NAVARIN D’AGNEAU

Préparation : 30 min
cuisson : 1 h 30 min

800 g de collier d’agneau désossé
– 1 cuillère à café de sucre en poudre
– 1 cuillère à soupe de farine
– 20 cl de vin blanc sec
– 1 noix de muscade
– 2 tomates mûres
– 2 gousses d’ail
– 1 bouquet garni
– 300 g de petites carottes nouvelles
– 100 g de petits oignons blancs
– 200 g de petits navets nouveaux
– 300 g de haricots verts
– 300 g de petits pois écossés
– 25 g de beurre
– 2 cuillères à soupe d’huile
– Du sel, du poivre

6 personnes:

1. Découpez l’épaule d’agneau en 6 morceaux et collez-le en 6 tranches.
2. Faites chauffer l’huile dans une cocotte de grande taille et ajoutez les morceaux de viande deux par deux pour les faire colorer sans laissez-les roussir.
3. Quand ils sont tous dorés, égouttez-les et videz les deux tiers de la graisse fondue.
4. Remettez-les dans la cocotte et saupoudrez-les de sucre, mélangez, puis saupoudrez de farine et faites chauffer en remuant de 2 à 3 minutes pour cuire la farine.
5. Versez le vin et mélangez, salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpé. Mettre à feu moyen.
6. Ebouillantez les tomates, puis pelez-les; épépinez-les et concassez-les.
7. Pelez les gousses d’ail et hachez-les.

8. Ajoutez ces ingrédients dans la cocotte ainsi que le bouquet garni. Ajoutez éventuellement un peu d’eau. Lorsque l’ébullition est atteinte, couvrez et faites mijoter pendant 45 min environ en écumant et en dégraissant régulièrement.
9. Pelez les carottes et les navets. Pelez les petits oignons, ôtez les fils des haricots verts, faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez-y les carottes, les navets et les oignons, puis faites-les revenir en remuant pendant 10 min.
10. Égouttez-les. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 min. Ajoutez carottes, navets, oignons et petits pois dans la cocotte.
11. Mélangez et couvrez à nouveau, poursuivez la cuisson doucement pendant 20 min. Ajoutez enfin les haricots verts 5 min avant de servir et mélangez délicatement. Goûtez pour rectifier l’assaisonnement. Servez dans la cocotte ou un plat de service creux et bien

---

BLANQUETTE DE DINDE AUX MACEDOINES DE LEGUMES

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
4 personnes:

– 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
- ½ 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. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
3. Epluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes. Coupez-les en morceaux.
4. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
5. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois.
6. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu’à ce que la sauce nappe la cuillère.
7. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez.
8. Egouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

SALADE AUX FRUITS DE MER ET PAMPLEMOUSSE

Préparation : 15 min
4 personnes:

- 2 gros pamplemousses
- 300 g de cocktail de fruits de mer décongelés
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- 5 cuillères à soupe de mayonnaise
- Du paprika
- Du tabasco
- Quelques feuilles de salade
- Des rondelles de tomate
- Des rondelles de concombre

1. Coupez les pamplemousses en deux et extrayez-les de leur écorce de manière à ce qu'elle forme un petit ramequin.
2. Enlevez les peaux blanches et coupez la pulpe en morceaux.
3. Récoltez le jus dans une tasse pour la sauce.
4. Mélangez délicatement les morceaux de pamplemousse avec le cocktail de fruits de mer et farcissez-en les moitiés de pamplemousse.
5. Garnissez de persil finement haché. Pour la sauce, mélangez 5 cuillère à soupe de mayonnaise avec 1 cuillère à soupe de jus de pamplemousse.
6. Ajoutez du tabasco et du paprika, selon votre goût. Disposez chaque moitié de pamplemousse sur un lit composé de salade et de quelques rondelles de tomate ou de concombre.

