

# SOMMAIRE

## RECETTE LIGHT salée/sucrée

QUINOA CAROTTES BACON WW	P. 2
POULET BASQUAISE TOUT LÉGER WW	P. 2
FILET DE PORC AU HARICOTS BLANCS WW	P. 3
SPAGHETTIS À LA RICOTTA W.W	P. 3
RISOTTO AUX DEUX POIVRONS ET À LA DINDE W.W	P. 4
PATES AU JAMBON CRU W.W	P. 5
FILET DE POULET À LA CANCOILLOTE W.W	P. 5
PATES CARBONARA W.W	P. 6
RISSOTO AUX SAUMON FUMÉ W.W	P. 6
ONE PAN PASTA AUX LÉGUMES W.W	P. 7
FILET DE POULET SAUCE ASPERGES ET BACON W.W	P. 7
PATES AUX POTIRON ET BACON W.W	P. 8
ESCALOPE DE POULET PETITS POIS CAROTTES W.W	P. 8
POÊLÉE DE POULET W.W	P. 9
POMMES DE TERRE FARCIES AUX KNACKIS W.W	P. 9
RATATOUILLE D'ENDIVES W.W	P. 10
CUISSES DE POULET AU BOURSIN CUISINE W.W	P. 10
BURGER AU FROMAGE W.W	P. 11
RAGOUT DE POMMES DE TERRE W.W	P. 11
GRATIN DAUPHINOIS LEGER WW	P. 12
POELEE DE LEGUMES A LA CANCOILOTTTE W.W	P. 12
POULET AUX POIVRONS ET À LA CANCOILLOTTE W.W	P. 13
GRATIN DE CHOUX-FLEUR AU SAUMON FUMÉ W.W	P. 13
BLANQUETTE DE VEAU LÉGÈRE	P. 14
LASAGNE WW	P. 14
POELÉE POMMES DE TERRE KNACKIS RACLETTE	P. 15

## **RECETTE LIGHT**

de **NATHALIE BURGAUD**

### **QUINOA CAROTTES BACON WW**

Tome 10 page 85

2 pers  
6pp

**100g de quinoa**  
**4 carottes**  
**1 bouillon de légumes dégraissé**  
**100g d'allumettes de bacon**  
**1 oignon**  
**thym**

Couper les carottes en rondelles

Les faire cuire dans le bouillon de légumes (bouillir)

Une fois cuites, les égoutter et réserver le bouillon et le maintenir au chaud.

Faire revenir l'oignon dans 2 ou 3 sprays d'huile d'olive (frire).

Ajouter le quinoa et verser quelques louches de bouillon dessus (mijoter)

Laisser cuire en mélangeant de temps en temps jusqu'à évaporation du bouillon.

Répéter l'opération jusqu'à ce que le quinoa soit cuit

Ajouter le bacon et le thym 5 min avant la fin de la cuisson et les carottes chaudes juste avant de servir.

### **POULET BASQUAISE TOUT LÉGER WW**

Tome 10 page 90

2 à 3 pers  
9pp la part

**2 filets de poulet (280g pour moi)**  
**3 tomates**  
**1 poivron vert**  
**1 poivron jaune**  
**1 gros oignon**  
**2 gousses d'ail**  
**1 brique de purée de tomates ( 250 ml pour moi)**  
**herbes de Provence, sauce soja, poivre**

Couper le poulet en lamelles. Le faire revenir (mode frire) avec un peu d'eau. Réserver

Émincer l'oignon et l'ail, les faire revenir (mode frire) avec un peu d'eau.

Émincer les tomates et les épépiner.

Les ajouter aux oignons, ainsi que les poivrons coupés en cubes. Laisser réduire pendant une dizaine de minutes.

Ajouter la purée de tomates et les épices, mélanger.

Ajouter le poulet et laisser (mode mijoter) à feu doux à couvert pendant 15 min.

Déguster.

