POULET ROTI FARCI AU COUSCOUS

Recette pour 2 personnes
préparation : 1 h 10 min
cuisson : 10 minutes

Liste des Ingrédients

– Un poulet
– 250 ml (1 tasse) de couscous
– 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
– cumin moulu au goût
– coriandre moulue au goût
– 1 boîte de pois chiches (égouttés)
– De l’huile d’olive au goût
– 2
– 3 tiges de menthe fraîche (hachée)
– 1 bouquet de coriandre fraîche hachée (au goût encore une fois)
– 1 citron
– 1 grosse poignée de bébés épinards hachés grossièrement
– Du sel
– Du poivre
– Sambal Olek ou autre sauce aux piments

Préparation

1. Amener le bouillon de poulet à ébullition et y ajouter une pincée de cumin, et une autre de coriandre moulue, du sel (au besoin) et du poivre.
2. Verser le couscous en pluie sur le bouillon et couvrir. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Y ajouter de l’huile d’olive au goût (au moins 2 cuil. à soupe), les herbes hachées, les épinards, une bonne pincée de cumin et de coriandre en poudre (au goût), le

zeste et le jus d’un citron, la sauce piquante, du sel et du poivre.
4. Ajouter le couscous encore légèrement chaud au mélange de pois chiches.
5. Goûter le tout et ajouter au besoin sel, poivre, épices et/ou jus de citron, huile.
6. Remplir la cavité du poulet avec cette farce. Ne pas trop tasser.
7. Terminer avec quelques tranches de citron.
8. Placer le reste du couscous au frigo. Il en restera pas mal et c’est absolument délicieux refroidi! Badigeonner le poulet d’une généreuse quantité d’huile d’olive. Saler, poivrer, et saupoudrer d’un peu de cumin et de coriandre.
9. Masser le poulet avec les mains pour bien enduire l’oiseau d’huile et d’épices.
10. Placer dans un plat allant au four et cuire à 180 C / 350 F pendant environ 2 heures, en arrosant le poulet de temps en temps… Laisser refroidir 10 minutes avant de trancher.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec la farce de couscous (vous en aurez pour 2 personnes environ) et le reste du couscous placé au frigo. Bon appétit!

GÂTEAU DE PAQUES

4 personnes:

Préparation: 2 heures+ 4 heures de repos

ganache :

170 g de chocolat noir

300 g de crème fleurette (170 + 130)

Glaçage brillant au chocolat :

80 g d’eau

240 g de sucre en poudre

80 g de cacao en poudre

160 g de crème liquide

5 feuilles de gélatine

Biscuit au chocolat:

100 g de pâte d’amande blanche

40 g de sucre glace

40 g de sucre en poudre

1 œuf entier 2 jaunes d’œufs

2 blancs d’œufs

25 g de farine

15 g de cacao en poudre

25 g de chocolat noir

25 g de beurre

Ganache au ganache : 170 g de chocolat noir

300 g de crème fleurette (170 + 130)

Glaçage brillant au chocolat :

80 g d’eau

240 g de sucre en poudre

80 g de cacao en poudre

160 g de crème liquide

5 feuilles de gélatine

Préparer tous les ingrédients du biscuit au chocolat.

1 Faire fondre le chocolat et le beurre au four à micro-ondes à moyenne puissance pendant 1 minute environ pour éviter au beurre d’éclabousser dans le four et au chocolat de brûler.

2 3 Émietter la pâte d’amande…

4 …et rajouter le sucre glace. Mélanger partiellement. Verser ce mélange dans la cuve d’un petit mixeur. Ajouter l’œuf entier et les jaunes…

5 …et mixer finement jusqu’à ce que les morceaux aient totalement disparus..

. 6 7 …et que le mélange soit blanchâtre.

8 Lorsque le chocolat et le beurre sont fondus, les retirer du four…

9 …et mélanger délicatement.

10 Verser ce mélange beurre + chocolat sur la préparation précédente.

11 Mélanger délicatement avec une spatule type maryse.

12 Tamiser la farine et le cacao en poudre.

13 Mélanger délicatement…

14 …jusqu’à complète absorption.

15 Monter enfin les blancs d’œufs en neige avec une pincée de

sel fin.

16 Lorsqu’ils sont montés, les serrer avec le sucre en poudre.

17 Retirer la cuve du batteur…

18 …et ajouter la préparation chocolatée.

