

# Coupe de fruits

## Ingrédients:

Jus d'Ananas

3 cl. Jus de Citron

3 cl. Sirop de Fraise

3 cl. Sirop de Framboise

3 cl. Jus d'Orange

3 cl. Jus de Raisin

## Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Jus d'Ananas, Jus de Citron, Sirop de Fraise, Sirop de Framboise, Jus d'Orange, Jus de Raisin.

Servir avec de la glace pilée

---

# Menthol

## Ingrédients:

1 cl. Sirop de Sucre

2 cl. Jus de Citron

4 cl. Sirop de Menthe

## Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Sirop de Sucre, Jus de Citron, Sirop de Menthe.

Servir dans un verre tulipe

---

# TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

**Préparation:** 10 mn

**Cuisson:** 5 mn

**4 personnes:**

4 belles tranches de saumon fumé

2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse

l'aneth, feuilles de menthes

une petite gousse d'ail

sel, poivre,

l'huile d'olive

1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.

2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé !). Réserver, et laisser un peu refroidir.

3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un petit coup de mixeur pour l'effet « mousse ».

4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.

5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes (variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bain-marie pendant environ 20-25 minutes.

---

## NEMS

**Préparation:** 10 mn

**Cuisson:** 6 mn

**6 personnes:**

6 feuilles de riz

200 g de petites crevettes décortiquées

100 g de vermicelles de soja

Sauce soja

Nuoc-mam

1. Mettre de l'eau à ébullition, placez-y les vermicelles de soja, couvrez et coupez le feu. Laissez 4 min, puis égouttez. Démêlez les vermicelles avec une fourchette.

2. Placez les crevettes dans une poêle et faites-les chauffer en ajoutant du nuoc-mam et de la sauce soja à votre

convenance.

3. Ajoutez les vermicelles et mélangez bien.

4. Mouillez un torchon d'eau tiède et placez une feuille de riz dessus.

5. Humectez-la avec un coton imbibé d'eau pour qu'elle s'assouplisse.

6. Placez de la garniture sur un bord et rabattez la feuille dessus.

7. Rabattez ensuite les deux côtés de la feuille, puis roulez pour former le nem.

8. Vous pouvez ensuite faire frire les nems dans une poêle avec de l'huile ou les mettre sur le gril du four

9. Servez chaud avec de la sauce soja, de la sauce pour nems.

---

# **TOMATES FARCIES A LA VACHE QUI RIT**

**Préparation:** 4 mn

**Cuisson:** 25 mn

**4 personnes:**

4 grosses tomates grappes

150 g de riz basmati

6 portions de La vache qui rit légère

1 oignon

1 yaourt

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de coriandre haché

1 cuillère à soupe d'estragon haché

1 cuillère à soupe de menthe

1. de l'eau

sel, poivre

1. Lavez et coupez les chapeaux de 4 tomates grappes. Evidez-les des pépins et du jus. Salez et poivrez l'intérieur.

2. Epluchez et coupez en petits dés un oignon. Faites-le cuire 1 min avec 1 cs d'huile d'olive, ajoutez le riz basmati et la même quantité en eau. Salez et faites cuire dans une casserole adaptée ou au cuiseur de riz vous pouvez suivre les instructions sur l'emballage.

3. Ajoutez en fin de cuisson 6 portions de La vache qui rit, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de coriandre haché, 1 cuillère à soupe d'estragon haché et 1 cuillère à soupe de menthe.

4. Farcissez les tomates de riz et refermez, faites cuire au four Th.7 (200°C) pendant 15 min.

---

# POMME DE TERRE FARCIE A LA TEX MEX

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 1h

**Ingrédients:**

- 2 grosses pommes de terre pour cuisson au four
- 250 g de bœuf haché
- 200 g de haricots rouges en boîte égouttés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 petit piment rouge frais épépiné et haché
- 1/2 poivron rouge épépiné et haché
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1/2 cuillère à café d'origan frais
- 200 g de tomates concassées en boîte
- 2 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 petit oignon haché, sel et poivre noir du moulin
- 4 cuillère à soupe de crème acidulée avec un jus de citron, en accompagnement
- 1/2 cuillère à café de marjolaine fraîche
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).
2. Frottez les pommes de terre avec un peu d'huile puis piquez-les sur une brochette.
3. Placez les pommes de terre sur une plaque dans le haut du four, et faites cuire 30 min avant de commencer à préparer la farce.
4. Chauffez l'huile dans une grande casserole et ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron. Faites cuire 4 à 5 min à feu doux.
5. Mettez le bœuf à dorer.