## FILET DE PORC AU HARICOTS BLANCS WW

2 pers

11pp WW la recette

**1 gousse d'ail**

**1 oignon rouge**

**1 brin de thym**

**1,5 cs d'eau**

**1 cs de concentré de tomate**

**250 g de dés de tomates pelées (conserves)**

**1 boîte de haricots blancs (265 g égouttés)**

**100 g de pâtes crues**

**Sel, poivre**

**240 g de filet de porc**

**1 brin de romarin**

**1 CàC d'huile**

**1/2 CàC de vinaigre balsamique**

Émincer l'oignon, presser la gousse d'ail, laver et essorer le thym. Faire revenir le tout dans l'eau (frire). Incorporer le concentré de tomate et le laisser prendre couleur. Mouiller avec les tomates pelées et porter à ébullition (mijoter)

Rincer et égoutter les haricots. Les incorporer à la sauce et réchauffer (réchauffer). Cuire les pâtes à l'eau légèrement salée selon les instructions de l'emballage.

Rincer et éponger la viande. Laver et essorer le romarin. Faire dorer la viande dans l'huile. Ajouter le romarin et cuire à feu moyen pendant 15-20 minutes.

Sortir le thym de la sauce. Relever la préparation de vinaigre balsamique, de sel et de poivre.

Égoutter les pâtes. Saler et poivrer la viande. La couper en tranches et la servir accompagnée de pâtes et de sauce aux haricots

## SPAGHETTIS À LA RICOTTA W.W

Tome 10 page 93

2 pers

11PP par portion

**120g de Spaghetti crue**

**1 Jaune d'œuf**

**1 gousse Ail**  
**1 CàC Muscade**  
**10 g Parmesan râpé**  
**50 ml Lait 1/2 écrémé**  
**100 g Ricotta**  
**100g lardons de bacon**

Faire cuire les pâtes.

Pendant ce temps, mélanger la ricotta, le jaune d'œuf, le lait, le parmesan et la gousse d'ail écrasée.

Battre au fouet afin d'obtenir un mélange homogène.

Dans Phiphi en mode frire faire revenir les lardons.

Quand les pâtes sont cuites, les mettre avec le bacon et rajouter la sauce.

Mélanger 1min sur feu doux en mode mijoter et servir

## **RISOTTO AUX DEUX POIVRONS ET À LA DINDE W.W**

Tome 10 page 91

1 pers  
WW: 8 PPTS /

**1 escalope de dinde (100g)**  
**1 cube de bouillon de volaille dégraissé**  
**500ml d'eau**  
**1 demi poivron jaune**  
**1 demi poivron vert**  
**50g de riz spécial risotto cru**  
**25ml de vin blanc**  
**1 petit oignon**

Préparer 500ml de bouillon porté à ébullition.

Peler les poivrons, les couper en dès, couper l'escalope en cubes.

Les plonger dans le bouillon pendant 5 min.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir dans quelques sprays d'huile d'olive en mode frire.

Ajouter le riz, puis le vin. Attendre qu'il soit complètement évaporé.

Ajouter le poulet et les poivrons ainsi qu'une louche de bouillon.

Attendre que le bouillon se soit évaporé en mode riz. Répéter l'opération.

Je n'ai pas utilisé la totalité du bouillon il me restait je pense 100ml.

J'ai ajouté une pincée de curcuma à la dernière minute pour colorer un peu mais c'est tout à fait facultatif!

## PATES AU JAMBON CRU W.W

Tome 10 page 86

2 pers

WW: 4PPOINTS + pâtes à comptabiliser

**2 tomates**

**1 oignon**

**60ml de vin blanc**

**4 tranches de jambon cru**

**2 CàC de parmesan râpé**

**sel, poivre**

**10 sprays d'huile d'olive**

Préparation:

Faire revenir l'oignon émincé dans quelques sprays d'huile d'olive en mode frire.

Ajouter 2 tranches de jambon cru coupées en lamelles.

Ajouter les tomates coupées en dès, puis le vin et laisser réduire 15 min environ en mode mijotage.

