ATTIEKÉ ET POISSON

6 Personnes:

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

- 1,5 kg d’attieké
- 1 kg poisson environ ou des tranches de poisson, avec la peau (Dorade, capitaine)
- 3 tomates
- 1 piment ou du piment en poudre (facultatif)
  1 bouillon ail et fines herbes
- 1 cube or ou 1 cube maggi
- 1 oignon
- 1 branche de persil (facultatif)
- 2 gousses d’ail (facultatif)
- 1/2 verre d’huile végétale

SAUCE TOMATE:

- 1 bouteille de sauce tomate basilic
- 1 piment
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 1 bouillon
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre
- herbes de provinces
- huile

Préparation:

- Dans une casserole antiadhésive, versez un peu d’huile, faites revenir l’oignon découpé en petits dés , ensuite l’ail découpé, ajoutez la sauce tomate basilic; découpez le piment finement et l’ajoutez à la sauce.

- Assaisonnez avec toutes les épices et laissez cuire à feu moyen 10 mn . Remuez de temps en temps.
- Videz et nettoyez les poissons, rincez à l »eau sous le robinet, réservez dans une passoire.
- Ajouter le bouillon ail et persil, poivrez, bien badigeonner les poissons, laisser mariner 15 minutes.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec l'huile végétale. Elle doit être bien chaude, mais ne la faites pas brunir. Ajoutez ensuite le poisson puis faites les frire. Lorsqu'il est cuit, posez-le sur du papier absorbant. Mettez-le ensuite dans un four à 50°C pour le maintenir au chaud. Gardez l'huile de friture, elle va vous servir ensuite.
- Préparation de la salade : lavez et coupez les tomates en 4. Hachez-les ensuite dans un saladier, épluchez les oignons, émincez-les; ajoutez l'ail et le persil (facultatif) et le piment découpé finement .
- Émiettez le bouillon, le sel et poivre, ajouter un peu d'huile (2cs) et du vinaigre(1cs) Mélangez le tout bien (vous pouvez rectifiez l'assaisonnement)
- Préparez l'attiéké: , émiettez l'attiéké avec une fourchette mettre 1 cube bouillon, 1 c à s d'huile, humidifier avec un peu d'eau couvrez et mettez au four micro-onde 2 à 3 minutes retirez émiettez à nouveau et remettre si nécessaire.
- Disposez la semoule d'attieké dans un plat. Sortez le poisson du four et recouvrez-le de la salade. Dégustez l'attiéke au poisson.

FLAN PÂTISSIER

Préparation :30mn

Cuisson : 30 mn th.6/7 – 230 degrés

8 personnes :

Pâte brisée :

150 g de farine

75 g de beurre

1/2 verre d’eau

1/2 c à c de sel

1 c à c de sucre

Crème à flan:

1 l de lait

20 cl d’eau

40 g de maïzena

4 oeufs

150 g de sucre

1 gousse de vanille

- Préparez une pâte brisée (voir rubrique recette de base)
- Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Ajoutez le sucre. Laissez tiédir.
- Délayez la maïzena avec l’eau froide. Versez dans le lait tiède et sucré en remuant soigneusement. Portez à ébullition lentement sans cesser de remuer. Retirer du

feu.
- Battez les œufs en omelette. Incorporez-les avec soin dans la préparation au lait.
- Étalez la pâte au rouleau et foncez un plat à tarte. Versez la crème.
- Faites cuire à four assez chaud pendant 30 mn environ. Laissez refroidir avant de démouler.

PAUPIETTE DE SAUMON AU FOUR

INGRÉDIENTS:

- 600 g de filet de saumon
- 10 cl de crème liquide
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 œuf
- 20 cl de bouillon de volaille
- Ciboulette
- Sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION:

1 Dans le filet de saumon frais, découpez délicatement 6 tranches fines et coupez le reste en gros dés réguliers. Découpez le saumon fumé en fines lanières. Réservez.

2 Dans un bol mixeur, mixez le saumon frais coupé en dé avec un œuf et la crème liquide afin d’en faire une farce.

3 Dans un saladier, disposez la farce. Ajoutez-y la ciboulette préalablement ciselée et mélangez à la cuillère. Incorporez le saumon fumé coupé en lanières, salez, poivrez et mélanger.