19 Mélanger délicatement. Verser la pâte obtenue sur une toile de cuisson « Silpat », elle même posée sur une plaque à pâtisserie perforée.

20 21 Etaler la pâte sur 1/2 cm d’épaisseur en un rectangle régulier.

22 Cuire à four chaud, 180°C pendant 15 à 20 minutes.

23 Au terme de la cuisson, sortir la plaque du four. Retourner la toile silicone sur une seconde plaque et retirer la toile silicone délicatement. Laisser refroidir.

24 25 Ganache au chocolat : Préparer tous les ingrédients.

26 Mettre à bouillir 170 g de crème fleurette.

27 Verser la crème fleurette sur le chocolat en pistoles.

28 Mélanger au fouet afin de bien le dissoudre dans la crème.

29 Il faut que la préparation soit bien homogène. Réserver de côté.

30 Monter les 130 g de crème fleurette restante en crème fouettée.

31 Lorsque la ganache titre 28°C…

32 …ajouter la crème fouettée…

33 …et mélanger délicatement avec une maryse.

34 Montage Découper 12 fonds de biscuits avec un triangle inox

bombé 7 cm. Disposer 4 fonds de biscuit sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Poser sur chacun des fonds de biscuits un triangle inox bombé 8 cm.

35 Garnir le fond de ganache au chocolat à l’aide d’une poche à douille munie d’une douille unie. Veiller à bien combler les bords.

36 Ajouter un second fond de biscuit dans chacun des triangles inox. Le biscuit ne doit pas toucher les bords métalliques. 37 38 Garnir de ganache au chocolat.

39 Combler avec le dernier fond de biscuit.

40 Garnir avec le restant de ganache et lisser à la spatule métallique.

41 Couvrir d’un film et placer au congélateur quelques heures. Glacage brillant au chocolat : Préparer tous les ingrédients (à préparer lorsque les entremets sont bien gelés).

42 Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d’eau froide. Verser l’eau dans une casserole.

3 Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d’eau froide.

44 Verser l’eau dans une casserole.

45 Ajouter le sucre en poudre.

46 Porter à ébullition… …et cuire jusqu’à ce que le sucre soit entièrement fondu. On obtient cet état dès la première ébullition. Généralement le sirop titre 105 à 106°C à ce stade là.

47 48 Verser le sirop bouillant sur le cacao en poudre…

49 …et bien mélanger au fouet. Il ne faut pas laisser de grumeaux.

50 Porter la crème à ébullition.

51 Egoutter les feuilles de gélatine…

52 …et les ajouter dans la crème chaude…

53 …afin de bien les dissoudre.

54 Verser la crème chaude sur le mélange sirop et cacao en poudre.

55 Bien mélanger au fouet… …jusqu’à ce que la préparation soir bien homogène. Laisser refroidir à température ambiante.

56 Finition : Décercler les cercles inox délicatement. Pour cela, faire réchauffer les côtés avec la paume des mains. Ils se démouleront ainsi plus facilement.

57 58 Les disposer sur une grille, ellemême posée sur une plaque creuse. Il faut que les bords de l’entremets soient nets. Pas d’angles cassés, pas de bavures, pas de bulles d’air…

59 60 Lorsque le glaçage titre 32 à 33°C…

61 Napper délicatement les entremets… …en versant le glaçage brillant au chocolat sur l’entremets congelé (important) et en veillant à bien recouvrir tous les côtés.

62 63 Faire de même avec les 3 autres entremets et les laisser s’égoutter.

64 Réserver au frais jusqu’au moment du dressage final, à l’assiette.

LES BIENFAITS DE L’HUILE DE TOURNESOL

L’huile de Tournesol est réputée principalement pour son utilisation culinaire , mais elle regorge aussi de bienfaits pour la peau et pour le bien-être en général. En raison de ses propriétés émollientes, l’huile de tournesol améliore la rétention de l’humidité au niveau de la peau, parfaite pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles.

Avec ses acides gras et ses vitamines , elle hydrate la peau sans laisser de film gras. Très douce, c’est une huile qui est aussi utilisée pour masser les nourrissons : elle créée une barrière protectrice qui permet de limiter les risques d’infections de la peau.

