

# NEMS

**Préparation:** 10 mn

**Cuisson:** 6 mn

**6 personnes:**

6 feuilles de riz

200 g de petites crevettes décortiquées

100 g de vermicelles de soja

Sauce soja

Nuoc-mam

1. Mettre de l'eau à ébullition, placez-y les vermicelles de soja, couvrez et coupez le feu. Laissez 4 min, puis égouttez. Démêlez les vermicelles avec une fourchette.
2. Placez les crevettes dans une poêle et faites-les chauffer en ajoutant du nuoc-mam et de la sauce soja à votre convenance.
3. Ajoutez les vermicelles et mélangez bien.
4. Mouillez un torchon d'eau tiède et placez une feuille de riz dessus.
5. Humectez-la avec un coton imbibé d'eau pour qu'elle s'assouplisse.
6. Placez de la garniture sur un bord et rabattez la feuille dessus.
7. Rabattez ensuite les deux côtés de la feuille, puis roulez pour former le nem.
8. Vous pouvez ensuite faire frire les nems dans une poêle avec

de l'huile ou les mettre sur le gril du four

9. Servez chaud avec de la sauce soja, de la sauce pour nems.

---

# TOMATES FARCIES A LA VACHE QUI RIT

**Préparation:** 4 mn

**Cuisson:** 25 mn

**4 personnes:**

4 grosses tomates grappes

150 g de riz basmati

6 portions de La vache qui rit légère

1 oignon

1 yaourt

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de coriandre haché

1 cuillère à soupe d'estragon haché

1 cuillère à soupe de menthe

1. de l'eau

sel, poivre

1. Lavez et coupez les chapeaux de 4 tomates grappes. Evidez-les des pépins et du jus. Salez et poivrez l'intérieur.

2. Epluchez et coupez en petits dés un oignon. Faites-le cuire 1 min avec 1 cs d'huile d'olive, ajoutez le riz basmati et la même quantité en eau. Salez et faites cuire dans une casserole adaptée ou au cuiseur de riz vous pouvez suivre les instructions sur l'emballage.

3. Ajoutez en fin de cuisson 6 portions de La vache qui rit, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de coriandre haché, 1 cuillère à soupe d'estragon haché et 1 cuillère à soupe de menthe.

4. Farctissez les tomates de riz et refermez, faites cuire au four Th.7 (200°C) pendant 15 min.

---

## POMME DE TERRE FARCIE A LA TEX MEX

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 1h

**Ingrédients:**

2 grosses pommes de terre pour cuisson au four

250 g de bœuf haché

200 g de haricots rouges en boîte égouttés

1 gousse d'ail écrasée

1 cuillère à soupe d'huile végétale  
1/2 petit piment rouge frais épépiné et haché  
1/2 poivron rouge épépiné et haché  
1 cuillère à café de cumin en poudre  
1 pincée de poivre de Cayenne  
1/2 cuillère à café d'origan frais  
200 g de tomates concassées en boîte  
2 cuillère à soupe de concentré de tomates  
1 petit oignon haché, sel et poivre noir du moulin  
4 cuillère à soupe de crème acidulée avec un jus de citron, en accompagnement  
1/2 cuillère à café de marjolaine fraîche  
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).
2. Frottez les pommes de terre avec un peu d'huile puis piquez-les sur une brochette.
3. Placez les pommes de terre sur une plaque dans le haut du four, et faites cuire 30 min avant de commencer à préparer la farce.
4. Chauffez l'huile dans une grande casserole et ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron. Faites cuire 4 à 5 min à feu doux.
5. Mettez le bœuf à dorer.
6. Incorporez le piment, le cumin, le poivre de Cayenne, les tomates concassées et le concentré, 4 cuillerées à soupe d'eau et les herbes.
7. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 min, en remuant de temps à autre.
8. Ajoutez les haricots rouges et laissez cuire 5 min à découvert. Retirez du feu et incorporez la coriandre hachée.
9. Assaisonnez généreusement et réservez.
10. Coupez en deux les pommes de terre cuites au four et mettez-les dans des assiettes de service.
11. Couronnez de la farce pimentée et d'une cuillerée de crème acidulée.
12. Garnissez de marjolaine fraîche hachée et servez chaud

accompagné de quelques feuilles de laitue.

---

# SOUPE AUX FRAISES 45 calories

**Préparation:** 20 mn

**Réfrigération:** 1 h

**Ingrédients:**

400 grammes de fraise

1 pincée de cannelle

1 cs de sucre glace

1 cs de jus de citron

1 cc de feuilles de menthe fraîche.

1. Équeutez les fraises, lavez-les et épongez-les doucement avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux et portez-les des un court instant à ébullition avec un peu de cannelle.