Saler, poivrer.

Disposer les pâtes cuites dans une assiette, arroser de sauce, déposer une tranche de jambon cru et saupoudrer de parmesan.

Déguster bien chaud!

## FILET DE POULET À LA CANCOILLOTE W.W

Tome 10 page 84

Pour 2 personnes

5PP par portion

**2 filets Poulet**

**1 CàC Ciboulette**

**20ml de vin blanc**

**4 CS Crème fraîche allégée 4% et 5%**

**80 g Cancoillote**

Dans "phipi", faire griller les escalopes de poulet en mode frire.

Mettre la cancoillote dans un plat adapté au four micro-ondes et la faire fondre 10 secondes, puissance moyenne.

Ajouter la crème fraîche et mélanger.

Verser cette sauce sur les escalopes avec un peu de vin blanc et de la ciboulette. Laisser mijoter quelques minutes à (attention ça réduit très vite)

Saler, poivrer.

Servir avec des pommes de terres cuites à la vapeur ou au four ou des tagliatelle et des légumes bien sur (à comptabiliser)

## PATES CARBONARA W.W

Tome 10 page 88

2 personnes  
9PP par portion

**100g de lardons de bacon**  
**20g Parmesan râpé**  
**1 poignée d' oignon surgelés**  
**1 CàC Muscade**  
**1 petite boîte de champignons**  
**8 CàS Crème fraîche allégée 3%**  
**120 g Pâtes crues**

Faire bouillir un large volume d'eau, ajoutez du sel, puis plongez les pâtes pour une cuisson al dente.

Pendant ce temps, faites revenir l'oignon et les lardons de bacon dans "phihpi" mode frire et laisser quelques minutes. Ajouter les champignons.

Versez la crème fraîche avec une pincée de muscade dans "phihpi" avec le mélange oignons-lardons-champignons et laisser quelques minutes.

Sortez les pâtes, égouttez-les et servez-les dans les assiettes . Rajouter la sauce et rajouter 10g de parmesan par personne

## RISSOTO AUX SAUMON FUMÉ W.W

Tome 10 page 92

2 personnes  
9 PP par portion

**1échalote**  
**1 CàC Huile d'olive vierge**  
**1 tablette de bouillon**  
**30 g Fromage blanc 0% nature**  
**1 CàC de Lait 1/2 écrémé**  
**15g Parmesan râpé**  
**100 ml Alcool ou vin pour flamber ou cuire, vin blanc**  
**80 g Saumon fumé**  
**120g de Riz pour risotto**

Dans "phihpi", mettre l'huile puis l'échalote.

Rajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit enrobé d'huile.

Rajouter le vin blanc et remuer jusqu'à complète absorption

Couvrir de bouillon.en rajouter en cour de cuisson si nécessaire

Laisser cuire environ 15 min mode risotto.

Lorsque la totalité du bouillon est absorbée, rajouter les 30g de fromage blanc à 0% (dilués avec une cc de lait 1/2 écrémé) et mélanger.

Rajouter le saumon fumé coupé en dés et le parmesan

Laisser une minute et servir

Servir avec des épinards

## ONE PAN PASTA AUX LÉGUMES W.W

Tome 11 page 85

2 personnes

8PP la part

**120g de pâtes crues**

**1 œuf**

**1 oignon**

**1 gousse d'ail**

**1 poivron rouge**

**1 kubor**

**450ml d'eau**

**60g de philadelphia ciboulette (light)**

**1 CàC de piment en poudre, sel**

Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.

Lavez , épépinez et coupez le poivron en petits dés.

Dans le multicuiseur Phiphi, mettez les pâtes (cruées), l'oignon, l'ail, le piment, le sel, le kubor, les dés de poivron. Ajoutez l'eau.

Mode bouillir, et laissez bouillir en remuant fréquemment jusqu'à ce que les pâtes soient al dente et que l'eau soit pratiquement évaporée.

