

# ANANAS ET BANANES CARAMÉLISÉS

## 161 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

6 tranches d' ananas frais(550 g)

2 belles bananes (175 g)

25 g de beurre clarifié

20 g de cassonade

1 pointe de couteau de vanille en poudre

1. Épluchez l'ananas et coupez le en tranches. Éliminez le centre dur. Coupez les tranches en deux. Pelez les bananes et coupez-les en biais en 8 tronçons.

2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et ajoutez le sucre et la vanille. Mélangez et lorsque le sucre st fondu ajoutez les fruits et faites-les cuire à feu assez vif pour les caraméliser. Commencez par la banane(30 secondes par face) et terminez par l'ananas.

3. Disposez les fruits joliment sur les assiettes. Déglacez la poêle avec avec 3 cs d'eau et versez ce jus sur les fruits. Servez aussitôt.

### JE VEUX SAVOIR:

**L'ANANAS** est une bonne source de vitamine c, vitamine B6, d'acide folique, de thiamine, de fer et de manganèse.

**LA BANANE** est une Bonne source de potassium, de vitamine B6 et de fibres; renferme également de l'acide folique et du magnésium.

---

# LOTTE A L'AMÉRICAINNE 260 calories

20 Minutes

4 personnes:

650 g de lotte

1 échalote

15 g de farine

1 cs d'huile

10 g de beurre

2 cs de cognac

1 dl de coulis de tomate

1 pincée de poivre de Cayenne

100 g de crème fraîche

Sel, poivre

1. Retirez l'os du poisson et la fine peau qui recouvre la chair. Coupez la chair en escalopes un peu épaisses. Pelez et émincez l'échalote

2. Farinez légèrement les morceaux de lotte. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et ajoutez le poisson. Lorsque les morceaux sont dorés, versez le cognac et flambez.

3. Retirez la lotte de la poêle et ajoutez l'échalote. Faites-la étuver 1 minute, puis versez la sauce tomate.

Assaisonnez de sel et poivre de Cayenne. Remettez le poisson et faites cuire à feu doux 10 minutes.

4. Égouttez les morceaux de lotte et tenez-les au chaud. Versez la crème dans la sauce et portez-la à ébullition. Faites réduire 2 minutes et passez le tout au mixer. Versez la sauce sur la lotte et servez avec des pâtes

**JE VEUX SAVOIR:** La lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os.

Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.

---

## CONCOMBRE A LA CRÉTOISE 183 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1 concombre

200 g de fromage de brebis

16 olives noire

1 yaourt 1/2 écrémé

1 cs de crème fraîche

1 cs de jus de citron

1 cs d'huile d'olive

1 cs de ciboulette ciselée

Sel, poivre

1. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et avec une cuillère à café retirez la partie centrale. Puis coupez la chair en demi-rondelles. Réservez -les dans une passoire.

2. Coupez le fromage en petit cubes. Dans un bol mélangez le yaourt, la crème, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Mettez le concombre dans un saladier, ajoutez les cubes de fromage de brebis et versez la sauce. Mélangez délicatement et dressez sur les assiettes. Décorez d'olives et de ciboulette. Servez frais.

**JE VEUX SAVOIR:** Le concombre est peu calorique et très rafraîchissant.

---

## MOULES AU SAFRAN 255 calories

20 Minutes

4 personnes;

1 kg de moules de bouchots

1 dl de vin blanc sec

1 échalote

2 branches de persil

30 g de beurre

60 g de crème fraîche

6 pistils de safran

**1.** Nettoyez les moules sous un filet d'eau fraîche (ne pas tremper dans l'eau). Grattez-les, enlevez les barbes. Éliminez les moules dont les coquilles sont entrouvertes.

**2.** Pelez et émincez l'échalote dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre, ajoutez l'échalote et 1 brin de persil. Laissez étuver 2 minutes. Ajoutez le vin blanc et une pincée de poivre.

Augmentez le feu et ajoutez les moules. Couvrez et faites cuire les moules en secouant la cocotte afin de bien répartir la chaleur. Après 8 à 10 minutes les moules sont cuites( ne pas laisser cuire plus de 10 minutes).

**3.** Lorsque toutes les moules sont ouvertes, égouttez-les avec une écumoire et réservez-les au chaud dans un plat creux. Filtrez le fond de cuisson et renversez le dans la cocotte, ajoutez le safran, le reste du beurre et la crème. Remuez et réchauffez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et versez cette sauce sur les moules. Parsemez de feuilles de persil et servez aussitôt.

**JE VEUX SAVOIR:** Les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

---

# CRUDITÉS AUX FINES HERBES 123

## calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1/2 chou-fleur

3 carottes

1/2 romane

**Sauce:**

200 g de fromage blanc (20%)

1 échalote (petite)

2 cc de vinaigre de vin blanc

2 cs d'huile d'olive

1 cs de persil frais ciselé

1 cs de ciboulette ciselé

1 cs d'estragon ciselé

1 cs de menthe ou de cerfeuil ciselé

sel, poivre

1. Épluchez et hachez finement l'échalote. Dans un grand bol délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, ajoutez l'huile, l'échalote et les herbes, puis incorporez le fromage blanc. Mélangez parfaitement et vérifiez l'assaisonnement.