Un rôle protecteur majeur pour les cellules cutanées

Son atout ? Une teneur en acide linoléique exceptionnelle, qui peut dépasser 75 % de sa composition . Cet acide gras polyinsaturés (oméga 6) joue un rôle crucial dans l’ hydratation de la peau, qui ne peut le synthétiser . C’est en effet l’un deséléments lipidiques indispensables au fonctionnement de ses membranes cellulaires.

En protégeant et en fortifiant le noyau des cellules, ils les aident à lutter contre les agressions (UV, pollution…). En cas de carence en acides gras essentiels , l’épiderme se dessèche et perd de son élasticité. Au contraire , lorsque l’apport en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) est suffisant, la couche cornée est de bonne qualité , et la peau est souple.

Les bienfaits de la vitamine E sur le visage

La vitamine E fait partie de ces vitamines essentielles pour notre santé , car elle possède de nombreux bienfaits et vertus pour notre beauté .

Nous allons vous présenter aujourd’hui comment préparer votre propre sérum pour le visage à base de vitamine E, à appliquer tous les soirs.

La vitamine E joue un rôle important dans la protection de la membrane de toutes les cellules du corps et elle possède des effets antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres dans notre organisme. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices.

La vitamine E est un excellent remède pour soulager les douleurs menstruelles, les symptômes de l’arthrite, lutter contre le vieillissement de la peau et renforcer le système immunitaire des personnes âgées . Cette vitamine polyvalente permet également de prévenir les maladies cardiovasculaires , la maladie de Parkinson , le cancer, le diabète , la maladie d’ Alzheimer , la cataracte et la dégénérescence maculaire. La vitamine E a un effet miraculeux sur la peau, c’est pour cette raison que nous la retrouvons dans presque toutes les préparations et les soins de beauté.

Découverte en 1922, la vitamine E est une vitamine liposoluble composée de huit molécules organiques ; quatre tocophérols et quatres tocotriénols. Ces derniers sont des isomères de la vitamine E et leur rôle est de renforcer l’ action des tocophérols. Les tocotriénols permettent de soutenir la fonction et la santé cardio-vasculaires en aidant à maintenir

les artères et les veines en bonne santé. La vitamine E protège nos cellules contre l’oxydation grâce à ses effets antioxydants, évitant ainsi l’ apparition de plusieurs maladies graves.

Ses effets antioxydants permettent également de lutter contre le vieillissement de notre peau et aident à la rendre saine, lisse et souple. Selon plusieurs études, l’ application de l’ huile essentielle de vitamine E éclaircit la peau, réduit les rides du visage et apaise les coups de soleil . Elle permet aussi d’adoucir la peau et de lutter contre son vieillissement.

Voici un sérum naturel à base de vitamine E et d’ Aloe vera à appliquer tous les soirs :
Ingrédients
Gel d’ Aloe Vera
Huile de vitamine E
Huile d’ amande douce
Eau de rose

Préparation :

1. Pour commencer , prenez 2 cuillères à soupe du gel d’Aloe Vera et mettez-les dans un bol.
2. Ensuite , ajoutez 2 cuillères à soupe d’eau de rose et commencez à mélanger.
3. Ouvrez 1 ou 2 capsules de vitamine E et ajoutez-les dans le mélange puis ajoutez une cuillère à café d’huile d’amande douce et mélangez jusqu’à obtention d’une crème homogène.
4. Conservez la crème dans une petite boîte et utilisez-la tous les soirs sur un visage propre.

Massez délicatement en faisant des mouvements circulaires pendant quelques minutes. Vous remarquerez les résultats rapidement.

Bienfaits du sérum :

Ce sérum permet d’éclaircir votre visage, d’unifier le teint de votre peau et de la rendre plus douce et plus hydratée. Le gel d’Aloe vera est l’un des produits les plus utilisés pour le traitement de plusieurs problèmes cutanés. Il possède des propriétés hydratantes, éclaircissantes et nourrissantes qui sont très bénéfiques pour votre peau.

L’huile de vitamine E, quant à elle, grâce à ses propriétés antioxydantes aide à bloquer les radicaux libres, causés entre autres par l’ exposition excessive au soleil , provoquant ainsi des tâches de vieillesse et des rides. En outre, l’eau de rose est un excellent composant qui convient à presque toutes les peaux. Elle est hydratante , apaisante, tonifiante, anti-âge et adoucissante.

