CARRY POULET

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 35 minutes

4 personnes:

1 poulet de 2 kg environ

4 à 5 gousses d’ail

1 oignon

2 à 3 petites tomates

1 pointe de safran

1 branche de thym

3 à 4 cuillères à soupe d’huile

Sel, poivre

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez l’ail et le poivre dans un mortier ajoutez le sel.

2. Coupez l’oignon en lamelles et les tomates en petits morceaux.
3. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
4. Ajoutez les lamelles d’oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez l’ail écrasé avec le sel et le poivre.
Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes
5. Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym.
6. Couvrez la cocotte et laisser les tomates cuire 3 à 4 minutes.
7. Recouvrez la viande d’eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

Servez avec du riz

POULET AU LAIT DE COCO ET BANANE PLANTAIN

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1 poulet coupé en morceaux

800 g de bananes plantain jaune

20 cl de bouillon de volaille

1 noix de coco

40 cl de lait

2 oignons

3 tomates

2 cuillères à soupe de curry

sel, poivre

1. Préchauffez le four th. 6/7.

Pelez et émincez les oignons. Répartissez-les au fond d’un plat de cuisson.
Salez et poivrez légèrement les morceaux de poulet avant de les déposer sur le lit d’oignons.
Saupoudrez de curry. Enfournez pendant 10 minutes avant d’ajouter un peu de bouillon de volaille.

2. Lavez les bananes, piquez-les avec une fourchette et

faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Laissez-les refroidir avant de les éplucher et de les couper en tronçons.

3. Retournez régulièrement les morceaux de poulet et ajoutez éventuellement un peu de bouillon de volaille. Lavez et coupez les tomates en morceaux.

4. Après 45 minutes de cuisson du poulet, ajoutez les tronçons de bananes avec le poulet, les morceaux de tomates et versez le lait de coco.

5. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.

6. Servez chaud

KEDJENOU DE POULET

Préparation: 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

4 personnes:

1 poulet entier , découpé en morceaux
aubergine, épluchée et coupée en petit morceaux
2 tomates fraîches, coupées en dés
2 oignons,hachés
4 gousses d` ail, hachées
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 bouillon cube
1 piments africains frais

100 ml d’huile (arachide ou végétale)
sel, poivre

1. Dans la cocotte minute, faite chauffer l’huile et faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter l’oignon, le thym, les feuilles de laurier et gingembre râpé, faire revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite l`aubergine, les tomates, l`ail haché et le piment.

2. Salez, poivrez et ajouter le bouillon cube, mélanger le tout et fermer la cocotte. N’ajouter pas d’eau, réduire le feu à très doux.
Puis laisser mijoter pendant 30 minutes, secouer la cocotte très fort toute les 5 ou 10 minutes pour éviter que la sauce ne brûle ou colle au fond de la marmite. Ne pas ouvrir la cocotte avant les 30 minutes.

3. Servir avec du riz

BOUCHEE DE POULET AU GINGEMBRE

Cuisson: 25 minutes

Préparation: 20 minutes

4 personnes:

2 doigts de gingembre

Des blancs de poulet

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de sucre de canne

1 cuillère à soupe de vin doux

De l’huile d’arachide

Du poivre gris au moulin

Pour la salade :

300 g de tomates cerises

1 bouquet de persil

De l’huile d’olive

1. Pelez et râpez le gingembre. Dans une terrine mélangez le gingembre, le sucre et la sauce de soja, ajoutez le poivre. Coupez les blancs de poulet en cubes de 2 cm. Mélangez puis laisser macérer 2 ou 3 heures au frais. (Peut se faire la veille)

2. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les morceaux de poulet marinés avec une cuillère à soupe d’huile d’arachide. Bien les faire dorer, salez. Ajouter le vin doux en fin de cuisson.

3. Verser dans un plat. Laisser refroidir et piquez les morceaux deux par deux sur des piques en bois.

4. Servir accompagné d’une salade de tomates cerises avec un persil haché et de l’huile d’olive, salez et poivréz.

LA SAUCE GOMBO

Ingrédients :

400 g de gombos ou plus

400 g de bœuf, coupés en cubes

Du poisson fumé (facultatif)

Des morceaux d’ escargots (facultatif)

Des morceaux de crabe(facultatif)

Des gambas ou de grosses crevettes fraîche (facultatif)

3 oignons

2 ou trois tomates

2 cubes de bouillon

1 piments frais (facultatif)

sel

1 litre d’eau

Poudre de crevettes et poudre de poisson

Préparation :

1. Laver les gombos, émincez les très finement. Dans une casserole sur feu moyen faites revenir le gombo avec 1/3 de verre d’eau ajouter de la potasse 1 petit bout ou 1 pincée de bicarbonate de soude (pour donner le côté gluant) battre avec une cuillère en bois pendant 5 mn environ. Réservez.

2. Dans une marmite, mettre le bœuf, et les escargots (préalablement rincés) et un peu d’eau 1/2 verre environ, ajouter 1 oignon découpé en dés et 1 tomate écrasée à la main

1 cube bouillon, puis faire revenir pendant 10 minutes.

