

# ARTICHAUTS

**AVANTAGES:** bonne source d'acide folique, de vitamine C et de potassium Riche en fibres; peu calorique

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions chez les personnes allergiques à l'ambroisie

---

# TILAPIA BRAISE

**Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade**

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail

1 morceau de gingembre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2. Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

**Les conseils de Nina :** Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce ( 1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)

---

## **POISSON FRIT AUX LEGUMES**

**Marinade: 15 minutes**

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 20 minutes**

**Pour le poisson:**

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

## **Pour les légumes:**

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.
2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes
3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.
4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,
5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir, Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule, la tomate fraîche.
6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.

---

# BOUILLON DE POISSON FUME

**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**4 personnes:**

500 g de poisson fumé (le poisson de votre choix)

2 tomates en fruit moyennes

La moitié d'un oignon

6 gombos de taille moyenne

2 tiges de feuilles d'oseille

4 aubergines vert ou blanc

1 cuillère à soupe d'huile

Une poignée de crevette fumée

Un cube de bouillon

sel, piment

1. Lavez les aliments, décortiquez le poisson fumé, coupez les aubergine en deux, les oignons en julienne, les feuilles d'oseille et la tomate en gros morceaux.

2. Dans une casserole, mettez la cuillère d'huile, les oignons et la tomate. Une fois tous ces ingrédients ont mijoté, ajoutez de l'eau et porter à ébullition.

3. Mettre les aubergines, les gombos, le poisson fumé et les crevettes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajoutez le cube de bouillon, les feuilles d'oseilles, du sel, et du piment sans l'écraser.

Laissez mijoter 2 minutes puis arrêtez le feu.

4. N'oubliez pas qu'un bon bouillon se déguste de préférence chaud avec un peu de citron.

---

# POISSON EN PAPILLOTES

**Préparation: 30 minutes**

**Cuisson: 1 h 30 minutes**

**2 personnes:**

2 filets de poisson frais (colin ou saumon)

1/2 poivron rouge

1/2 poivron vert

1/2 poivron jaune

2 tomates

1 citron

1 oignon

Du persil

Des épices provençales

De l`huile d`olive

sel, poivre

**Accompagnement :**

1 courgette

1/2 oignon

4 moyennes pommes de terre

Des épices provençales

1 bouillon de légumes

2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG

sel, poivre

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
  2. Découpez 2 feuilles d'aluminium, mettez un poisson dans une feuille aluminium, recouvrez-le d'huile d'olive, râpez 1 tomate sur le poisson, coupez chaque poivron en petits dés et mettez sur le poisson. Coupez finement l'oignon et ajoutez-le sur le poisson, remettez de l'huile sur les légumes. Coupez des rondelles de citron et placez-les par dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices et le persil.
  3. Recouvrez le poisson en l'enveloppant dans l'aluminium, faites la même opération pour le deuxième poisson et faites cuire au four 1 h 30 ou au barbecue.
  4. Pour l'accompagnement : coupez les courgettes en rondelles en gardant la peau, faites-les cuire à l'eau avec du sel, du poivre, des épices provençales et le bouillon de légume, laissez mijoter.
  5. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, coupez-les en dés. Faites une sauce pour les pommes de terre en mélangeant la crème fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, des épices provençales, du sel et du poivre
-

# PILONS DE POULET MARINE

**Marinade: 8 h ou la veille**

**préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 1 heure**

**4 personnes:**

**Pour la marinade:**

80 ml de sauce Worcestershire  
60 ml de ketchup  
2 cs de moutarde  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de confiture d'abricot  
1 oignon finement ciselé  
1 gousse d'ail écrasée

**Pour le reste:**

8 pilons de poulet  
1 cs d'huile d'olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettez au frigo toute la nuit.

2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l'huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien répartir l'huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.

3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu'ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.

---

# POULET AUX AMANDES

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 15 minutes**

**2 personnes:**

2 escalopes de poulet

1 gros oignon

1 filet d'huile d'olive

1/2 cc de cannelle

1/2 cc de piment doux

1/2 cc de curcuma

1 cc de graines de cumin

1 pincée de poivre et du sel

1 petite poignée d'amandes effilées

200 g de tomates concassées

100 gr amandes effilées pour la déco finale

1. coupez les escalopes de poulet en morceaux de 2-3cm.

Epluchez et retirez le germe d'un oignon puis le découper en fines lamelles.

Dans un grand faitout, mettez à cuire l'oignon dans un peu d'huile d'olive chaude sur feu moyen.

Ajoutez les épices : la cannelle, le piment doux, le curcuma et les graines de cumin.

Lorsque les oignons ont sué, mettez à cuire les morceaux de poulet.

Bien mélangez sur feu moyen.

Ajoutez sel et poivre.

Ajoutez les amandes effilées et bien mélanger.

Laissez cuire 2 min sur feu doux-moyen.

Ajoutez ensuite 200 g de tomates concassées.

Bien mélangez puis ajouter le reste de tomates concassées (100 g).

Mélangez de nouveau puis sur feu très doux, laissez cuire sous couvercle pendant 15 min.