CARAMEL NUTELLA AU BEURRE SALÉ

20 madeleines environ:

150 g de farine
130 g de sucre
125 g de beurre
1/2 cuillère à café de levure
2 gros oeufs
Pour la pâte au Nutella :
une bonne cuillère à soupe de Nutella
Pour la pâte au caramel au beurre salé :
4 cuillères à soupe de sucre
un peu d’eau
5 g de beurre
une bonne pincée de sel
2 bonnes cuillères à soupe de crème fraîche

1. Travailler les œufs avec le sucre pour obtenir une pâte blanche.
2. Ajoutez progressivement la farine avec la levure, et le beurre ramolli.
3. Divisez ensuite l’appareil obtenu en deux de quantité égale.

Réalisation du caramel au beurre salé

1. Dans une casserole, faire chauffer le sucre avec un peu d’eau.
2. Quand le caramel commence à blondir, ajoutez le beurre avec le sel hors du feu et bien mélanger.
3. Puis ajoutez la crème fraîche et bien mélanger, remettre le tout à feu doux pour

obtenir une sauce au caramel onctueuse.
4. Puis l’incorporez à l’une des pâtes pour obtenir de la pâte à madeleine au caramel au beurre salé
5. Dans l’autre pâte incorporez la cuillère de Nutella et bien mélanger.
6. Voilà c’est prêt vous avez les deux pâtes à madeleines.
7. Faire une fournée de madeleines au caramel au beurre salé, puis une autre de
madeleines au Nutella et pour finir mélangez les deux pâtes pour réaliser des
madeleines marbrées.
Faire cuire 8 à 10 min dans un four préchauffé

NEMS AU SURIMI

Préparation : 30 min
cuisson : 20
marinade : 10 min
4 personnes:

– 1 paquet de galettes de riz
– 200 g de chair à saucisse
– 200 g de râpé de surimi
– 60 g de vermicelles chinois
– 60 g de carottes râpées
– 10 g de champignons noirs (séchés)
– 2 jaunes d`œufs
– 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
– 1 cuillère à soupe de nuoc
– mâm
– 1 cuillère à soupe de crème fraîche
– Du sel
– Du poivre

1. Ébouillantez les champignons. Laissez-les gonfler 15

min, puis émincez-les. Lavez les vermicelles à l`eau froide.
2. Trempez-les 10 min dans de l`eau bouillante. Puis, hachez-les.
3. Mettez dans un saladier la chair à saucisse, le râpé de surimi, les carottes râpées, les jaunes d`œufs, la ciboulette, nuoc-mâm, la crème fraîche, les champignons, vermicelles, sel et poivre.
4. Mélangez bien le tout. Dans une assiette d`eau tiède à peine sucrée, trempez une à une les galettes de riz, pour les ramollir. Sortez la première galette de l`assiette et déposez-la sur la table de travail.
5. Placez dans un coin de la galette de riz 1 cuillère à café de farce, puis roulez la pâte en refermant les extrémités. Répétez l`opération avec les autres galettes travaillées une à une, jusqu`à épuisement de la farce.
6. Laissez les nems reposer 10 min, avant de les faire frire quatre par quatre. Retirez-les une fois dorées. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
7. Accompagnez de feuilles de laitue nature, ainsi que d`une sauce nuoc-mâm ou de soja.

LES CONSEILS DE NINA:

Les nems peuvent se conserver au congélateur dans une boîte hermétique, sans besoin au préalable de les décongeler, pour les réchauffer.

SALADE DE PATES AUX CREVETTES ET FROMAGE

Préparation : 25 min
cuisson : 10 min

4 personnes :

250g de pâtes
– 200g de crevettes cuites et décortiquées
– 80g de fromage rouge
– 3 cuillères à soupe de mayonnaise
– 2 cuillères à soupe de jus de citron
– 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
– Quelques pistaches pour garnir
– Quelques raisins
– Quelques abricots secs cuits à la vapeur
– Quelques cornichons coupés en morceaux
– Du sel
– Du poivre

1. Coupez les abricots en morceaux. Coupez le fromage rouge en morceaux. Faire cuire les pâtes dans de l’eau bouillante salée selon le temps indiqué sur votre paquet.
2. Égouttez-les puis rincez-les sous l’eau froide.
3. Préparez la sauce en mélangeant dans un bol la mayonnaise, le vinaigre, le jus de citron, sel et poivre.
4. Dans un saladier mélangez les pâtes cuites, les crevettes (réservez quelques unes pour la garniture), les morceaux de fromage, les morceaux d’abricot, les morceaux de cornichons, les crevettes, ajoutez la sauce, bien mélanger.
5. Versez la salade dans un plat de service et garnir avec les crevettes, les pistaches et les raisins.