Arrêter la cuisson, ajoutez l'oeuf et bien mélanger. Terminez par le philadelphia.

Rectifiez l'assaisonnement , parsemez de ciboulette avant de servir.

## FILET DE POULET SAUCE ASPERGES ET BACON W.W

Tome 11 page 91

4 pers

5 pp

**1 bocal de grandes asperges vertes**

**4 escalopes de poulet**

**8 t de bacon**

**4 cs de crème à 15 % de mg**

**100 ml de vin blanc**

**100 ml d'eau**

## **1 bouillon de volaille**

**Sel, poivre**

Faire dorer les escalopes mode frire. A défaut mettre un peu de matière grasse. A l'aide d'une spatule en bois récupérer les sucs de cuisson de la viande.

Rajouter alors le bacon coupé en morceaux, l'eau et le bouillon cube, et les asperges coupées en 2 ou en 3. Saler, poivrer et faire mijoter 4/5 minutes.

Sortir ensuite les escalopes de la sauteuse, rajouter la crème et mélanger le tout en faisant chauffer quelques minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir le poulet accompagné de riz blanc et d'asperges et nappé de sauce à la crème.

## **PATES AUX POTIRON ET BACON W.W**

Tome 11 page 94

2 personnes  
9PP par personne pour les ww

**1 CàS d'huile d'olive**

**2 échalotes hachées**

**200g de bacon**

**500g de potiron (surgelés pour moi)**

**100ml de vin blanc de cuisine**

**15g de beurre**

**300g de pâtes cuites**

**Parmesan râpé (je n'en ai pas mis)**

**Sel, poivre**

Faites chauffer l'huile et y faire revenir les échalotes mode frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées en remuant régulièrement. Ajouter le bacon et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 minutes.

Ajouter le potiron précuit à la vapeur, saler et poivrer. Et laissez mijoter 20 minutes environ en ajoutant petit à petit le vin blanc. Lorsque la chair du potiron est bien cuite, retirez du feu et incorporez le beurre. La sauce doit être crémeuse.

Faites cuire les pâtes selon vos habitudes et versez le potiron sur les pâtes. Parsemez de parmesan et dégustez.

## **ESCALOPE DE POULET PETITS POIS CAROTTES W.W**

Tome 11 page 91

4 pers  
4 pp + les points du poulet

**4 escalopes de poulet**

**600 gr de petits pois surgelés**  
**6 carottes**  
**1 petit oignon**  
**500 ml vin blanc**  
**50 ml d'eau**  
**1 bouillon cube de volaille**  
**2 cs de crème à 15 % de MG**  
**sel, poivre**  
**persil**

En mode frire faire dorer les escalopes sur toutes les faces. Saler, poivrer.

Pendant ce temps éplucher les carottes, et les couper en rondelles. Emincer l'oignon.

Une fois le poulet doré le sortir de la cuve, mettre à la place sans rincer la cuve et toujours en mode frire les petits pois, les carottes, l'oignon, le persil, le vin blanc, l'eau et le bouillon cube. Saler, poivrer et mélanger le tout.

Poser les escalopes sur les petits pois et poursuivre la cuisson 12 minutes.

A la fin de la cuisson sortir le poulet et rajouter la crème dans la cuve, mélanger et servir.

## **POÊLÉE DE POULET W.W**

Tome 12 page 101

1 personne  
9PP la recette

**160g d'escalope de poulet,**  
**100g de poivrons de différentes couleurs,**  
**1 CàC d'huile d'olive,**  
**140g de maïs en conserve,**  
**2 CàS de crème fraîche 15%**  
**1 petite boîte d'haricots verts,**  
**sel,poivre**

Dans la cuve,faire revenir l'escalope de poulet coupée en petits cubes avec l'oignon et les poivrons émincés (frire).

Égoutter le maïs et les haricots verts.

Ajouter les légumes égouttés à la préparation.

Saler, poivrer, mélanger,et laisser cuire quelques minutes.

