

SAUTE DE PORC EN RAGOUT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 1 h

3 personnes:

500 g de sauté de porc
1 oignon
2 carottes
1 petite boîte de champignons de Paris
1 douzaine d`olives vertes
2 gousses d`ail
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons, Réservez.
2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d`huile, émincez l`oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.
4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.
5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l`incorporer.
6. Versez de l`eau à hauteur des légumes et de la viande.
7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l`ail.
8. Assaisonnez.
9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu`à ce que la sauce

épaisse.

VIANDE D'AGNEAU A LA MENTHE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 55 mn

5 personnes:

5 tranches d'agneau
5 branches de menthe
5 carottes
5 branches de céleri
1 oignon
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de thym
2 feuilles de laurier, 55 cl d'eau
un peu l'huile

1. Faites dorer les tranches d'agneau dans un peu d'huile sur feu doux.
2. Coupez les carottes en rondelles, ainsi le céleri en petits morceaux.
3. Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon, l'ail dans la poêle et faire-les colorer quelques minutes.
4. Arrosez avec 50 cl d'eau, ajoutez le thym, le laurier, les branches de menthe et laisser cuire 55 min.

5. Disposez les légumes sur un plat avec les tranches de viande et nappez de sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Laissez mariner les tranches d'agneau la veille avec un peu d'herbes de province et un cube de volaille (JUMBO de préférence)

RAGOUT D'GNAME A LA VIANDE DE BOEUF

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 h

4 personnes:

600 g de viande de bœuf
1,5 kg d'ignames
4 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
3 oignons
2 carottes
2 poivrons
2 tomates
3 cuillères à soupe d'huile
sel, poivre

1 .Pelez et hachez 1 oignon et les gousses d'ail.

2. Grattez et râpez le morceau de gingembre.
3. Coupez la viande en cubes.
4. Mettez-la dans une cocotte avec les oignons, l'ail, le gingembre.
5. Versez 2 litres d'eau froide, salez et poivrez.
6. Portez à ébullition, écumez et laissez bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez l'igname.
8. Coupez-la en cubes dans une bassine d'eau froide pour éviter l'oxydation.
9. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
10. Coupez les tomates, et les poivrons en dés.
11. Pelez et émincez les 2 derniers oignons.
12. Après 30 mn de cuisson, retirez la viande du bouillon.
13. Mettez les dés d'igname dans le bouillon et faites-les cuire pendant 25 minutes à feu doux.
14. Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, versez l'huile et faites-y fondre les oignons jusqu'à coloration.
- 15 Ajoutez les poivrons, les carottes et les tomates.
16. Versez cette préparation dans la cocotte avec les dés d'igname.
17. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 25 mn.

La sauce doit être épaisse.

EPAULE D'AGNEAU AU ROMARIN

Préparation: 20 mn

Cuisson: 1h 50 mn

6 personnes:

30 g d'huile d'olive
1,6 kg d'épaule d'agneau
4 g de romarin frais ou séché
400 g de panais
700 g de patate douce
85 g d'oignon
20 g de racine de gingembre
2,5 g de sel
1 g de poivre du moulin
50 g de beurre

1. Épluchez les patates douces, les panais, lavez sous l'eau froide, coupez en dés, placez dans des saladiers remplies d'eau.
2. Lavez sous l'eau froide le romarin, épongez.
3. Epluchez le gingembre, laver sous l'eau froide, émincez finement, épluchez et émincez l'oignon.
4. Huilez le plat à rôtir, placez l'épaule d'agneau, le romarin sur une face. Placez également des brindilles de romarin sur l'autre face.
5. Répartir autour de la viande, le panais et la patate douce,

l'oignon et le gingembre, salez.

6. Dans le plat, saupoudrez de poivre, répartir les dés beurre, arrosez avec le restant d'huile. Enfourner pendant 100 min environ.

7. Vérifiez la cuisson de l'agneau (selon votre convenance).

8. Coupez en tranches, servir avec des légumes.

LES CONSEILS DE NINA: Marinez l'épaule d'agneau la veille pour plus de saveur

CROQUETAS AU JAMBON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 mn

Marinade 2 h

4 personnes:

pour 20 croquetas :

