

# **BOUILLON DE POISSONS AUX LÉGUMES**

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 50 mn**

**Ingrédients:**

- 4 Ailes de raies coupées en deux
- 4 Carottes
- 4 Navets
- 2 Poireaux
- 4 Branches de céleri
- 1 Tomate
- 4 Pommes de terre
- 1 Bouquet garni
- 1 Oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 Petit piment
- 2 échalotes
- 1 Petit zeste d'orange
- 2 gousses Ail
- 4 cuillères à soupe Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe Graines de carvi
- 4 Branches de persil
- Poivre en grains
- Sel

**Préparation:**

- Chauffez l'huile dans une cocotte et faites fondre les échalotes émincées et les graines de carvi.
- Versez 1,5 l d'eau puis ajoutez le bouquet garni, le piment, l'oignon, les gousses d'ail entières, l'écorce d'orange, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, des grains de

- poivre et 1 pincée de sel.
- Portez doucement à ébullition.
  - Pelez et émincez les légumes sauf la tomate.
  - Plongez-les dans le bouillon parfumé, 25 min.
  - Rincez et séchez les ailes de raie. Retirez les légumes et gardez-les au chaud.
  - Pochez le poisson dans le bouillon, 15 min.
  - Ajoutez la tomate en dés. Égouttez le poisson.
  - Disposez sur un plat garni des légumes et de la tomate. Arrosez d'un peu de bouillon de cuisson et d'un filet d'huile d'olive.
  - Servez aussitôt, parsemé de persil ciselé.
- 

## SAUCE GRAINE

**6 personnes :**

**Ingrédients :**

- 2 boites de Jus de graines de palme
- Poisson fumé
- poule fumée ou viande de bœuf
- Escargot et crabe (facultatif)
- 2 cube bouillon
- 3 Tomates fraîches
- 1 cuillères à soupe de crevettes et poisson en poudre
- piment
- 3 Oignon
- 1 L d'eau
- 1/3 de feuille de kablè ( pour ceux qui connaissent ) ( facultatif )

## **Préparation:**

- Versez le contenu des boîtes de jus de graines et ajuster avec l'eau comme indiqué sur les boîtes.
- Si vous avez graines fraîches, faites cuire et pilez les puis retirés les pulpes mettre dans l'eau puis tamisez. L'eau doit être en fonction de la quantité de graines pas trop, ni trop peu à vous d'en juger. Réservez le jus de graines de palme.
- Faites revenir la viande avec l'escargot (lavé) avec 1 oignon et 1 tomate écrasée, 1 cube bouillon 1/2 verre d'eau pendant 10 mn.
- Ajouter le jus de graines de palme puis 1 oignon et les tomates restantes, le piment, le poisson fumé, la feuille de kablè et Laisser bouillir 30 mn
- Retirez les ingrédients ( tomate, piment, oignon) et écrasez les.
- Dès que l'huile commence à monter à la surface, ajoutez la poudre de crevettes et de poisson, le 2 ème bouillon ( vérifiée l'assaisonnement et salé), les crabes et l'oignon découpé en dés.
- Laissez mijoter 20 à 30 minutes environ
- Retirez la feuille de kablè
- C'est prêt.

---

**LES CONSEILS DE NINA:** Servir accompagné de riz ou la banane plantain pilé ( foutou )

# **GIGOT D'AGNEAU AU LARD**

**6 personnes:**

**884 calories**

**préparation: 15 mn**

**cuisson: 45 mn**

1 gigot d'agneau de 1,5 kg environ

100 g de fine bardes de lard

2 oignons

3 carottes

3 gousses d'ail

2 feuilles de laurier

4 cuillères à soupe d'huile

600 g de pommes de terre

75 centilitres de crème fraîche sel

**Préparation :**

- Envelopper le gigot de bardes de lard. Maintenez celle-ci en ficelant le gigot comme un rôti.
- Pelez les oignons et les carottes; émincer les. Peler et écraser les gousses d'ail.
- Chauffer l'huile dans une cocotte. Faites y dorer le gigot une dizaine de minutes en le retournant deux ou trois fois. Saler- le puis ajouter les carottes les oignons le laurier et l'ail.
- Mouillé avec une tasse d'eau, couvrez et faites cuire à petit feu pendant 15 minutes.

