IGNAME

AVANTAGES : riche en glucide , bonne sources de vitamines B6 et C, d’acide folique et de potassium, très riche en fibres.

HARICOT VERT

AVANTAGES : peu énergétique, bonne source de vitamines A et C, d’acide folique et de fibres.

GROSEILLE

AVANTAGES : bonne source de vitamine C, de potassium et de flavonoïdes. Source de fer et de vitamine A. Riche en fibres, peu caloriques.

INCONVÉNIENTS : ses graines peuvent irriter les intestins sensibles.

GRENADE

AVANTAGES : **b**on apport de fibres, potassium et vitamine c , riche en polyphénols antioxydants.

GOYAVE

AVANTAGES : excellente source de vitamine C, riche en pectine et autres fibres solubles, bon rapport de potassium et de fer.

INCONVÉNIENT : le coût

GINGEMBRE

AVANTAGES: le gingembre stimule le système immunitaire. Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies. Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques). Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs. Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse. Tonifie, stimule et fortifie l'organisme, Antioxydant.

INCONVÉNIENTS: une forte consommation peu entraîner des effets laxatifs.

Sauce gribiche 290 calories

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

4 personnes :

4 œufs

1 cuillerée à soupe de moutarde forte

1 verre d’huile

1 cs de câpres

1 cs de fines herbes hachées

2 cornichons

1. Faites durcir les œufs. Ecalez-les. Mettez les jaunes dans un grand bol, écrasez-les. Ajoutez-y la moutarde forte. (Réservez les blanc blancs.)

2. Versez l’huile petit à petit en tournant comme une mayonnaise.

3. Ajoutez enfin les câpres, les cornichons coupés en petits dés, les fines herbes hachées et les blancs des oeufs durs coupés en très petits dés. Servez froid.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez poireaux et artichauts de cette sauce.

Sauce crevette 160 calories

Préparation : 10 minutes

4 personnes :

200 g de crevettes roses décortiqué e

40 cl de crème fraîche

2 cs de Cognac

Poivre du moulin

1. Passez les crevettes au mixeur pour les réduire en purée.

2. Mélangez-les avec la crème fraîche. Ajoutez une bonne pincée de poivre fraîchement moulu et le cognac, et mélangez.

LES CONSEILS DE NINA: Cette sauce peut accompagner tous les poissons grillés ou pochés.

Sauce AÏOLI 650 calories (pour poisson poché et salade mixte)

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

8 gousses d’ail

2 ou 3 jaunes d’œufs

1 grand verre d’huile d’olive (25 cl)

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Pilez l’ail dans un mortier.

2. Mettez dans un petit saladier l’ail, les jaunes d’œufs et le sel et mélangez bien le tout à l’aide d’une cuillère en bois.

3. Sans cesser de tourner régulièrement et énergiquement d’une main le mélange ail-œufs, versez de l’autre l’huile goutte à goutte, jusqu’à ce que la préparation prenne un peu consistance.

4. Une fois la moitié environ de l’huile incorporée, la sauce doit être plus épaisse, versez alors l’huile plus rapidement, sans cesser de remuer: la sauce doit devenir de plus en plus épaisse (dans un bon aïoli, une petite cuillère doit tenir debout).

5. Si la sauce tournait, c’est -à-dire se décomposait en se liquéfiant, rattrapez-la en mettant dans une autre jatte un jaune d’œuf. Versez dessus la sauce tournée, en remuant toujours énergiquement. Ajoutez pour finir un très mince filet de citron, sans cesser de remuer.

PÂTE A CRÊPES

Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 1 ou 2 heures

Cuisson: 3 à 5 minutes

250 g de farine

50 cl de lait

3 œufs

1/2 cuillerée à café de sel fin

2 cuillerées à soupe de sucre en poudre (si crêpes sucrées)

2 cuillerées à soupe de beurre fondu ou d’huile

beurre ou huile pour cuisson

parfum au choix

1. Mettez la farine dans un saladier. Faites un puits et versez-y la moitié du lait. Délayez.

2. Battez les œufs en omelette et ajoutez-les avec le beurre , le sel ou le sucre, au mélange.

3. Versez peu à peu le reste du lait ajoutez le parfum choisi et mélangez. Laissez reposer la pâte 1 ou 2 heures.

4. Dans une poêle graissée et chaude, versez une demi-louche de pâte. Nappez bien la surface. Faites cuire quelques secondes.

5. Retournez la crêpe avec une spatule pour cuire l’autre face. Maintenez les crêpes au chaud au fur et à mesure.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour des crêpes moelleuses remplacez 1/4 du lait par de l’eau gazeuse.