

BROCHETTES DE GAMBAS ET ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20mn

2 personnes:

400 g de pommes de terre à purée
1 tomate
1/2 échalote
1 brin de thym
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
5 cl de lait
sel

Pour les brochettes :

8 gambas
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un demi citron
Une pincée de piment d'Espelette

1. Décortiquez les gambas en laissant les queues.
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron et la pincée de piment, ajouter les gambas et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.
3. Pelez et coupez les pommes de terre, les coupez en dès et les faire cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau salée.

4. Pendant ce temps, pelez et épépinez la tomate, épluchez l'échalote et l'émincez très finement. Faites revenir l'échalote 5 minutes dans une poêle huilée, puis ajoutez la tomate, le thym, un peu de sel et de piment, laissez cuire 5 minutes à feu doux.

5. Faites cuire les gambas 3/4 minutes dans une poêle huilée, puis les piquer sur les pics à brochette.

Écraser à la fourchette les pommes de terre en incorporant l'huile et le lait chaud (réchauffé au micro-ondes), ajouter les tomates et assaisonnez.

6. Dressez l'écrasé de pommes de terre dans des cercles et disposez la brochette de gambas

CREVETTES AU CURRY

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

2 personnes:

300 à 400 g de crevettes roses
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de curry
2 cuillères à café d'huile d'olive

1. Décortiquez les crevettes.
2. Faites les revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry.
3. Ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout.
4. Servez avec du riz.

BROCHETTE DE CREVETTES MARINEE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 15 mn

6 personnes:

1 kg de crevettes entières
1 Echalote à émincer
1 cuillère à café de curry
du persil
1 cs de vinaigre balsamique
3 cs d'huile d'olive
1/2 Citron
sel, poivre
600 g de spaghetti
2 tomates

1. Epluchez les crevettes et les mettre dans un saladier ou une assiette creuse.
2. Emincez une échalote les mélangez aux crevettes. Ajoutez l'huile d'olive, sel, poivre, curry, persil, jus de citron, mélangez et mettre au frais 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faites bouillir un grand volume d'eau salée et faire cuire les pâtes.

4. Coupez les tomates en dés.

5. Reprendre le mélange avec les crevettes et faire sauter dans une poêle sur feu vif.

LES CONSEILS DE NINA: Montez quelques crevettes sur des brochettes (1 par personne). Servir dans un bol les pâtes, les dés de tomates et les autres crevettes. Disposer par dessus la brochette de crevettes.

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX LANGOUSTINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

400 g de pommes de terre (échalote de préférence)

2 cl d'huile d'arachide ou de pépin de raisin

sel, poivre

24 langoustines moyennes

estragon

cerfeuils

l'aneth

échalote

1 cube bouillon fines herbes (knorr)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sauce soja

1. Décortiquez les langoustines, faites une marinade 1 cube bouillon aux fines herbes de knorr laissez mariner 1 h ou la veille bien couvert au frais.
2. Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartier faites les bouillir 5 mn environ dans de l'eau.
3. Egouttez les pommes de terre et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'arachide pendant 10-15 min, à feu moyen salez et poivrez.
4. Faites sauter les queues 30 secondes sur chaque face à feu moyen avec une cs d'huile d'olive
5. Dressez les pommes de terre et les langoustines.
6. Rajoutez le jus de la poêle et rehaussez avec de la sauce soja. Vérifiez l'assaisonnement.
7. Terminez avec la petite salade d'herbes mélangées avec un peu de vinaigrette.

CREVETTES AUX 3 POIVRONS

Préparation: 45 mn

Cuisson: 10 mn

Marinade: 1 h

4 personnes:

20 crevettes fraîches

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 bouillon cube épices-oignon

4 patates douces (peau jaune)

5 cl d'huile d'olive

Marinade:

15 g de gingembre

2 gousses d'ails

1 oignon

+ moitié cube bouillon émietté

1. Mixez les ingrédients de la marinade, mettez le mélange sur les crevettes laissez mariné 1 h ou la veille bien couvert au frais.

2. Mettez les crevettes marinées dans une poêle antiadhésive bien mélangez et mettez à feu doux pendant 25 mn.

3. Remuez de temps en temps pour que ça ne colle pas à la poêle.

4. Coupez les trois poivrons en dés et réservez.

5. Quand les crevettes changent de couleur (de gris à orange), ajoutez 5cl d'huile et augmentez le feu.

6. Ajoutez la moitié des 3 poivrons et remuer pendant 20 mn.

7. Ajoutez l'autre moitié des 3 poivrons, couvrir pendant 10mn et éteindre le feu.

8. vérifiez l'assaisonnement.

9. Pelez coupez les patates douces en lamelles et frire

Servez les crevettes accompagnés des patates douce chaude

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner les crevettes avec des pommes de terres frites ou du riz thaïlandais.