- Pendant ce temps, peler les pommes de terre et coupez-les en rondelles ajoutez-les dans la Cocotte et poursuivez la cuisson une quinzaine de minutes.
  - Retirer le gigot de la cocotte, enlever les ficelles et tenez la viande au chaud.
  - Versez la crème dans la cocotte mélangez bien et retirer du feu au bout de 3 minutes.
  - Servez en saucière avec le gigot.
- 

## **ROGNONS DE VEAU AU PORTO**

**4 personnes :**

**359 calories**

**Préparation 10 mn**

**cuisson 15 mn**

4 oignons de veau

2 échalotes

80 g de beurre

un verre de porto

sel poivre

**Préparation :**

- Pelez et hachez les échalotes fait chauffer le beurre dans une cocotte. Quand il est fondu mettez-y les échalotes à dorer légèrement pendant 3 à 4 minutes puis les rognons saler poivrer. Faites cuire 10 minutes en retournant les rognons à mi-cuisson.

- Arrosez de Porto. Laisser bouillonner 2 minutes et servez.
- 

# MOULES MARINIÈRES

**4 personnes :**

**455 calories**

**Préparation : 30 mn**

**Cuisson : 40 mn**

4 l de moules

4 échalotes

1 et 1/2 verre de vin blanc sec

1 bouquet garni

Le jus de 1 citron

1 cuillère à soupe de persil haché

poivre du moulin

**Préparation :**

- Gratter et laver les moules
- Peler et hachez les échalotes
- Mettez les moules dans une casserole couverte à feu vif. Dès qu'elle commence à s'ouvrir retirer le couvercle et faites-les sauter, puis enlever une des deux coquilles et disposer les moules en rosace sur un plat tenu au chaud. Filtrer l'eau de cuisson.

- Faites fondre les échalotes hachées dans 40 g de beurre sans les laisser prendre couleur . Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, poivrez au moulin et laissez réduire à petit feu 20 minutes.
- Ajouter alors un verre d'eau de cuisson des moules et faites réduire encore 10 minutes. Retirer le bouquet garni.
- Lier la sauce avec le reste de beurre ajoutez le jus de citron. Verser sur les moules et parsemez de persil haché.

**Je veux savoir : l'appellation marinière s'applique aux cuisson de poisson ou de coquillage avec du vin blanc.**

---

## **MOULES AU CURRY**

**4 personnes:**

**520 calories**

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 30 mn**

**Ingrédients :**

1 oignon

4 tomates

2 gousses d'ail

2 pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile

1,5 l de moules nettoyées

100 g de petits lardons

1 cuillère à café de curry en poudre

75 cl de crème fraîche

persil haché

sel, poivre

#### **Préparation :**

- Peler et émincer l'oignon et l'ail. Ebouillanter et éplucher les tomates; coupez-les en morceaux. Peler les pommes de terre et détaillez-les en dés.
- Faites chauffer l'huile dans un faitout. Faites y blondir l'oignon et l'ail. Ajouter tous les légumes et 1,5 litre d'eau, du sel et du poivre. Couvrez laisser cuire à feu doux 25mn.
- Pendant ce temps faites ouvrir les moules à feu vif.
- plongez les lardons 3 minutes dans de l'eau à ébullition égouttez-les
- Passez la soupe au mixeur. Ajoutez lui le curry et les lardons. Actionner l'appareil. Mettez cette soupe à chauffer pendant 5 minutes. Ajoutez enfin la crème fraîche. Faites chauffer encore 2 minutes, puis versez sur les moules et parsemez de persil.