A la fin de la cuisson, ajouter la crème, mélanger et servir bien chaud.

## **POMMES DE TERRE FARCIES AUX KNACKIS W.W**

Tome 12 page 102

9PP par pers

**3 pommes de terre épluchées de taille moyenne (200gr)**  
**2 knackis de poulet,**  
**1 petite boîte de champignons (facultatif),**  
**1 CàC huile d'olive,**  
**sel, poivre**  
**Herbes de provence,**  
**½ oignon**

Évider le milieu des pommes de terre dans la longueur, puis les laver ainsi que les chutes.  
Couper les knackis à la taille des pommes de terre et les insérer dans les trous.  
Dans la cuve, mettre l'huile puis déposer les pommes de terre et les chutes. Saler, poivrer, ajouter les herbes de provence ainsi que le ½ oignon coupé en deux.  
fermer et laisser cuire et dorer (frire) environ 30 min à feu doux en les retournant régulièrement.  
A la fin de la cuisson, ajouter les champignons égouttés, puis servir bien chaud.

## **RATATOUILLE D'ENDIVES W.W**

Tome 12 page 105

1 personne  
1 PP

**2 endives,**  
**2 tomates,**  
**sel, poivre**  
**persil,**  
**1 bouillon cube de volaille**

Faire blanchir les endives dans de l'eau salée (mode bouillir).  
Quand les endives sont pratiquement cuites, retirer 80 % du jus de cuisson, y ajouter les tomates coupées en cubes, le bouillon cube de volaille, le persil, le poivre et saler légèrement, laisser mijoter 15 min et servir...ici servi avec une escalope de poulet pané a la milanaise 7pp

## **CUISSES DE POULET AU BOURSIN CUISINE W.W**

Tome 12 page 99

4 personne  
12PP par pers + pâtes à comptabiliser (ici 160g de pâtes pour 5PP)

**4 cuisses de poulet,**  
**20g de lardons,**  
**3 CàS de crème fraîche épaisse,**  
**1 oignon,**  
**4 CàS d'huile d'olive,**

**sel, poivre,  
3 CàS de boursin cuisine ail et fines herbes**

Faire revenir et cuire les cuisses de poulet avec l'huile d'olive (frire), penser à les retourner de temps en temps.

Eplucher et couper assez fin un oignon. Réserver.

Une fois les cuisses de poulet cuites et dorées, les retirer de la cuve et les réserver au chaud.

Dans cette même cuve, faire revenir légèrement les lardons et les oignons, veiller à ne pas les faire brûler.

Ajouter le boursin cuisine, la crème, saler légèrement et poivrer.

Disposer les cuisses de poulet dans les assiettes et les napper avec la crème.

## **BURGER AU FROMAGE W.W**

Tome 12 page 98

2 pers  
9pp

**2 steaks hâchés à 5%  
1 CàC d'huile d'olive  
200g de pâtes cuites froides  
20g de gruyère  
salade (oubliée)**

Faire chauffer l'huile d'olive la cuve et y faire cuire les steaks (frire). Saler, poivrer.

Les couper en deux dans le sens de la largeur et les farcir de lamelles de fromage.

Faire chauffer les burgers 1 minute au micro ondes pour faire fondre le fromage et réserver au chaud.

Dresser la salade et les pâtes dans les assiettes. Assaisonner légèrement avec le spray d'huile.

Poser le burger sur la salade et servir immédiatement

## **RAGOUT DE POMMES DE TERRE W.W**

Tome 12 page 104

4 pers  
6pp la part

**2 poignées d'oignons surgelés  
1 kg de pommes de terre  
400 g de carottes  
100g de lardons fumés  
1 CàS de farine  
1 verre de vin blanc sec**

**thym**  
**50cl d'eau**  
**8 CàS de crème fraîche à 4%**  
**1 CàC de margarine**  
**sel, poivre**

Éplucher les pommes de terre et les carottes. Couper les pommes de terre en quarts et les carottes en rondelles.