4 Étalez les 6 fines tranches de saumon frais sur un film alimentaire et garnissez-les d’une c. à soupe de farce. Enroulez délicatement les tranches sur elles-mêmes afin de former une paupiette (aidez-vous d’un cure-dent pour les maintenir fermées).

5 Dans un plat adapté au four, disposez les paupiettes et arrosez-les du bouillon de poisson. Faites cuire pendant 12 min. Servez dès la sortie du four.

LANGOUSTINES FLAMBEES

INGRÉDIENTS:

- 500 g de langoustines
- 2 c. à soupe d’huile d’olive
- 4 c. à soupe de crème liquide
- 2 c. à soupe de cognac (ou rhum)
- sel de Guérande
- poivre

PRÉPARATION:

1 Pelez et écrasez l’ail.

2 Faites chauffer l’huile d’olive dans une poêle à feu moyen.

3 Placez-y les langoustines avec le sel et l’ail écrasé.

4 Laissez cuire 10/15 min en couvrant le plat.

5 Ajoutez la crème liquide et laissez chauffer encore 2 mn en mélangeant délicatement.

6 Enfin, versez le cognac, et faites flamber.

FILET DE SOLE SAUCE CITRON

INGRÉDIENTS :

- 8 filets de sole
- 1 oignon
- le jus d’un citron non traité
- 3/4 de verre de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d’huile d’olive
- 2 c. à soupe de persil haché
- sel

PRÉPARATION:

1 Faites chauffer un filet d’huile d’olive dans une poêle. Quand l’huile d’olive est bien chaude, déposez les filets de sole dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté pendant 10 minutes. Pendant ce temps, pelez et hachez finement l’oignon.

2 Versez le vin blanc sec et l’oignon haché dans une casserole sur feu doux. Ajoutez le jus de citron, le persil haché puis 3 c. à soupe d’huile d’olive. Salez à votre goût et mélangez. Laissez réduire à feu doux jusqu’à l’obtention d’une sauce onctueuse, en mélangeant régulièrement.

3 Dressez les filets de sole dans les assiettes à la fin de la cuisson puis nappez-les de sauce au vin blanc et au citron. Accompagnez de riz blanc cuit ou de tagliatelles fraîches.

POISSON PANÉ

INGRÉDIENTS:

- 2 filets de poisson au choix (merlu,cabillaud,dorade…)
- 2 oeufs
- 4 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION:

1 Dans une assiette plate, versez la farine et dans une autre la chapelure. Dans une assiette creuse, battez l’oeuf pour en faire une omelette.

2 Salez et poivrez à votre convenance les filets de poisson des deux côtés. Coupez-les en gros morceaux. Farinez-les puis imprégnez-les des deux côtés tour à tour d’oeuf battu puis de chapelure.

3 Faites fondre du beurre dans une poêle et faites frire votre poisson pané jusqu’à ce que la panure soit bien dorée. Servez immédiatement avec par exemple des frites et une salade ! Pensez à proposer un citron coupé en 2, le jus de citron est excellent sur le poisson.

FILETS DE CABILLAUD A LA CRÈME

INGRÉDIENTS:

- 1 kg de filets de cabillaud
- 30 cl de crème
- 20 g de beurre
- 1 citron
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- piment de Cayenne
- sel, poivre

PRÉPARATION:

1 Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

2 Rincez les filets de cabillaud sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez-les de sel et de poivre. Beurrez largement un plat en porcelaine suffisamment grand pour contenir les filets de poisson côte à côte et rangez-y ces derniers.

3 Mélangez dans une jatte la crème, le jus de citron, la ciboulette, 1 pincée de piment de Cayenne, du sel et du poivre. Mélangez puis nappez le cabillaud avec cette sauce. Mettez au four et laissez cuire pendant 25 min jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

4 Pour servir, posez des rondelles de citron autour du plat et portez à table immédiatement votre recette de filets de cabillaud à la crème.