2. Passez-les au mixeur puis au tamis.

3. Mélangez le sucre glace et le jus de citron à la pulpe des fruits.

4. Placez au frais et décorez au moment de servir avec quelques de menthe fraîche.

**les conseils de Nina:** servir en entrée ou un dessert cette Soupe est très fraîche et plus agréablement ouvrir un repas.

---

# CHOUCRROUTE 196 calories

**Préparation:** 15mn

**Cuisson:** 1h 15

200 g de choucroute crue

1l de bouillon

4 pommes de terre

2 oignons

20 g de beurre

5-6 baies de genièvre

1 feuille de laurier

sel, poivre du moulin

1. Lavez la choucroute dans plusieurs eaux et laissez-la égoutter avant de la faire blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante.

2. Faites chauffer le bouillon. Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en dés. Émincez finement les oignons.

3. Faites égoutter la choucroute et hachez-la grossièrement.

4. Faites fondre le beurre dans un faitout et ajoutez-y les oignons et la choucroute; faites revenir en remuant. Quand la choucroute a pris une légère couleur, ajoutez le laurier et le genièvre avec le sel et le poivre.

5. Couvrez de Bouillon et laissez cuire à petit feu environ 45

minutes. A ce moment, ajoutez les pommes de terre et prolongez la cuisson, à couvert, 10 minutes.

6. Servez la soupe très chaude dans le récipient de cuisson.

**les conseils de Nina:** vous pouvez l'accompagner de saucisses et de lard de poitrine fumée pour en faire un vrai repas du soir.

---

## Jus de melon au gingembre

1/2 melon (d'une bonne taille)

1/4 cuillerée à café de gingembre en poudre

1 cuillerée à café de menthe finement hachée

1 fond d'eau

Quelques glaçons

1. Épluchez le melon, coupez-le en petits morceaux pour le blender et mixez rapidement avec le gingembre et la menthe.
  2. Si tous les fruits ne rentrent pas, faites-le au fur et à mesure, le but étant d'obtenir le maximum de jus.
  3. Filtrez à travers un chinois, versez dans un verre, allongez d'un trait d'eau si nécessaire et Servez avec des glaçons.
-

# Smoothie au gingembre

Préparation : 5 min

2 personnes:

4 brugnons blancs bien mûres

5 cl de lait

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

50 g de sucre

20 cl de jus d'oranges bien frais

1. Lavez les brugnons coupez-les en morceaux en gardant la peau.

2. Dans le bol du mixeur mettre les brugnons, le lait le gingembre et le sucre mixez. Ajouter le jus d'orange, mixez. C'est prêt.

---

# Ananas et coco au sirop de fleur d'hibiscus

Préparation : 10 min

Sirop de fleur d'hibiscus:



20 g de fleurs d'hibiscus séchées

400 g de sucre

35 cl d'eau

le jus d'1/2 citron

### Cocktail:

1 litre de jus d'ananas

200 ml de crème de coco

5 glaçons

1. Rincez les fleurs d'hibiscus puis mettez-le dans une grande casserole. Ajoutez le sucre, l'eau et le jus de citron puis chauffer à feu moyen.

2. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.

3. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.

4. Dans un mixeur mélangez le jus d'ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.

5. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de fleurs d'hibiscus au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.

**Les conseils de Nina:** Vous pouvez utiliser le reste du sirop de fleurs d'hibiscus pour réaliser d'autres cocktails, pour napper des gâteaux et des glaces.

---

## Smoothie mangue papaye

**Préparation :** 5 min

**4 personnes :**

1 mangue bien mûre

200 g de papaye

1 banane

100 g de fraises

1 l de jus d'orange

Mixer tous les fruits dans le blinder à smoothie, ajoutez ensuite le jus d'orange et mixer 15 secondes.

servez frais.

---

## **CRÈME DE TOMATES 147 calories**

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 40 mn

**Ingrédients:**

500 g de tomates

1 blanc de poireau

150 g de carottes

2 échalotes émincées

50 g de beurre

1 cc de concentré de tomate

3/4 litre de bouillon

4 cs de crème fraîche

1 cs de basilic haché

sel, poivre du moulin

1. Lavez les tomates concassez-les grossièrement.
2. Lavez le poireau et coupez-le en fines lanières. Epluchez et râpez les carottes.
3. Dans un faitout, faites étuver 10 minutes dans le beurre les échalotes émincées, les tomates, les carottes et le poireau.  
  
Ajoutez le concentré de tomates, recouvrez avec le bouillon et laissez cuire environ 30 minutes à petits frémissements.
4. Passez le tout au tamis fin, incorporez la crème, faites rechauffer et ajoutez le sel et le poivre.
5. Versez le potage dans une soupière et saupoudrez de basilic haché au moment de servir.

**Les conseils de Nina:** en faisant épaissir cette soupe de légumes vous obtiendrez une sauce qui accompagnera très bien vos plats de pâtes de riz.

vous pouvez ajouter une demi gousse d'ail écrasée dans les légumes.