Dans la cuve, faire revenir les oignons et les lardons avec la margarine pendant 15 min (frire) éteindre quand c'est doré. Ajouter les pommes de terre, les carottes, saupoudrer de farine et bien mélanger.

Verser le vin, ajouter les aromates, le sel, le poivre et l'eau. Amener à ébullition (bouillir) puis cuire à feu doux pendant 50 min (mijoter)

Ajouter la crème fraîche juste avant de servir.

## GRATIN DAUPHINOIS LEGER WW

Tome 12 page 100

Chantal Bitama

**400g de Pommes de Terre (cuites à l'eau)**  
**400mL de Lait**  
**2 CàS de Gruyère râpé**  
**1 Gousse d'Ail**  
**1 OEuf**  
**1 CàC de Muscade**  
**1 CàC de Beurre allégé**  
**Sel**  
**Poivre**

Mettre 1 CàC huile olive  
MODE FRIRE faire revenir oignon,  
Mettre les pommes de terre,  
Écraser l'ail, saler, poivrer, remuer  
Mettre le lait,  
Faire bouillir pendant au moins 20 min.  
J'ai rajouté du merzer (moitié)  
Mettre position four 160 ° pendant 45 min  
(voir si cuit sinon remettre un moment)

## POELÉE DE LÉGUMES À LA CANCOILLOTTE W.W

Nathalie Burgaud

Pour 4 pers / 3 pp par pers pour une portion de 215 gr

**400 gr de pommes de terre**  
**400 gr de carottes**

Philips Multicuisineur – Club Des Chefs

**½ oignon**  
**sel, poivre**  
**persil**  
**1 cœur de bouillon de légume**  
**60 gr de cancoillotte à l'ail**

Faire cuire les pommes de terres et les carottes épluchées et coupées en fines rondelles en mode vapeur.

Une fois cuites les mettre dans la cuve avec l'oignon émincé, le cœur de bouillon et un peu d'eau  
Faire mijoter 10 minutes.

Rajouter le sel, le poivre et le persil.

Verser ensuite la cancoillotte dans la cuve, mélanger et faire fondre 2/3 minutes

Perso j'ai rajoutée 2 saucisses de Strarbourg !!

## **POULET AUX POIVRONS ET À LA CANCOILLOTTE W.W**

Nathalie Burgaud

Pour 4 pers / 6 PP

**600 gr d'escalope de poule**  
**1 poivron vert**  
**1 poivron orange**  
**1 cœur de bouillon Maggi**  
**6 cs de crème épaisse à 15 % de mg**  
**1 verre d'eau**  
**sel, poivre**

Couper le poulet en morceaux et le faire revenir dans la cuve (frïre) recouverte d'une feuille de cuisson (à défaut mettre un peu de matière grasse à comptabiliser)

Le faire dorer de tous les côtés.

Pendant ce temps, épépiner et couper les poivrons en petits morceaux.

Une fois le poulet bien doré, rajouter le verre d'eau et décoller les sucs de la viande avec une spatule en bois.

Retirer la feuille de cuisson.

Rajouter les poivrons et le cœur de bouillon. Saler, poivrer, bien mélanger et faire cuire à couvert pendant 20 minutes à feu doux (mijoter).

Au bout de ce temps, rajouter la crème, mélanger et faire chauffer 2 minutes.

Servir comme ici avec du blé cuit ( à comptabiliser )