GÂTEAU AUX FRAISES ET YAHOURT

Ingrédients

250 gr de farine
3 oeufs
130 gr de cassonade
250 gr de fraises
90 ml d’huile
4 cuillères à soupe de yaourt blanc
le jus de 1 citron bio
1 sachet de levure chimique
sucre glace

Préparation :

- Laver les fraises en retirant la tige, les couper en deux puis les sécher avec du papier absorbant.
- Fouettez les œufs entiers avec la cassonade jusqu’à l’obtention d’un mélange léger et mousseux. Si vous avez un robot, faites-le tourner à pleine vitesse pendant une dizaine de minutes.
- Ajoutez ensuite le yaourt et l’huile, en continuant à mélanger, mais en gardant la vitesse du robot ou du fouet électrique au minimum. De cette façon, le composé ne se démontera pas.
- Vous pouvez maintenant ajouter le jus de citron tamisé, la farine et la levure chimique en remuant manuellement avec des mouvements ascendants. Vous devrez obtenir un mélange lisse et crémeux, sans grumeaux.
- Prendre un moule à gâteaux avec une charnière, beurré et fariné légèrement, puis versez la moitié du mélange.

Déposer la moitié des fraises en surface et recouvrir de l’autre partie de la pâte.
- Enfin, garnissez la surface du gâteau avec les fraises restantes. Saupoudrer de sucre et cuire au four ventilé à 165 ° pendant environ 40 minutes. Ou au four statique à 180 ° pour le même temps environ.
- Retirer du four et laisser le gâteau refroidir très bien avant de le retirer du moule. Saupoudrez le gâteau moelleux aux fraises et au yaourt de sucre glace et c’est prêt.

CRÊPES À LA FLEUR D’ORANGER

Ingrédients :

2 oeufs entiers
10 g de beurre
100 g de farine
1/2 gousse de vanille ou 1 cuillère à café d’extrait de vanille
2,5 g (1/2 cuill. à café) de sel fin
25 cl de lait entier
30 ml (2 cuill. à soupe) d’eau
15 ml (1 cuill. à soupe) d’eau de fleur d’oranger

Préparation:

1.Ouvrez la 1/2 gousse de vanille en deux et grattez les graines. Dans un bol, battez les oeufs en omelette. Faites fondre le beurre dans une casserole ou au micro-ondes .

2. Mettre la farine tamisée dans un grand saladier. Incorporez-lui les graines de vanille ou l’extrait de vanille,

les oeufs et le sel.

3.Délayez avec le lait et l’eau.

4.Ajoutez le beurre fondu et éventuellement l’eau de fleur d’oranger, en mélangeant bien. Laissez reposer 2 heures au moins à température ambiante (20°C). Au moment de l’emploi, allongez la pâte avec 10 ml d’eau.

5.Faites chauffer une poêle anti-adhésive une fois chaude beurrez la légèrement puis versez une petite louche de pâte à crêpe et faites pivoter la poêle pour répartir la pâte puis cuire 1 à 2 minutes, détachez les bords à l’aide d’une spatule puis retournez la crêpe sur l’autre face pour la cuire .

6.Disposez la crêpe cuite dans une assiette puis la couvrir à l’aide d’une cloche en verre ou d’une autre assiette afin que les bords ne devient pas secs à l’air libre .

7.Continuez ainsi jusqu’à épuisement de la pâte à crêpe

SUGGESTIONS DE NINA : Servez les crêpes avec le nappage de votre choix pâte à tartiner, miel, confiture, sucre …

Sauce vinaigrette

Préparation :

- moutarde
- mayonnaise
- huile d’olive
- vinaigre (balsamique de préférence)
- sel
- poivre

PRÉPARATION:

- Dans un bol, mélanger deux petites cuillerées de moutarde et deux de mayonnaise.
- Ajouter environ deux cuillerées de vinaigre. Introduire ensuite l’huile petit à petit tout en mélangeant.
- Une fois que la sauce est épaisse et homogène, saler et poivrer.

Les conseils de Nina : vous pouvez personnaliser votre vinaigrette en ajoutant du miel, du sucre vanillé, des aromatesou des épices…