En plus, l’huile d’amande douce est très riche en vitamines ce qui permet de nourrir la peau et de la protéger des agressions quotidiennes. Cette huile lutte contre la sécheresse du visage et contribue également à son hydratation et son nettoyage .

Quels sont les aliments contenant de la vitamine E ?

Outre ce sérum, certains aliments sont à consommer régulièrement car ils sont riches en vitamine E. En voici une liste :

Les noisettes et les amandes
L’huile de germe de blé
Les graines de tournesol
Les noix du Brésil
L’avocat
Les sardines
Les asperges
Les épinards
L’huile d’olive vierge
Le curry
L’ huile de sésame

BEIGNETS MOELLEUX

Ingrédients :

300 ml de lait
600 g de farine
50 g de beurre fondu
Un sachet de sucre vanille
130 g de sucre
Deux cuillères à soupe de levure déshydratée boulangère
Une cuillère à soupe d'huile.
1 œuf +
2 jaunes d'œuf

Préparation:

1. Commencer par diluer la levure dans le lait avec le sucre dans le saladier du robot pétrin,
   Y ajouter le beurre, l'huile, et les œufs.
2. Ensuite ajouter la farine progressivement en mettant le robot pétrin en route.
3. Laissez pétrir jusqu'à ce que un pâton se forme.
4. Ensuite si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Mouiller un torchon d'eau chaudeet bien essorer celui-ci est couvrir la pâte a brioche avec.
6. Laissez lever environ trois heures.ensuite dégazez le pâton.
7. Huilez légèrement vos mains, Et prélever un peu de pâtes et dans la taille d'une clémentine. Former une boule et aplatir sur du papier sulfurisé.
8. laissez lever une petite heure.
9. doré à l'aide d'un pinceau à pâtisserie d'un jaune d'œuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de

sucre.
10. Enfourner une dizaine de minutes à 170° four préalablement préchauffé

Comment se débarrasser des tâches brunes naturellement ?

Peu esthétiques , les taches brunes sont souvent associées au vieillissement de la peau. Voici la recette pour vous débarrasser des taches brunes une fois pour toutes !

Les taches brunes n’apparaissent pas seulement au niveau du visage , mais aussi sur les mains et le décolleté . Elles sont dues à un dérèglement d’une cellule pigmentaire de la peau appelée le mélanocyte. Ce dernier synthétise la mélanine qui est responsable de la pigmentation de la peau. Lorsque la mélanine s’accumule exagérément, elle peut causer une hyperpigmentation. Ce phénomène se traduit par l’ apparition de taches brunes de tailles variables. Ces taches ne cachent pas de maladies graves, mais sont inesthétiques.

Par ailleurs, selon la dermatologue Diane Madfes, qui travaille au centre médical Mount Sinaï à New York , il existe différentes causes qui peuvent se cacher derrière ce phénomène, parmi lesquelles:

Un déséquilibre hormonal : il peut être lié à la grossesse , par exemple , et faire apparaître des taches brunes sur le visage.

Le vieillissement : avec l’âge, certaines personnes sont susceptibles de développer des taches car la peau a du mal à se renouveler avec le temps. Il devient alors plus difficile

de s’en débarrasser.

Des cicatrices d’acné : les boutons mal cicatrisés peuvent laisser des taches brunes sur la peau, et dans certains cas, il est particulièrement difficile de s’en débarrasser.

Une exposition excessive au soleil : lorsque la peau est trop exposée au soleil, elle peut produire de la mélanine en excès, ce qui peut causer une hyperpigmentation.

Une recette naturelle pour se débarrasser des taches brunes

Ingrédients :
• Une cuillère à café de jus de citron
• Une cuillère à café de curcuma

Utilisation :
Dans un petit bol, mélangez les deux ingrédients jusqu’à obtenir une pâte. Appliquez sur les zones concernées et laissez reposer pendant 15 minutes, avant de rincer à l’ eau froide.

Cette astuce doit être pratiquée une à deux fois par semaine maximum. Il est conseillé de l’appliquer le soir car le citron est photo-sensibilisant, il faut donc éviter de s’exposer au soleil juste après. Par ailleurs, n’oubliez pas d’appliquer une crème hydratante car le citron a tendance à dessécher la peau.
Cette astuce est bien connue en médecine ayurvédique, qui utilise le curcuma et le citron depuis longtemps pour remédier aux problèmes de peau.