2. Lavez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essorez les

feuilles de salade. Présentez les légumes dans un grand plat et servez la sauce en saucière.

**JE VEUX SAVOIR:** le chou-fleur est

- Riche en vitamines C
  - Bonne source d'acide folique et de potassium
  - Riche en fibres; peu calorique
  - Anticancerogène
- 

# ABRICOTS AU SIROP ÉPICÉ 196 calories

Cuisine: 15 minutes

4 personnes:

800 g d'abricots

3 dl d'eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez la gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5

minutes a feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez les noyaux. Quand le sirop à cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 autres minutes à feu doux cette fois. Si les abricots sont bien mûres, 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

**CONSEILS DE NINA:** Pour un jus plus épais, retirez les abricots et faites réduire quelques minutes.

**JE VEUX SAVOIR:** L'abricot est l'un des fruits les plus riches en vitamine A, d'où sa couleur orangée. Il est préconisé chez les femmes enceintes et les fumeurs. La vitamine A est celle de la peau par excellence : elle facilite le bronzage, la protège des rayons UV et des agressions extérieures. Elle améliore aussi la vision nocturne.

---

# ABRICOTS RÔTIS GLACE A LA PISTACHE 217 calories

10 minutes

4 personnes:

800 g d'abricots mûres à point

3 dl d'eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane (anis étoilé)

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez chaque gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole , ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes à feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez le noyau. Quand le sirop a cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 minutes encore a feu doux cette fois ci. Si les abricots sont bien mûres 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

#### **CONSEIL DE NINA:**

Pour un jus plus épais retirez les abricots et réduire le sirop quelques minutes

---

# **CHAMPIGNONS A LA GRECQUE 47 calories**

**Cuisson: 25 minutes**

**4 personnes:**

400 g de champignons de Paris

2 cs d'huile d'olive

2 cs de jus de citron

1,5 dl de vin blanc sec

1 cc de concentrer de tomates

1 bouquet garni (thym, laurier, persil)

1 cc de graines de coriandre

sel, poivre

1. Nettoyez les champignons, laissez-les entiers s'il sont petits, sinon coupez-les en morceaux réguliers.

2. Dans une casserole versez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez 2 dl d'eau, portez sur le feu et faites cuire 5 minutes au frémissement.

3. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson à feu doux comme pendant une vingtaine de minutes. Laisser refroidir et mettez au frais avant de se

---

# CAILLE AUX PETITS LÉGUMES

## 1207 calories

Cuisson: 40 minutes (1 h de marinade)

4 personnes:

2 grosses cailles

50 g de céleri en dés

4 cs d'huile

50 g de carottes en dés

Thym, laurier

2 cl de porto

80 g de lard coupé en dés

1/2 verre de demi -glace

100 g de beurre

2 échalotes émincées

Sel et poivre du moulin

1. Videz les cailles salez-les, poivrez-les et faites-les marinées 1 heure dans l'huile additionnée de thym et de laurier.

2. Faites blanchir les lardons dans de l'eau bouillantes et passez les sous un jet d'eau froide.

3. Faites chauffer la moitié du beurre dans une braisière, mettez y les lardons à rissoler, faites y revenir ensuite les légumes et les échalotes, puis terminez la cuisson à couvert.

4. Faites chauffer le four à 180°

5. Retirer les légumes de la braisière et réservez-les au chaud. Disposez les cailles dans la même braisière et faites-les dorer sur toutes leur faces. Versez la marinade dans la braisière, prolonger la cuisson 5 minutes au four et laissé reposer.

6. Retirez les cailles de la braisière, découpez-les, dégraissez le fond de cuisson avec un papier absorbant, déglacez avec le porto et la sauce demi-glace, portez le tout

à ébullition. Ajoutez le reste par petits dés pour monter la sauce.

7. Servez les cailles garnies de légumes et nappées avec une partie de la sauce. Présentez le reste en saucière.

---

# **BROCHETTES DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS 329 calories**

**Temps: 20 Minutes**

**4 Personnes:**

4 dames de cabillaud épaisses de 200 g chacune

200 g de champignons de Paris

1 citron

30 g de beurre fondu

2 courgettes 450 g

3 cs bombée de crème fraîche

Aneth

Sel, poivre

1. Lavez les courgettes coupez les en 4 dans le sens de la longueur et éliminez la partie centrale épineuse. Coupez les courgettes en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les courgettes a feu doux.

2. Préchauffez le gril du four. Prélevez la chair des dames d=en éliminant la peau et les arêtes. Coupez la chair en

cubes. Nettoyez les champignons et coupez les en morceaux. Lavez soigneusement le citron et coupez-le en fines rondelles.

3. Sur 8 petites brochettes en bois alternez champignons, cubes de cabillaud et rondelles de citron. Mettez les dans un plat à four, arrosez les de beurre fondu, salez, poivrez. Faites cuire et griller 10 minutes au four. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

4. En fin de cuisson retirez les brochettes du plat et tenez les au chaud. Versez la crème dans le fond de cuisson et portez sur le feu. Portez à ébullition, vérifiez l'assaisonnement et servez avec les brochettes et les courgettes. Décorez d'aneth.