3. Ensuite ajouter 1 oignon, les tomates, le piment, couvrir d’eau. Laisser bouillir 30 mn.

4. Retirer et écraser les tomates, l’oignon, le piment dans un blender.

5. Ajoutez le mélange à la sauce avec le gombo mis en réserve.

Remarque : Si la sauce est trop épaisse à ce stade rajouter juste 1 peu d’eau, si au contraire elle est trop liquide pas assez de gombo ajouter une cuillère à soupe de gombo sec ou 1 peu plus selon votre convenance.

6. laissez cuire pendant 20 minutes.

7. Rajoutez les crabes, les crevettes ou gambas, la poudre de poisson et de crevettes une cuillère à soupe raz de chaque, le cube bouillon vérifiez l’assaisonnement et salé si nécessaire.Découpez le 3 ème oignon en dés. Laissez mijoter le tout 20 à 30 mn à feu doux.

4. Servez avec du riz, du placali, du kabato ou du foutou.

LES CONSEILS DE NINA: Pour connaitre la cuisson d’une sauce, le gras doit apparaître au dessus.

APPLE-CAKE A LA POÊLE 247 calories

Cuisson: 15 minutes

Préparation: 10 minutes

4 personnes:

3 pommes

1 oeuf

125 g de farine

50 g de sucre en poudre

2 cs de beurre

1 pincée de bicarbonate de soude

1. Dans une terrine, battez l’oeuf entier incorporant peu à peu la farine et le bicarbonate de soude mélangés. Ajoutez de l’eau pour obtenir la consistance d’une pâte à beignets (nappant le dos d’ une cuillère). Ajoutez le sucre en poudre.

2. Pelez les pommes et coupez-les en lamelles. Incorporez-les délicatement à la pâte.

3. Faites fondre une cuillerée à soupe de beurre dans une grande poêle et versez-y la préparation. Couvrez et laissez cuire 7 ou 8 minutes à feu doux. Faites glisser la crêpe sur une assiette. Remettez une cuillerée à soupe de beurre dans la poêle et replacez-y la crêpe sur l’autre face. Laissez cuire encore 7 ou 8 minutes. Servez aussitôt.

CANARD

AVANTAGES: la chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

CANARD BRAISÉ 710 calories

Cuisson: 1h 55

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

1 canard de 1,6 kg environ et ses abattis

1 oignon moyen

120 g de beurre

2 verres de vin blanc sec

1 bouquet garni

20 g de maïzena

le jus d’un citron

sel, poivre

1. Préparez un fond de sauce: pelez et hachez l’oignon. Faites-le revenir avec les abattis de canard dans 30 g de beurre. Ajoutez le vin blanc, une quantité égale d’eau, le bouquet garni, du sel et du poivre. Faites bouillir à très petit feu, sans couvrir, pendant 30 minutes. Filtrez ce fond de sauce.

2. Faites revenir le canard dans une cocotte avec 50 grammes de beurre à feu assez vif. Quand la volaille est bien dorée, jetez la graisse de cuisson. Essuyez l’intérieur de la cocotte avec du papier absorbant, remettez le canard dans la cocotte avec le reste du beurre, le fond de sauce, du sel, du poivre. Couvrez et laissez mijoter doucement 50 minutes.

3. Retirez le canard de la cocotte. Délayez la maïzena dans la sauce. Remuez. Laissez bouillir doucement 2 minutes en remuant avec une cuillère en bois, puis remettez le canard dans la cocotte. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Au moment de servir, ajoutez à la sauce le jus du citron.

JE VEUX SAVOIR: La chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

GESIERS DE CANARD AUX OIGNONS

Cuisson: 10 minutes

Préparation: 10 mn+30 au frais

4 personnes:

4 gésiers de canard

3 cs de vinaigre de vin

Sel, poivre

1. Pelez les oignons. Émincez-les finement. Couvrez-les d'eau et mettez-les 30 minutes au réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, fendez les gésiers en deux pour enlever les petits cailloux et la peau épaisse qui les contient.

3. Coupez les gésiers en lamelles. Faites-les doucement revenir à la poêle 10 minutes avec une cuillerée à soupe d'huile. Salez-les, poivrez-les.

4. Égouttez et epongez les oignons. Mettez-les dans un saladier avec les lamelles de gésiers. Ajoutez le reste de

l’huile et de vinaigre. Melangez bien. Servez tiède ou froid.

BOULETTES DE MOUTON A LA PROVENÇALE 463 calories

Cuisson: 25 minutes 5 pour la préparation

4 personnes:

500 g de mouton

3 tomates

2 poivrons

2 oeufs

50 g de beurre

1 cs d’huile

sel, poivre

1. Coupez les poivrons et les tomates en petits dés. Faîtes-les revenir dans une casserole avec le beurre, du sel en du poivre. Laissez-les cuire 15 minutes à découvert, en remuant régulièrement.

2. Mélangez la fondue de légumes à la viande hachée. Incorporez les oeufs entiers.

3. Formez huit boulettes et faites-les cuire à la poêle dans

l’ huile chaude, pendant 8 à 10 minutes. Egouttez- les sur du papier absorbant et servez-les chaudes.

LES CONSEILS DE NINA: Cette recette peut être également réalisée avec des restes de viande cuite.