



BIENVENUE !

WW vous remercie de votre inscription et vous offre 5 jours de Menus Minceur GRATUITS !

SmartPoints® journaliers : 30 23 16 + de 100 aliments à ZeroPoint™ incluant les fruits et légumes (liste complète réservée aux membres WW).
Pour accéder à près de 4 000 recettes et 700 menus minceur, lancez-vous avec le nouveau programme **monWW** !

Jour 1

MENU CLASSIQUE

Petit déjeuner

2 tranches de pain complet (50 g) avec 1 cc de beurre et 1 cc de confiture

1 pot de yaourt nature classique

Thé ou café sans sucre

9 7 7

Déjeuner

Risotto au crémant cèpes et pétoncles



1 pot de faisselle nature 0% (100 g) avec de la compote de fruits sans sucres ajoutés

8 7 6

Collation

Fruit frais

0 0 0

Dîner

Poêlée de cubes de blanc de poulet (120 g) cuits dans 1 cc d'huile, avec de la semoule complète (60 g crue) cuite à l'eau, du chou-fleur et des petits pois cuits à la vapeur et agrémenté de 1 CS de crème fraîche allégée à 15% et du curry

1 pot de yaourt nature classique avec 1 CS de coulis de fruits

13 9 3

Jour 2

MENU VÉGÉTARIEN

Petit déjeuner

Muesli aux fruits



Thé ou café sans sucre

7 7 3

Déjeuner

Tofu ferme (150 g) revenu dans 1 cc d'huile et des herbes de Provence

Accompagné de riz basmati (150 g cuit à l'eau) et de ratatouille sans matières grasses

1 pot de fromage blanc nature 0% (100 g)

11 7 7

Collation

Compote de fruits sans sucres ajoutés avec 2 biscuits langue de chat

2 2 2

Dîner

Champignons farcis avec :

- Lentilles vertes (35 g sèches) cuites à l'eau
 - Boulgour complet (30 g cru) cuit à l'eau
 - 1 carré de fromage frais type demi-sel (25 g)
 - Echalote émincée
- Accompagnés d'une sauce faite avec 3 CS de sauce tomate cuisinée et des herbes aromatiques

Pomme cuite au four avec de la cannelle et des amandes effilées (5 g)

10 7 4

Jour 3

MENU SANS GLUTEN

Petit déjeuner

4 galettes de riz soufflé avec 2 cc de miel et 5 noisettes sèches

2 petits suisses nature 0%

Thé ou café sans sucre

9 9 8

Déjeuner

Truite fumée (100 g)

Accompagnée d'un mélange de quinoa (150 g cuit à l'eau) et de poireaux préalablement cuits à la poêle avec 1 cc d'huile

Fruit frais

10 6 1

Collation

Fruit frais

0 0 0

Dîner

Aubergines chakchouka



1 pot de faisselle nature 0% (100 g)

11 8 7

Jour 4

MENU SANS LACTOSE

Petit déjeuner

1 pot d'entremet au soja nature (100 g) avec des flocons d'avoine (40 g), des pistaches (10 g) et des morceaux de fruits

Thé ou café sans sucre

8 6 2

Déjeuner

Escalope de dinde grillée (120 g)

Accompagnée de tagliatelles (120 g cuites à l'eau) et de courgettes taillées en lamelles préalablement revenues dans 1 cc d'huile et du thym, agrémentées de 3 CS de coulis de tomate

Trifle mangue passion



12 9 9

Collation

Fruit frais

0 0 0

Dîner

Rougets (120 g) cuits en papillote avec une rondelle de citron jaune

Accompagnée d'une purée de carottes préalablement revenues dans 1 cc d'huile et du cumin et de pommes de terre (120 g préalablement cuites à la vapeur), puis gratinée 10 minutes au four avec de l'emmental râpé (30 g)

Salade de fruits frais maison

10 8 5

Jour 5

MENU CLASSIC +

Petit déjeuner

1 gros œuf à la coque, avec de la baguette (50 g) coupée en mouillettes et tartinée avec 1 cc de beurre

2 petits suisses nature 0%

Thé ou café sans sucre

9 6 5

Déjeuner

Mini tartes de concombre



Poêlée asiatique avec des nouilles de sarrasin (50 g cru, préalablement cuites à l'eau), des crevettes cuites décorées (120 g), des pois mangetout/mini épis de maïs/oignons préalablement revenus dans 1 cc d'huile, de la citronnelle, du gingembre frais et 1 CS de sauce soja salée

1 pot de faisselle nature 0% (100 g)

12 11 5

Collation

Fruit frais

0 0 0

Dîner

Escalope de porc (100 g) cuite à la poêle dans 1 cc d'huile

Accompagnée de lentilles corail (120 g cuites à l'eau) et de pousses d'épinard, agrémentées de 1 CS de lait de coco et du curry

Fruit frais

9 6 6

Risotto au crémant, cèpes et pétoncles



Durée totale : 35 minutes

Temps de prép. : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Parts : 4

Difficulté : Facile



Ingrédients :

Bouillon en tablette

1 tablette

Echalote

2 pièces

Huile d'olive

2 cc

Riz blanc cru

160 g

Vin blanc flambé ou cuit

150 ml, Crémant

Petits pois

150 g

Noix de pétoncles

250 g

Cèpes

175 g

Crème allégée liquide 12%

80 ml

Cerfeuil

5 g

Sel

1 pincée

Poivre

1 pincée

Instructions :

