouter la canelle.

Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois.

Abaïsser la pâte au rouleau à un demi centimètre d'épaisseur.

Découper des ronds à l'aide d'un verre.

Cuire sur une feuille de cuisson au four 25 minutes th. 6 (200°C) sur les deux faces. Surveiller souvent.



Portions pour 1 personne :

2 1/2 ● 3 ●

# Index

ANCHOIS Salade du jardinier	15	CREVETTE Filets de soles «surprise»	42	MACHE Mâche en bouquet	8	POITRINE FUMÉE Sauté hongrois	22
ASPERGE Salade du jardinier	15	ENDIVE Salade aux deux pommes	14	MIEL Petites galettes de pomme de terre au miel	70	POMME Galettes parmentier aux pommes Gâteau pommes- pommes de terre Salade aux 2 pommes	67 61 14
BACON Pommes de terre à l'étouffée avec bacon et fruits secs	38	EPINARD Moëlleux aux épinards	47	MOULE Moules aux pommes de terre Potage aux moules	37 12	POULET Salade aux deux pommes Pommes de terre au poulet	14 21
BISCOTTE Le farçon	30	ESCARGOT Escargots en pommes de terre	16	MOUTARDE Pommes de terre piquantes	48	PORC Sauté hongrois	22
BŒUF Bœuf gros sel Pommes de terre façon provençale Sauté hongrois	28 27 22	FARINE Brioche Gâteau Savoyard Gnocchi	68 52/53 55	NAVET Bœuf gros sel	28	RIZ Couronne végétarienne	25
CAILLE Cailles dauphinoises	40	FROMAGE BLANC Bœuf gros sel Paillasson à la courgette	28 56	NOIX Roulé aux noix et pruneaux	65	REBLOCHON Tartiflette	33
CAROTTE Bœuf gros sel	28	FRUITS CONFITS Confiture de pommes de terre	66	OLIVE Moules aux pommes de terre	37	SALADE Salade de patates douces	6
CHAMPIGNON Chou farci aux pommes de terre	44	FRUITS SECS Brioche Le farçon Pommes de terre à l'étouffée avec bacon et fruits secs Roulé aux noix et pruneaux	68 30 38 65	PATATE DOUCE Salade de patates douces	6	SUCRE Confiture de pomme de terre Glace à la pomme de terre	66 60
CHAUME Tomates parmentier	51	GRUYERE ALLEGE Belle de Fontenay aux truffes Gnocchi Pommes de terre au poulet Quenelles Tian de pommes de terre	46 55 21 32 54	PÂTE BRISEE Quiche aux pommes de terre	11	TOMME Moëlleux aux épinards	47
CHEVRE Galettes fromagères	20	HARICOT VERT Tarte végétarienne	10	PETIT SUISSE Papillotes de pommes de terre aux fines herbes	49	TOMATE Soupe de poisson Tarte végétarienne Tomates parmentier Pommes de terre façon provençale Tian de pommes de terre	9 10 51 27 54
CHOCOLAT Marbré de pommes de terre	62	LAIT Gâteau savoyard	52/53	POIREAU Bœuf gros sel	28	TRUFFE Belle de Fontenay aux truffes	46
CHOU-FLEUR Chou-fleur farci à la pomme de terre	31	LENTILLE Tarte végétarienne	10	POISSON Dorade au vin blanc Filets de soles «surprise» Gratin de sardines Haddock poêlé aux pommes de terre Soupe de poisson	34 42 39 26 9	VEAU Sauté hongrois Chou-fleur farci à la pomme de terre	22 31

# *Les Pommes De Terre*

Weight Watchers International Inc 1997

Tous droits réservés

Weight Watchers est une marque déposée de

*Weight Watchers Inc.*

Stylisme photos et réalisation culinaire : Nathalie DAUNAY

Photos recettes : Philippe EXBRAYAT, Clichy.

Réalisation : Dominique LEHAULT

Impression : Vincent Imprimeries

Shopping: Villeroy et Boch, 21, rue Royale 75008 Paris

Nous remercions l'ensemble du personnel Weight Watchers  
pour sa participation à l'élaboration des recettes  
de cet ouvrage.

Vous désirez des Conseils,  
vous souhaitez en savoir plus sur l'Equilibre Alimentaire,  
vous voulez poursuivre votre amincissement  
et apprendre à stabiliser votre poids,  
vous cherchez l'adresse du  
centre Weight Watchers le plus proche,  
vous désirez en savoir plus sur le  
service «Weight Watchers Chez Vous»,  
la méthode par correspondance,  
Téléphonez au 08 03 305 305  
ou composez le 3615 WW sur votre minitel (1,29 F/mn.).

I.S.B.N. : 2-905275-40-5

Dépot légal : 1<sup>er</sup> trimestre 1998.

*Weight Watchers* 