Bienfaits :

Le curcuma est un antibactérien et antioxydant très efficace . Il purifie le sang et la lymphe, hydrate la peau en profondeur et éclaircit le teint . Cette épice aide à éliminer les toxines qui accélèrent le vieillissement de la peau et donc l’apparition des taches. Lorsqu’il est appliqué sur la peau,

le curcuma réduit la production de la mélanine pour prévenir l’hyperpigmentation.
Par ailleurs, ses propriétés antibactériennes sont reconnues pour guérir les plaies, accélérer la cicatrisation et éviter les infections.

LE POUVOIR MINCEUR DU CITRON

le citron est notre meilleur ami minceur. Revitalisant, drainant, purifiant… le petit agrume jaune soleil est bourré de qualités. Découvrez ses formidables vertus filiformes.

Le super food minceur, incontestablement, c’est lui ! Aujourd’hui, le citron est devenu incontournable quand on parle de régime car il n’a pas son pareil pour chasser l’eau et le gras en excès. Detox, diurétique, reminéralisant, antibactérien… les nutritionnistes ne tarissent pas d’éloges sur le petit agrume tant ses vertus sont énormissimes. Et la meilleure façon d’en profiter, c’est de le boire en jus additionné d’eau (non glacée).

Pour certains experts , l’idéal est de consommer son jus à jeun. Pour d’autres, cela n’a pas d’importance. Mais pourquoi le jus de citron ? Selon les partisans du régime acide-base, le pH (mesure d’acidité ou d’alcalinité) du corps est plus acide le matin au réveil. Pour revenir à un pH neutre, il faut boire du jus de citron qui, malgré sa saveur acide, a un effet alcalin. Cela dit, aucune preuve scientifique n’étaye cette théorie. De toute façon, le jus de citron reste une excellente façon de démarrer la journée en assurant sa dose de vitamine C !

Les pouvoirs magiques du citron

. Purifiant puissant : il participe au nettoyage du foie et l’aide à dissoudre les excès graisseux. Grâce à ses propriétés diurétiques, il stimule les reins et favorise la chasse aux déchets qui polluent le corps. Mieux : il contribue à la production de glutathion, qui permet aux toxines de devenir solubles, et donc, d’être éliminées plus facilement.

. Dégomme capitons : cet effet, il le doit à sa richesse en antioxydants et à sa capacité à réguler le taux de sucre sanguin. Et cerise sur le gâteau, il diminue de 30 % l’index glycémique global du repas, ce qui limite le stockage des graisses et des sucres !

. Coup de fouet : avec 52 mg de vitamine C pour 100 g, un citron couvre plus de la moitié des besoins quotidiens. Et là, c’est triple bonus : cette « C » renforce l’assimilation du fer (antifatigue), booste l’immunité et possède une action antiseptique. Assurément, l’allié anti grippe de l’hiver.

. Basse calorie : son apport calorique n’est que de 34 kcal pour 100 g (soit le poids moyen d’un citron), autant dire que ça ne compte pas ! Donc, quelle que soit la façon dont il est consommé (jus, filet sur le poisson…), il reste light tout en donnant du goût et du peps. Pas étonnant qu’il soit l’ami le plus fidèle de notre ligne.

. Stop sucre : bonne source de fibres, la pectine qu’il contient ralentit l’absorption des sucres par l’estomac, procurant ainsi une sensation de satiété qui peut durer jusqu’à 4 heures. De plus, elle abaisse les taux de cholestérol et de sucre sanguin. Donc, consommer le zeste, c’est bon aussi !

Et le régime citron ?

C’est aujourd’hui le régime star. Mais attention ! Fuyez la Lemon Diet prônée par certaines actrices américaines. Elle consiste à boire uniquement du jus de citron additionné de poivre de Cayenne et de sirop d’érable. Dans un régime citron

sérieux, on mange léger mais équilibré ! Et on consomme bien sûr du jus de citron mais aussi l'agrume sous d'autres formes : en infusion, en zeste dans son yaourt, en jus sur le poisson ou dans une vinaigrette maison…

Prudence encore : il existe des contre-indications au régime citron. Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux, d'ulcère et/ou de calculs rénaux. Sinon, le jus de citron n'irrite pas l'estomac tant qu'on est en bonne santé.

