

# 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 deviennent 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 aromates ou des épices...

---

# Pesto

## INGRÉDIENTS :

- 50 grammes de basilic frais
- 100 grammes de parmesan
- 100 grammes de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

## PRÉPARATION :

- Laver et sécher les feuilles de basilic frais avant de les hacher grossièrement.
- Épluchez et dégermer les deux gousses d'ail.
- Puis placez les feuilles de basilic hachées, le parmesan, les pignons de pin et les gousses d'ail dans votre mixeur.
- Servez ensuite votre sauce pesto en accompagnement de vos plats de pâtes ou de vos viandes.

**Les conseils de Nina :** le pesto se garde plusieurs jours au réfrigérateur à la seule condition que l'huile d'olive recouvre bien le basilic en surface du pot dans lequel vous le conservez.

---



# Sauce barbecue

## INGREDIENTS :

- 180 g de concentré de tomates
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de moutarde
- 1 petit bouquet de thym
- persil
- estragon
- sel, poivre
- poivre de Cayenne

## Préparation :

- Ajoutez le vin blanc, la sauce anglaise, le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger et laissez mijoter 15 min.
  - Salez et poivrez fortement, jetez une petite pincée de Cayenne dans cette sauce onctueuse et très relevée, que vous servirez tiède ou froide avec des spare ribs.
-

# Sauce cheddar

- 100 g de cheddar
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de vin blanc
- 1 c. à café de farine
- 1 pointe de piment de Cayenne
- sel, poivre

## Préparation :

- Délayez le vin blanc, la crème fraîche et la farine dans une casserole et faites bouillir.
- Tournez à l'aide d'une cuillère en bois pour faire épaissir la crème.
- Tranchez le cheddar en morceaux et ajoutez-le au mélange pour qu'il puisse fondre.
- Attendez jusqu'à ce que les morceaux de fromage fondent.
- Incorporez ensuite le piment de Cayenne et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Versez la préparation dans un bol et accompagnez-la de toasts. Puis dégustez aussitôt.