Commentaires

SALADE DE POMME DE TERRE ET CRUDITES

Préparation : 15 min
cuisson : 15 min
4 personnes :

– 5 pommes de terre
– 2 à 3 carottes
– Des cornichons
– Des olives noires dénoyautés
– 1 cuillère à soupe de câpres
– 15 tomates cerises (coupez
– en 9 et laisser 6 entières pour la garniture)
– 1 petite boite de Maïs bio
– Du Persil plat (Quantité selon vos gout)
– 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
– 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
– Du sel
– Du poivre
– 3 bonnes cuillères à soupe de mayonnaise

1. Faire cuire les pommes de terre et les carottes dans un bain d'eau salé (ne les faites pas trop cuire pour qu'elles tiennent en salade).
2. Epluchez les laisser refroidir complètement , avant de les couper en cubes .
3. Dans un saladier versez l'huile, le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez le persil ciselé finement.
4. Égouttez le maïs, coupez le cornichons, la tomate cerise et les ajouter.
5. Ajoutez la pomme de terre et la carotte en cubes, ajoutez la mayonnaise et mélanger le tout.
6. Décorer avec des olives coupées en rondelles et tomates

cerises entière et quelques feuilles de persil.
7. Réserver au frais avant de la déguster.

TABOULE AUX FENOUIL ET NOIX

Préparation : 25 min
cuisson : 15 min
4 personnes :

- 250 g de boulgour
- 1 bulbe de fenouil
- 50 g de noisettes hachées grillées
- 1 bouquet de ciboules hachées
- 4 petits oeufs
- 25 g de tomates séchées à l`huile, émincées
- 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée
- 70 g d`olives noires
- 4 cuillères à soupe d`huile d`olive
- 2 cuillères à soupe d`huile aillée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pains pitas, chauds
- Du sel
- Du poivre noir du moulin

1. Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez d`eau bouillante et laissez tremper environ 15 min.
2. Égouttez le boulgour dans une passoire en métal et posez la passoire sur une casserole d`eau bouillante.
3. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 min à la vapeur. Éparpillez les grains à la fourchette et étalez sur un plateau en métal.
4. Laissez refroidir. Faites cuire les oeufs durs 8 min.
5. Refroidissez sous l`eau froide, écalez et coupez en

quartiers ou faites des tranches sans les détacher complètement.
6. Émincez finement le fenouil. Faites bouillir à l`eau salée 6 min, égouttez et refroidissez sous l`eau courante.
7. Incorporez les oeufs, fenouil, Ciboules, tomates séchées, persil, menthe et olives au boulgour.
8. Arrosez d`huile d`olive, d`huile alliée et de jus de citron. Salez et poivrez.

RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES

Préparation : 15 min
cuisson : 30 min

4 personnes :

– 300 g de riz à risotto
– 100 grammes de beurre
– 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l'eau)
– 2 oignons
– 10 cl de vin blanc de cuisine
– 16 coquilles Saint
– Jacques
– parmesan à volonté
– Du sel
– Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.

2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et réservez.
3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.
4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.

SALADE DE COUSCOUS

Préparation : 15min
cuisson : 10 min
6 personnes:

– 1 tasse (250 ml) couscous, cuit
– 1 échalote, hachée
– 1 branche céleri, haché
– 1 c.à thé (5 ml) poudre d`ail
– 2 c.à soupe (30 ml) menthe séchée
– 1 concombre, en morceaux
– 1 tomate, en morceaux

- 3/4 tasse (190 ml) persil frais
- Vinaigrette :
- 1/4 tasse (65 ml) huile d`olive
- 1/4 tasse (65 ml) jus de citron
- Sel
- Poivre, au goût

1. Faites cuire le couscous et laissez refroidir.
2. Coupez les légumes en morceaux.
3. Préparez la vinaigrette et mélangez aux légumes délicatement.
4. Ajoutez au couscous et remuerz lentement.
5. Réfrigérez au minimun 1 heure.