

# SALADE JAVANAISE

4 personnes

Préparation : 35min

Cuisson : 15 min

- 250 g de filets de dinde
- 200 g de germes de soja en boîte
- 4 rondelles d'ananas au naturel
  - 4 œufs durs
  - 10 cl de lait de coco
  - 1 citron
  - 1 concombre
  - 4 feuilles de laitue
  - 1 petit piment rouge
- 200 g de noix de cajou
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
  - 2 cuillères à soupe d'huile
- 7 cuillères à soupe de sauce soja
  - 4 pincées de sucre en poudre
  - Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.
2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
3. Rincez et égouttez les germes de soja.
4. Egouttez et coupez l'ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1cuillère à soupe d'huile.
7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja,

l'ananas et le concombre.

9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé

---

# BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes:

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

- 600 g de blancs de dinde
- 8 pommes de terre nouvelles
  - 8 carottes nouvelles
  - 2 petites courgettes
- 200 g de petits pois surgelés
  - 1 oignon
  - $\frac{1}{2}$  citron
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30

- cl d'eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
  4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
  5. Coupez-les en morceaux.
  6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
  7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
  8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.
- 

## **POULET RÔTI**

**4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 1h**

**Temps de marinade : 2 heures ou la veille**

- 1 poulet à rôtir
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 cuillère à thé de romarin séché
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- 2 1/2 gousses d'ail pelées
- 1/2 citron coupé en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

# PRÉPARATION

1. Préchauffer le four a 220°C (thermostat 7). Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le thym, le romarin et l'ail haché.
1. Rincer la cavité et l'extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout. Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines. Frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d'huile ainsi que la cavité et l'extérieur du poulet. Mettre les gousses d'ail et le citron dans la cavité. Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer.
1. Déposer le poulet sur la grille de la lèchefrite. Faire rôtir une heure. Retirer du four et incliner le poulet dans la lèchefrite pour que le jus s'échappe de la cavité. Arroser de jus et remettre le poulet au four.
1. **Les conseils de Nina** : Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes. Découper et servir avec du riz, des frites ou des légumes Pour réduire le gras éviter de manger la peau.

---

## POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens

- 1 oignon, haché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
  - 1 poivron vert, tranché
  - 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
    - 1 carotte, coupée en tranches
    - 1 tasse de haricots verts tranchés
    - 2 tomates fraîches, coupées en dés
      - 1 tasse de céleri, haché
      - Du poivre noir ou blanc
  - 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
    - De l'huile pour la friture
    - 2 cuillères à soupe d'huile
      - 1 tasse d'eau
  - En option: persil, poireaux

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirer et réserver.
4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
6. Retirer et réserver.
7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
  12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
  13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.
- 

## BEIGNET DE BANANE

10 personne(s)

Préparation : 27 min

Cuisson : 7 min

- Pâte des beignets de banane plantain
  - 3 oignons
  - 4 tomates
  - 1 poivron
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillère à soupe d'huile
  - Thym
  - Laurier
- Piment en poudre
  - Sel
  - Poivre

## Préparation

1. Préparez la pâte de beignets de bananes plantain.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez les tomates et le poivron.
4. Coupez les tomates en morceaux et taillez le poivron en

lanières.

5. Faites chauffer l'huile dans une petite sauteuse.
6. Faites-y fondre les oignons à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajoutez l'ail, le thym et le laurier.
7. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes avant d'incorporer les tomates, les lanières de poivron, le piment, du sel et du poivre.
8. Mélangez et faites cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 à 20 minutes. Faites chauffer l'huile de friture et faites cuire vos beignets pendant 5 à 7 minutes, suivant leurs tailles. Ne mettez pas trop de beignets par fournée par ils gonflent pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont cuits, posez-les sur du papier absorbant, avant de les réserver au chaud.
9. Servez les beignets de banane plantain accompagnés de leur sauce. Ces beignets se mangent aussi bien chauds que froids.

---

## LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

La papaye est devenue célèbre pour tous ses bienfaits qu'elle apporte à notre santé, notamment grâce à sa teneur en fibres, en calcium, en phosphore, en fer, en papaïne, en thiamine, en niacine et en vitamines. Cela favorise surtout le bon fonctionnement de notre tractus intestinal et de notre système immunitaire.

La plupart des personnes qui consomment de la papaye en jettent les graines, sans savoir qu'elles peuvent aussi être mangées et qu'elles contiennent d'importants bienfaits pour notre santé.

Les graines de la papaye protègent les reins et aide à

prévenir les problèmes d'insuffisance rénale.

La consommation de graines de papaye aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale, et permet de les traiter lorsqu'ils sont déjà survenus. Pour ce cas en particulier, il est recommandé de mâcher 7 graines de papaye, 7 fois par jour.

#### ▪ LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE

Le foie est l'un des organes les plus importants de notre corps, car sa fonction est de filtrer les toxines et les substances toxiques, dans le but de prévenir de nombreuses maladies. Lorsque cet organe est touché par une affection, nous courons le risque de développer des problèmes chroniques.

Pour cela, les graines de papaye peuvent grandement nous aider, notamment dans le cas de cirrhose hépatique. Il suffit simplement de moulin 5 graines de papaye, de les mélanger avec une cuillerée de jus de citron, et de boire ce mélange deux fois par jour, pendant un mois.

#### ▪ LA PAPAYE AMÉLIORE LA SANTÉ INTESTINALE

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux.

Pour cela, il suffit de faire sécher les graines, puis de les moulin. Ensuite, diluez une cuillerée de cette poudre dans de l'eau, et faites bouillir le tout. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le mélange. Buvez-en 2 à 3 fois par jour.

#### ▪ LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF

Les graines de papaye possèdent également de puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis au jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les

staphylocoques, et d'autres types d'agents infectieux.

Afin de profiter de ces bienfaits, il faut consommer 7 graines de papaye, trois fois par jour.

#### ▪ LA PAPAYE ABSORBE L'EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE

Les graines de papaye sont d'excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles ont la capacité d'empêcher que l'organisme n'absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids.

---

## TAGINE DE POISSON

Recette pour 6 personne(s)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

Temps de marinade : 4 h

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
  - 2 gousses d'ail
  - 2 oignons
  - 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
  - 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 pincée de piment fort en poudre
  - 1/2 bouquet de coriandre
  - Du sel

## Préparation

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment et un peu de sel.
  2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
  3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons.
  4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
  5. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux. Servez bien chaud parsemé de coriandre.
- 

# Cocktail ananas et coco au sirop de bissap

**Recette pour 4 personne(s)**

**Préparation : 10 min**

**cuisson : 30 min**

Sirop de Bissap rouge

- 20 g de fleurs d'hibiscus séchées (bissap)
- 400 g de sucre
- 35 cl d'eau
- le jus d'1/2 citron Cocktail
- 1 litre de jus d'ananas
- 200 ml de crème de coco
- 5 glaçons

# Préparation

1. Rincez le bissap puis mettez-le dans une grande casserole.
2. Ajoutez le sucre, l'eau et le jus de citron puis chauffer à feu moyen.
3. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.
4. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes.
5. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.
6. Dans un mixeur mélangez le jus d'ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.
7. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de bissap au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.