- 1** Diluer la tablette dans 800 ml d'eau chaude. Éplucher et couper les échalotes en dés. Les faire revenir avec l'huile dans une casserole à feu assez vif. Lorsqu'elles commencent à dorer, verser le riz et bien remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Verser le crémant et laisser cuire à feu vif 2 min. Verser $\frac{1}{3}$ du bouillon et cuire à feu moyen.
- 2** Lorsque le bouillon a quasiment été absorbé, verser un 2ème tiers. Laisser absorber puis verser le dernier tiers. Ajouter les petits pois.
- 3** Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les pétoncles à feu vif 1 min sur chaque face. Les déposer dans un bol et les réserver. Faire revenir dans la même poêle les cèpes coupés en morceaux. Ajouter la crème liquide dans le risotto lorsqu'il est cuit, puis le cerfeuil ciselé. Bien mélanger. Servir avec quelques pétoncles, les cèpes et quelques feuilles de cerfeuil.
- 4** Pourquoi pas ? N'hésitez pas à remplacer les pétoncles par des noix de Saint-Jacques avec leur corail pour une recette super chic.

Muesli aux fruits



Durée totale : 7h et 10 minutes

Temps de prép. : 10 minutes

Temps de cuisson : -

Part : 1

Difficulté : Facile



Ingrédients :

Flocons d'avoine

4 CS

Raisins secs

2 cc

Lait écrémé

125 ml

Pomme

1 pièce

Banane

1/2 pièce

Instructions :

- 1** Faire tremper les flocons d'avoine et les raisins secs dans le lait pendant la nuit.
- 2** Râper la pomme, trancher la banane.
- 3** Mélanger le tout et déguster.

Aubergines chakchouka

10 7 7

Durée totale : 1h et 7 minutes

Temps de prép. : 15 minutes

Temps de cuisson : 52 minutes

Parts : 4

Difficulté : Facile



Ingrédients :

Aubergine

2 pièces

Huile d'olive

2 CS

Oignon

2 pièces, jaunes

Poivron

2 pièces, 1 rouge + 1 jaune

Tomate

6 pièces

Concentré de tomate

1 CS

Cumin

2 cc, en poudre

Paprika

2 cc, en poudre

Feta au naturel

200 g

Persil

3 cc

Coriandre, fraîche

1 bouquet

Œuf de poule entier

4 œufs, moyen

Fleur de sel

1 pincée

Instructions :

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Laver puis couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur en gardant le pédoncule vert. Avec un couteau, inciser en damier la chair de l'aubergine sans entailler la peau puis avec une cuillère évider la chair. À l'aide d'un pinceau, huiler de 2 cuillères à café l'intérieur des aubergines et saler.
- 2 Enfourner pendant 20 min. Garder le four allumé pour finaliser la cuisson. Émincer les oignons. Épépiner les poivrons et couper des lanières. Couper les tomates en quartiers.
- 3 Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et mettre à cuire l'aubergine à feu moyen pendant 5 min. Ajouter les oignons, les poivrons, les tomates et le concentré de tomate. Verser 100 ml d'eau et bien mélanger. Ajouter les épices et assaisonner. Laisser cuire 20 min.
- 4 En fin de cuisson, ajouter la feta émiettée et les herbes fraîches ciselées. Garnir les aubergines en laissant un creux au centre pour placer l'œuf. Placer au four 7 min.

Trifle mangue passion

5 4 4

Durée totale : 12h et 20 minutes

Temps de prép. : 20 minutes

Temps de cuisson : -

Parts : 4

Difficulté : Facile



Ingrédients :

Mangue

2 pièces

Fruit de la passion

2 pièces

Yaourts 0% nature

3 pots

Miel

1 cc

Vanille extrait, gousse

1 cc

Blanc d'oeuf

1 unité

Biscuit à la cuillère

100 g

Instructions :

- 1** Éplucher et couper les mangues en morceaux. Les placer dans un saladier, ouvrir les fruits de la passion au-dessus et mélanger bien. Passer les fruits au micro-ondes pendant 20 secondes, pour développer leur saveur. Réserver.
- 2** Parfumer les yaourts avec le miel et l'extrait de vanille. Monter le blanc en neige bien ferme et l'incorporer délicatement au mélange.
- 3** Couper les biscuits à la cuillère en morceaux. Déposer le 1/3 dans le fond d'une coupe. Ajouter le 1/3 des fruits. Verser le 1/3 de mousse de yaourt. Recommencer l'opération en terminant par quelques dés de mangue. Remplir les autres coupes de la même façon. Placer au réfrigérateur pendant 12 heures.
- 4** Pourquoi pas ? Réalisez ce trifle avec des fruits rouges.

Mini-tartes de concombre

4

4

4

Durée totale : 5 minutes

Temps de prép. : 5 minutes

Temps de cuisson : -

Parts : 4

Difficulté : Facile



Ingrédients :

Chorizo

50 g

Fromage frais à 0%

50 g

Concombre

250 g, variété Noa

Radis

20 g, 8 radis

Tomate

12 pièces, cerise

Galette de riz soufflé

8 pièces

Basilic

5 g, 2 branches

Sel

1 pincée

Poivre

1 pincée

Instructions :

- 1 Enlever la peau du chorizo. Le placer dans le bol d'un mixeur avec le fromage frais. Mixer et étaler ce mélange sur les galettes de riz.
- 2 Laver les légumes et les couper en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau très aiguisé. Disposer sur les galettes les rondelles de concombre en rosaces, puis celles de radis. Déposer au milieu les rondelles de tomate de couleurs. Ciseler le basilic et parsemer sur le dessus. Saler et poivrer.