30 g de beurre

100 g de farine

50 cl de lait

1 pincée de noix de muscade

150 g de fromage râpé au choix

4 tranches de jambon Serrano coupé en fines lanières

2 œufs

1/2 verre de lait
chapelure
1 L d'huile à friture ou de tournesol
sel, poivre

1. Préparez une sauce béchamel bien ferme : dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre y ajouter la farine, sans cesser de remuer.
2. Une fois cette préparation bien lisse, incorporez petit à petit le lait. Salez, poivrez et mettre une pincée de noix de muscade.
3. Remuez sans s'arrêter jusqu'à ce que la béchamel devienne épaisse. (ne pas faire bouillir) Si elle ne vous semble pas assez épaisse, rajoutez un peu de farine. Retirez du feu.
4. Ajoutez le fromage choisi, ainsi que les lanières de jambon serrano. Placez cette préparation au réfrigérateur pendant minimum 2 h.
5. Préparez la panure en mélangeant les 2 œufs et le demi-verre de lait dans un bol. Dans un deuxième bol, versez une bonne quantité de chapelure.
6. Sortez la préparation du frais, et formez des petites boules que vous tremperez dans la préparation œufs + lait, puis dans la chapelure.
7. Posez ces croquetas presque prêtes sur une feuille en aluminium.
8. faites chauffer l'huile, plongez y les croquetas jusqu'à ce quelles soient bien dorées. Puis les retirer de l'huile.
9. Les poser dans un plat adapté, laissez un peu refroidir

ROULE DE DINDE FARCI AUX SAUCISONS

Cuisson: 60 mn

4 personnes:

300 g d`escalope de dinde
saucissons de Strasbourg
50 g de champignons de Paris
1 échalote
4 cuillerées à soupe d`huile
3 cuillerées à soupe de sauce soja
1 piment piquant émincé
80 g de beurre
sel, poivre

1. Pelez l`échalote et les champignons, émincez-les.
2. Faites revenir les champignons et l`échalote dans une poêle avec l`huile jusqu`à évaporation totale de l`eau, salez et poivrez, passez-les au mixer.
3. Étalez l`escalope de dinde et l`aplatir à l`aide d`un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
4. Coupez un morceau de papier aluminium, enduisez-le de sauce soja et de piment piquant émincé, déposez l`escalope de dinde au dessus, badigeonnez avec le mélange d`échalote-champignon et posez à l`extrémité d`escalope un saucisson, enroulez-le dans le dinde en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de saucisson et entourez ensuite le roulé dans la feuille d`aluminium, fermez les deux bords comme un

bonbon, continuez l`opération avec les autres saucissons et les escalopes.

4. Mettez les roulés de dinde sur la plaque du four.

5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes, retirez ensuite le papier aluminium et enduire les roulés avec le beurre et remettre au four et laisser dorer pendant 10 minutes.

Servir chaud.

MOZZARELLA CROUSTILLANTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes:

250 gr de mozzarella.

8 tranches de pain de mie.

2 œufs.

2 cs de lait.

un peu de farine.

huile pour friture

sel, poivre.

1. ôtez la croûte du pain de mie, coupez les tranches en

deux. Coupez la mozzarella en tranches de la même taille que celles du pain de mie.

2. Bien les égoutter sur du papier absorbant.

3. Mettre les tranches de mozzarella entre deux tranches de pain de mie et bien aplatis ces petits sandwichs. les passer dans la farine, humidifiez les bords avec un peu d'eau pour les souder.

4. Les passer ensuite dans les œufs battus avec le lait et 1 pincée de sel et poivre.

5. plongez en plusieurs fournées dans un bain de friture chaud retirez lorsque les 2 côtés sont bien dorés

6. Égouttez sur du papier absorbant.

7. Servez bien chaud accompagné d'une salade verte.

CRABE FARCI CUIT A LA VAPEUR

Préparation: 15 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

2 cs d'ail haché,
2 bouquet de coriandre haché (avec les tiges)
200 g de chair de crabe,
200 g d'échine de porc haché,
1 œuf,
1 c.à s de sauce poisson,

1 c.à s de sauce soja,
2 piments rouge épépinés hachés.

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez bien.
 2. Remplir les carapaces de crabes de cette mixture
 3. Cuire à la vapeur 15 minutes.
 4. Servez avec du riz blanc.
-

SALADE DE POMME DE TERRE A L'INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre
15 cl de lait de coco
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée
1 pincée de piment de Cayenne
3 feuilles de curry
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 gros pouce de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 oignon

1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d`huile tournesol
sel, poivre
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l`huile et les graines de moutarde.
2. Laissez-les crémier puis ajoutez l`oignon émincé, puis l`ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.
3. Laissez s`échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.
4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.
5. Servez la Salade de pommes de terre à l`Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

CAKE AUX PRUNEAUX ET AUX LARDONS

Préparation: 15 mn

Cuissons: 40 mn

6 personnes:

80 g de pruneaux dénoyautés d`Agen
200 g de lardons
100 g de gruyère râpé
3 œufs
200 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
50 ml d`huile d`olive
150 ml de lait
sel, poivre

1. Dans une jatte, mélangez les œufs avec la farine, la levure, l`huile, le sel et le poivre.
2. Ajoutez le lait tiédi et l`emmental râpé. Mélangez bien.
3. Ajoutez les lardons et les pruneaux.
4. Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré ou un moule en silicone.
- 5 . Mettez au four 40 minutes à 180 °C .
6. Attendez 10 minutes, démoulez.
7. Laissez refroidir le Cake aux pruneaux et aux lardons avec de servir.