CRACRO (purée de banane plantain mûre assaisonné)

Préparation: 1 h

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

12 bananes plantains bien mûres

250 g de farine de riz

50 g de farine de blé

10 g de sel

2 litres d'huile

Pour la sauce :

3 tomates bien mûres

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 cuillères à café de poudre de crevette

Sel

Poivre

1 piment

1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixer pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure.

2. Pendant ce temps préparez la sauce:

Mixer les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpé et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes.

3. Faites chauffer l'huile, (pas trop chaud) façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Egoutter les cracros sur du papier absorbant.

—

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

AVOCAT AU SAUMON FUME

Préparation: 15

Cuisson: 2

1 personne:

1/2 avocat
1/2 tranche de saumon fumé

1/2 tomates
1 citron vert
1 pincée de bicarbonate alimentaire
1 c à café de vinaigre blanc balsamique
1 c à soupe d'huile de colza
sel et poivre
persil
1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l'eau et plongez la tomate dedans pour l'éplucher facilement.
2. Enlevez les pépins et le jus.
3. Coupez la chair de tomate en mini cubes
4. Epluchez l'avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire, bien mélanger.
5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l'avocat.
6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l'avocat, pressez encore légèrement, sortez l'emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.

BEIGNETS DE POULET

Préparation: 20 mn

Cuisson: 26 mn

4 personnes:

400 g de blanc de poulet
1 c. à café de gingembre frais râpé

3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de vinaigre
1 c. à café de sel

Pour la sauce à l'ail:

150 g de mayonnaise à l'huile d'olive
2 c. à café de crème d'ail,
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de persil haché,
1 filet de jus de citron

Pour la pâte:

1/4 de c. à café de poivre
1 blanc d'œuf monté en neige
150 g de farine,
10 cl d'eau
1/2 c. à café de sel, huile friture
1/2 sachet de levure chimique

1. Découpez le blanc de poulet en fines lanières. Dans un bol, mélangez le gingembre frais avec le reste des ingrédients.

2. Déposez les lanières de poulet dans le bol et les faire mariner pendant 4 heures.
 3. Dans un bol, versez la mayonnaise à l'huile d'olive.
 4. Ajoutez la crème d'ail, le persil, le sel et le jus de citron selon le goût.
 5. Préparez une pâte liquide et homogène avec l'eau, la farine, les épices et la levure, et incorporez délicatement le blanc d'œuf monté en neige.
 6. Trempez les lanières de poulet marinées dans la pâte à beignets et les faire frire dans un bain d'huile chaud.
 7. Lorsque les beignets de poulet sont cuits et dorés, les égoutter et les dresser sur un lit de laitue.
 8. Servez les beignets de poulet chauds accompagnés de tranches de citron et de sauce à l'ail.
-

CROQUETTE DE POMME DE TERRE AU FROMAGE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

750 g de pommes de terre à chair jaune
50 g de gruyère râpé
50 g de parmesan râpé
2 œufs

8 cuillerées à soupe de chapelure
de la noix de muscade

sel, poivre
l'huile de Friture.

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les, épongez-les.
 2. Faites-les cuire à la vapeur(en les plaçant dans le panier d'un autocuiseur par exemple).
 3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, passez-les au presse-purée.
 4. Incorporez à cette purée le fromage de gruyère et le parmesan râpé. Ajoutez 1 œuf; assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu de muscade râpée, mélangez soigneusement(la pâte doit être lisse et ferme).
 5. Cassez l'œuf qui reste dans une assiette creuse. Prenez de petites quantités de purée avec une cuillère à soupe et façonnez ainsi les croquettes.
 6. Passez les croquettes dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
 7. Jetez les croquettes une à une dans la friture.
 8. Disposez un papier absorbant dans le fond du plat de service. Egouttez les croquettes lorsqu'elles sont bien dorées et disposez-les en dôme dans le plat de service.
- servez chaud.

VIANDES HACHÉE FARCIE AUX ŒUFS DURS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

8 personnes:

500 g de viande hachée

8 œufs

Un petit bouquet de persil haché

1 gousse d'ail (facultatif)

sel, poivre

1. Faites cuire les œufs, laissez cuire pendant 10 minutes. Egouttez-les
2. Retirez la coquille des œufs durs
3. Mélangez bien la viande hachée, le persil haché, (l'ail), le sel et poivre.
4. Divisez la viande hachée en 8 boules.
5. Sur la table de travail, aplatir la boule de viande hachée avec la paume de la main de 3 mm d'épaisseur afin d'obtenir un disque de 6 cm de diamètre environ.
6. Couvrez complètement l'œuf avec ce disque de viande hachée.
7. Répéter cette opération pour les autres œufs durs

8. Faites blanchir à l'eau bouillante ces boules pendant 1 minute.

9. Faites dorer ces boules sur le grill du four surveillez.

Servir chaude.

LES CONSEILS DE NINA: Marinez la viande hachée la veille pour plus de saveurs.