---

# SUPREME DE PINTADE ROTIE AUX PECHES ET AU THYM

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 40 minutes**

**4 personnes:**

1 pintade

4 pêches jaune

2 oignons rouges

20 cl de bouillon de volaille

8 branches de thym

2 branches de feuille de menthe

l'huile d'olive

sel, poivre

1. Demandez à votre boucher volailler de découper la pintade (2 cuisses et 2 ailes comprenant le suprême).

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirez l'os de l'avant cuisse et le bout des ailes. Dégagez l'os restant sur 1 cm.

2. Salez et poivrez les morceaux de pintade.

3. Rabattez et plantez la chair dans l'os restant pour former 4 jambonnettes. Épluchez et émincez les oignons.

Mondez\* les pêches pour éliminer la peau. ( Si les pêches sont suffisamment ferme, pelez-les avec un épluche- légume.)

Dans un plat du four, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Colorez les morceaux de pintade sur chaque côté.

Ajoutez les oignons et faites suer quelques minutes. Mouillez avec le fond de volaille.

Salez et poivrez. Posez les pêches, les branches de thym et les feuilles de menthe. Portez à ébullition.

Laissez cuire au four à 205 °C pendant 25 minutes sans couvercle.

#### \* LES CONSEILS DE NINA:

Pour monder une pêche, Coupez là en deux en longeant le sillon. Tournez délicatement les deux moitiés en sens opposé pour les désolidariser.

Plongez les moitiés de pêche dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 à 20 secondes. Retirez les moitiés de pêche avec une écumoire et plongez-les immédiatement dans de l'eau froide.

Ôtez le noyau en vous aidant de la pointe d'un couteau. Pelez délicatement en passant la lame d'un couteau, côté non tranchant.

**Autres:** Pour éviter que la pulpe s'oxyde, plongez les demi-pêches pelées et dénoyautées dans un saladier d'eau froide additionnée de jus de citron (2 cuillères à soupe de jus de citron pour 50 cl d'eau). Vous pouvez aussi arroser directement les pêches de jus de citron frais.

---

# FRICASSE DE PINTADE A LA ROUMAINE

**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**4 personnes:**

1 pintade

4 tomates moyennes

1 gros poivron rouge

2 gousses d'ail

1 oignon moyen

1 poignée de basilic frais

1 verre de vin blanc sec

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez la pintade en 8 morceaux. Hachez finement l'ail pour

le mettre dans le vin blanc et laissez macérer durant 15 min.

2. En attendant, épépinez et coupez en lanières le poivron, puis épépinez et coupez en quartiers les tomates.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et dès qu'elle frissonne, jetez-y le poivron et remuez de temps en temps jusqu'à ce que cela devienne transparent.

3. Une fois le temps de marinade écoulé, dans une sauteuse, mettez le beurre à fondre et dès qu'il grésille, disposez les morceaux de pintade (gardez le jus de la marinade) et faites les dorer en les retournant bien de tous les côtés.

Salez et poivrez, baissez le feu pour une cuisson total de 30 min.

4. Retirez la pintade et conservez-la au chaud, par exemple dans une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante.

#### **Préparation de la sauce :**

Hachez l'oignon et mettez-le à dorer dans la casserole (ou faitout) de cuisson de la pintade.

Mouillez avec le vin aillé de la marinade.

Ajoutez les tomates concassées et écrasez-les avec la cuillère en bois, tout en mélangeant, de façon à obtenir une sauce. Ajoutez les morceaux de pintade, laissez mijoter 20 min. Ajoutez le poivron.

Laissez encore cuire pendant 5 min, en faisant sauter la casserole.

Coupez le basilic en petits morceaux dont vous saupoudrez la préparation.

Mélangez en secouant et retirez la sauteuse du feu.

Servez dans un plat chaud entouré de pommes de terre sautées

---

# CUISSE DE POULET A LA MAROCAINE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

4 personnes:

4 cuisses de poulet

2 patates douces

4 pommes de terre

2 gousses d'ails

3 oignons

3 citrons

4 cuillères à soupe d'olive

huile d'olive

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de cumin

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe de sucre

sel et poivre.

1. Pelez et lavez les patates douces et les pomme de terre puis les découper en rondelles assez épaisses.

Faites cuire les patates douces et les pommes de terre au cuit vapeur pendant 5 min.

2. Lavez deux citrons et les couper en quartier, enlevez les pépins. Pressez le citron restant.

3. Pelez et coupez les oignons en lamelles. Dans une poêle,

faites revenir les oignons avec un peu d'huile puis ajoutez le poulet et le faire dorer. Versez les oignons et les cuisses de poulet dorées dans une cocotte et saupoudrez d'épices (cumin et curcuma). Salez et poivrez.

4. Laissez mijoter 5 min puis ajoutez le jus du citron, un verre d'eau, les quartiers de citron, les olives et l'ail. Laissez mijoter 10 min.

5. Ajoutez les patates douces, les pommes de terre et le sucre et laissez cuire de nouveau 10 min ou plus selon la cuisson des pommes de terre.

Servez bien chaud.