LES BIENFAITS DU BICARBONATE DE SOUDE

LE BICARBONATE DE SOUDE

On peut se le procurer en pharmacie ou dans les supermarchés au rayon alimentaire.

Le bicarbonate de soude pour les cheveux :

Le bicarbonate de soude est un excellent substitut à notre fameux shampoing sec. On l'applique de la même façon sur les racines grasses en petite quantité. On laisse poser quelques minutes avant de frotter doucement avec ses mains pour enlever l'excédent. La chevelure est alors fraîche et prête à passer une nouvelle journée. En revanche, comme le shampoing sec, on l'utilise avec parcimonie pour ne pas sensibiliser et avoir un cuir chevelu irrité .

Le bicarbonate de soude pour les dents:

Le bicarbonate de soude polit, lisse et lime les dents. Saupoudré sur son dentifrice ou directement sur sa brosse à

dents humidifiée, il apporte brillance et blancheur. Attention, on en utilise une fois par semaine afin de ne pas abîmer l'émail des dents et pas plus d'une demi-cuillère à café.

Le bicarbonate de soude pour le visage :

Naturellement exfoliant, le bicarbonate de soude peut se transformer en véritable peeling maison. On le mélange à l'eau (un volume de bicarbonate pour trois volumes d'eau) afin de créer une pâte que l'on s'applique directement sur le visage en massant doucement. Puis on rince le tout à grande eau. A effectuer une fois par semaine et à nous, la belle peau lisse et fraîche.

Le bicarbonate de soude pour le corps

Pour une peau douce, on met un demi-verre de bicarbonate de soude dans son bain. L'eau devient alors hydratante pour notre corps. Le plus ? Ses propriétés apaisantes qui nous relaxent juste avant le coucher.

LES 8 ATOUTS MINCEUR DE LA POMME

Les atouts minceurs de la pomme :

. Elle préserve nos muscles : grâce à son acide ursolique (contenu dans la peau), un composé qui stimule les hormones du muscle pour maintenir notre masse musculaire. Mais la pomme ne remplace pas le sport !

. Elle est détox : sa haute teneur en fibres insolubles (bonnes pour le transit) permet de « nettoyer le système

digestif ». Attention, dans le jus, pas de fibres !

. Elle a un effet anti-cholestérol : par sa richesse en fibres solubles, il y a une diminution d'absorption du cholestérol et des lipides dans les intestins. Croquez-la avec la peau pour en bénéficier pleinement !

. Elle est mini-calories : elle fait partie des fruits les plus légers. En effet, elle n'apporte que 50 Kcal pour 100 g, soit 90 Kcal pour une pomme. L'en-cas parfait !

. Elle est désaltérante : car elle contient 85 % d'eau, elle participe à notre apport hydrique, mais n'oubliez pas de boire !

. Elle est coupe-faim : attaquer le repas avec une pomme réduit l'appétit. Il est alors facile de manger moins à table car elle favorise la satiété. Bon à savoir : les pectines de la pomme sont des fibres qui forment une sorte de gel coupe-faim dans l'estomac. Aussi la pomme demande un effort de mastication qui renforce la satiété.

. Elle contient des antioxydants : présents dans sa peau, elle en est riche (surtout en polyphénols). Ces molécules nous aident à lutter contre le stress oxydatif qui agresse notre organisme. Si on la croque avec la peau, alors il faut la choisir bio.

. Elle possède un IG bas : c'est-à-dire qu'elle n'entraîne pas de pic de glycémie (taux de sucre sanguin). Encore une garantie anti-fringale !

AGNEAU A L’AFRICAINE

4 personnes

préparation: 20 min

cuisson : 1h 15 min

INGRÉDIENTS :

– 800g d’agneau
– 1 filet d’huile
– 3 oignons
– 2 gousses d’ail
– 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
– 1 poireau
– 1 cuillère à café de curry
– 1 pincée de piment
– 2 feuilles de laurier
– 1 boîte de tomates pelées (400g)
– 1 cuillère à soupe rase de sucre
– Du sel
– Du poivre.

Préparation:

1. Coupez l’agneau en gros cubes.
2. Epluchez, émincez les oignons et l’ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l’agneau dans l’huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d’huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l’ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.

7. Ajoutez l’agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraichissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d’avocats nature qui adouciront le feu du piment.