**Les conseils de Nina:** choisissez bien les moules. Les moules bouchot sont idéales pour la saveur et pour la couleur.

---

# **BEIGNETS**

## **Ingédients :**

- 1 œuf
- 100 g de farine
- 4 g. de levure chimique
- 20 g. de sucre
- 15 g d'huile
- 15 ml. d'anis
- Assez d'huile pour la friture
- Écorces d'orange et de citron
- Suffisamment de sucre pour saupoudrer

## **Préparation :**

1. Battez avec le mixeur électrique l'œuf avec le sucre jusqu'à son volume double, environ 4-5 minutes. Ajoutez l'anis et l'huile et mélangez. Ensuite dans un bol ajoutez au mélange obtenu la farine et la levure et mélanger. La pâte ne doit pas devenir liquide et un peu collante.
2. Laissez reposer la pâte 1 heure recouverte d'un film à température ambiante. Après le repos, enduisez d'huile le plan de travail et les mains et faites des boulettes avec la pâte, d'environ 8-9 g.
3. Mettez d'huile à chauffer dans une casserole à feu moyen, ajoutez des bandes d'écorce d'orange et de citron pour aromatiser l'huile. Quand l'huile est chaude, commencez à faire les beignets et les mettre dans l'huile chaude, les faire dorer des deux côtés puis les poser dans un papier absorbant. Il est important de préparer une assiette de sucre pour saupoudrer les beignets au fur et à mesure qu'ils sortent de l'huile.

---

# FLAN AUX OEUFS A L'ANCIENNE

- 8 œufs moyens
- 500 ml. de lait ( 50 cl )
- 13 cuillères à soupe de sucre (8 pour le flan et 5 pour préparer le caramel)
- Un peu d'eau au caramel

## Préparation :

- Le caramel : mettre 5 cuillères à soupe de sucre et un peu d'eau dans une casserole au feu.
- Mélanger pour dissoudre le sucre dans l'eau jusqu'à ce qu'il devienne brun. Verser le caramel dans le moule, sur tout le fond et le côté.
- Préchauffer le four 180° C statique
- Ensuite, battre dans un bol les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés et ajouter le lait. Bien mélanger jusqu'à obtenir un liquide uniforme.
- Verser le mélange dans le moule et placer celui-ci dans un grand moule ou dans la plaque de four et mettre de l'eau dans le grand moule ou la plaque jusqu'à la moitié du moule du flan.
- Mettre l'ensemble au four faire cuire pendant 75 minutes.
- Avant de sortir du four, vérifier avec la pointe d'un couteau, s'il ressort sec c'est qu'il est cuit.
- Attendre qu'il refroidisse complètement, avant de le mettre au réfrigérateur pendant quelques heures.

---

# PAIN DE MIE ROULÉ AU NUTELLA

## INGRÉDIENTS

1 paquet de pain de mie sans croûte

1 petit pot de Nutella

2 œufs

150 ml de lait

Sucre en poudre

### Préparation :

- Prendre une tranche de pain de mie et grasse à un rouleau à pâtisserie, l'étalez le plus possible, et recommencer jusqu'à la fin du paquet.
  - Ensuite étalez du Nutella sur les pains de mie et puis roulez et mettre de côté sur une assiette.
  - Refaire cette manipulation avec tout le reste des pains de mie.
  - Dans un cul de poule, battre les œufs et le lait.
  - Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et préparez une assiette creuse avec du sucre en poudre.
  - Trempez les roulés dans le mélange œufs-lait puis les faire dorer sur la poêle.
  - Ensuite les roulez dans le sucre.
-

# MOELLEUX AUX POMMES

- 3 pommes Boskoop ou reine des reinettes ou canada
- 250 g de farine + 1 cc de levure chimique
- 2 œufs
- 70 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 9 cl de lait (90g)
- 3 CS d'huile
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher les pommes et coupez-les en dès.
- Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine mélangée à la levure chimique alternativement avec le lait et l'huile.
- Ajouter la pincée de la moitié de la pâte dans un moule à manquer en silicone de 24 cm de diamètre, répartir la moitié des pommes en dès dessus puis verser le restant de pâte et recouvrir avec les pommes restantes.
- Appuyer légèrement du bout des doigts pour les enfoncer.
- Enfourner pour 30 minutes.
- Préparer le croustillant en faisant fondre le beurre 40 s au micro-onde et en ajoutant les sucres.
- Verser le mélange sur le gâteau et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.