## **GRATIN DE CHOUX-FLEUR AU SAUMON FUMÉ W.W**

Nathalie Burgaud

Pour 4 pers / 6 pp par pers

**1 kg de chou-fleur surgelé**  
**200 gr de saumon fumé**  
**500 ml de lait ½ écrémé**  
**2 cs de maizena**

**70 gr de gruyère rapé**  
**1 bâtonnet de kub'or soit 2 cubes**  
**sel, poivre**

Faire cuire le chou-fleur (vapeur)  
Une fois cuit le déposer dans un plat à gratin.  
Découper le saumon en fines lamelles et le déposer sur le chou-fleur  
Préparer une béchamel light. Pour cela faire chauffer le lait avec le kub'or.  
Diluer la maizena dans un peu de lait prélevé et remettre le tout dans la casserole.  
Faire épaissir tout en remuant.  
Saler, poivrer.  
Préchauffer votre four à 180 °.  
Une fois la béchamel prise la verser sur le dessus de votre plat.  
Parsemer le gruyère rapé.  
Et faire cuire à four chaud 20 minutes.  
A la fin de la cuisson, passer **VOTRE** four en position grill et faire griller 5 minutes.  
la cuisson peut aussi se faire avec Phiphi en position four !

## BLANQUETTE DE VEAU LÉGÈRE

Chantal Bitama

Pour 2 personnes : 5 ProPoints/personne

**350g de sauté de veau**  
**bouillon de poule dégraissé**  
**1/2 oignon**  
**1 carotte**  
**sel, poivre**  
**1CS de farine**  
**2 CS de crème 15 %**

Mettre la viande dans une cocotte. Délayer le bouillon cube dans l'eau et en couvrir la viande.  
Ajouter l'oignon émincé grossièrement et les carottes en rondelles, sel et poivre. Couvrir et laisser mijoter 2 heures environ. Quand la viande est cuite, récupérer le jus de cuisson et le filtrer. Délayer la farine avec ce jus, ajouter la crème fraîche. Chauffer 5 min environ jusqu'à épaississement et servir la viande nappée de cette sauce crémeuse... Servir avec du riz et des champignons

## LASAGNE WW

revisté Chantal Bitama (recette Weight Wachter)

**Ingrédients**  
**3 pulvérisation(s) Huile en spray**  
**400 g Bœuf pour tartare 5% MG**  
**1 Oignon**  
**1 gousse(s) Ail**  
**175 g Champignons**

**1 Carotte, et coupée en morceaux**  
**800 g Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (consERVE au naturel)**  
**1 Bouillon cube de bœuf dissout dans 125 ml d'eau chaude**  
**2 cc Thym, frais ou d'origan finement ciselé**  
**110 g Pâtes crues**  
**300 g Fromage blanc 0% nature**  
**1 oeuf**  
**150 ml Lait écrémé**



Instructions : • Préchauffer le four à 190°C. Faire chauffer une poêle avec de la matière grasse sur feu vif. • Ajouter la viande et faire cuire 2-3 minutes. Ajouter ensuite les oignons, l'ail, les champignons, la carotte, • les tomates, le bouillon et les herbes. Porter à ébullition. Réduire sur feu doux. Laisser mijoter, sans couvrir, • pendant 20 minutes. La sauce doit être épaisse. Goûter et assaisonner en sel et poivre. • Mettre la moitié de la viande dans un plat rectangulaire. Ajouter des feuilles de lasagne au-dessus. Mélanger • le fromage frais et l'oeuf dans un bol. Ajouter le lait. Verser environ 1/3 de ce mélange sur les lasagnes. • Mettre le reste de viande par-dessus et les feuilles de lasagnes restantes. Ajouter le reste de mélange de fromage. • Faire cuire four 45 minutes à 160° jusqu'à ce que les lasagnes soient dorées

## POELÉE POMMES DE TERRE KNACKIS RACLETTE

Nathalie Burgaud

Pour 3 pers et 10/pers

### **Ingrédients**

**500g de pomme de terre**  
**3 Knackis**  
**6tr de fromage à raclette**  
**Persil**  
**Poivre**

### **Préparation**

Cuire les pomme de terre épluchées et coupées en dés en mode vapeur  
Couper les knackis en rondelles  
Faire revenir les pommes de terre à la poêle avec les knackis en mode frire  
Assaisonner avec du poivre et du persil  
Quand les pommes de terres sont dorées, poser les tranches de raclettes dessus et laisser fondre le fromage quelques secondes sans trop remuer.