6. Incorporez le piment, le cumin, le poivre de Cayenne, les tomates concassées et le concentré, 4 cuillerées à soupe d'eau et les herbes.

7. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 min, en remuant de temps à autre.

8. Ajoutez les haricots rouges et laissez cuire 5 min à découvert. Retirez du feu et incorporez la coriandre hachée.

9. Assaisonnez généreusement et réservez.

10. Coupez en deux les pommes de terre cuites au four et mettez-les dans des assiettes de service.

11. Couronnez de la farce pimentée et d'une cuillerée de crème acidulée.

12. Garnissez de marjolaine fraîche hachée et servez chaud accompagné de quelques feuilles de laitue.

---

## **SOUPE AUX FRAISES 45 calories**

**Préparation:** 20 mn

**Réfrigération:** 1 h

**Ingrédients:**

400 grammes de fraise

1 pincée de cannelle

1 cs de sucre glace

1 cs de jus de citron

1 cc de feuilles de menthe fraîche.

1. Équeutez les fraises, lavez-les et épongez-les doucement avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux et portez-les

des un court instant à ébullition avec un peu de cannelle.

2. Passez-les au mixeur puis au tamis.

3. Mélangez le sucre glace et le jus de citron à la pulpe des fruits.

4. Placez au frais et décorez au moment de servir avec quelques de menthe fraîche.

**les conseils de Nina:** servir en entrée ou un dessert cette Soupe est très fraîche et plus agréablement ouvrir un repas.

---

## CHOUCROUTE 196 calories

**Préparation:** 15mn

**Cuisson:** 1h 15

200 g de choucroute crue

1l de bouillon

4 pommes de terre

2 oignons

20 g de beurre

5-6 baies de genièvre

1 feuille de laurier

sel, poivre du moulin

1. Lavez la choucroute dans plusieurs eaux et laissez-la égouttez avant de la faire blanchir 10 minutes dans de l'eau

bouillante.

2. Faites chauffer le bouillon. Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en dés. Émincez finement les oignons.

3. Faites égoutter la choucroute et hachez-la grossièrement.

4. Faites fondre le beurre dans un faitout et ajoutez-y les oignons et la choucroute; faites revenir en remuant. Quand la choucroute a pris une légère couleur, ajoutez le laurier et le genièvre avec le sel et le poivre.

5. Couvrez de Bouillon et laissez cuire à petit feu environ 45 minutes. A ce moment, ajoutez les pommes de terre et prolongez la cuisson, à couvert, 10 minutes.

6. Servez la soupe très chaude dans le récipient de cuisson.

**les conseils de Nina:** vous pouvez l'accompagner de saucisses et de lard de poitrine fumée pour en faire un vrai repas du soir.

---

## Jus de melon au gingembre

1/2 melon (d'une bonne taille)

1/4 cuillerée à café de gingembre en poudre

1 cuillerée à café de menthe finement hachée

1 fond d'eau

Quelques glaçons

1. Épluchez le melon, coupez-le en petits morceaux pour le

blender et mixez rapidement avec le gingembre et la menthe.  
2. Si tous les fruits ne rentrent pas, faites-le au fur et à mesure, le but étant d'obtenir le maximum de jus.  
3. Filtrez à travers un chinois, versez dans un verre, allongez d'un trait d'eau si nécessaire et Servez avec des glaçons.

---

# Smoothie au gingembre

**Préparation :** 5 min

**2 personnes:**

4 brugnons blancs bien mûres

5 cl de lait

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

50 g de sucre

20 cl de jus d'oranges bien frais

1. Lavez les brugnons coupez-les en morceaux en gardant la peau.

2. Dans le bol du mixeur mettre les brugnons, le lait le gingembre et le sucre mixez. Ajouter le jus d'orange, mixez. C'est prêt.