

CRÈME DE CONCOMBRE GLACÉE 83 calories

Préparation: 15 mn

Réfrigération: 1h

Ingrédients:

1 concombre

1/2 gousse d'ail

1 échalote

1/2 cs de vinaigre d'estragon

2-3 cs de crème fleurette

2 cs de crème fraîche

Quelques brins d'aneth

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez le concombre, fendez-le dans le sens de la longueur , retirez les pépins et faites-le dégorger quelques minutes après l'avoir saupoudrer de sel fin.

2. Réduisez l'ail et l'échalote en purée au mixeur avec le vinaigre et la crème fleurette est placez en attente au frais.

3. Essuyez le concombre avec du papier absorbant, passez le au mixeur à son tour et ajoutez-y la préparation à l'ail salez et poivrez. Mettez au moins une heure au réfrigérateur.

4. Répartissez le potage dans deux petits bols et garnissez chacun d'un dôme de crème fraîche et de quelques brins d'aneth.

Les conseils de Nina: garnissez la soupe de quelques lanières de saumon fumé.

CREME DE BROCOLI 240 calories

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25 mn

500 g de brocolis.

100g de légumes à soupe

(carottes, poireaux, céleri)

3 échalotes émincés

20 g de beurre

3 cs de fines herbes

1/4 l de bouillon

1/4 l crème fraîche liquide

sel, poivre du moulin

1. Préparez les brocolis; lavez-les et détachez-les en bouquets. Épluchez les tige des brocolis et coupez-les en dés.

2. Lavez les légumes coupés-les en petits dés.

3. Dans un faitout, faites revenir les dés de légumes et les échalotes émincées dans le beurre. Ajoutez les brocolis et les fines herbes. Couvrez de bouillon et portez à ébullition.

4. Lorsqu'ils sont cuits, passez les légumes au mixeur et incorporez la crème. Faites mijoter 5 minutes encore sur feu doux. Salez et poivrez.

5. Versez dans les assiettes et servez aussitôt.

Les conseils de Nina: pour servir, garnissez les assiettes d'un dôme de crème fraîche légèrement battu.

Florida ananas

Ingédients:

2 cl. Jus de citron

2 cl. de grenadine

4 cl. de jus d'ananas

4 cl. de jus d'orange

Préparation du cocktail: frapper tous les ingrédients au shaker verser dans un verre à cocktail rempli de glace et décorez de fruit de saison.

Douceur de fruits

Ingédients:

4 cl. de jus d'orange

4 cl. de jus de pomme

3 cl. de jus de goyave

1 cl. de lait

0,5 cl. de sirop de violette

Préparation du cocktail:

Mettre des glaçons dans un shaker.

Versez les jus de fruits et le lait puis shaker.

Versez dans le verre sans les glaçons.

Ajoutez de la glace pilée puis le sirop de violette.

Les conseils de Nina: décorez avec une paille coloré et une brochette de fruits.

Bora bora

Ingrédients:

jus de citron

1 cl. de Grenadine

6cl. de Jus de fruit de la passion.

10 cl. de Jus d'ananas

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:

jus de citron, grenadine, jus de fruit de la passion, jus d'ananas

Grenado

Ingédients:

1,5 cl. de Grenadine

10 cl. de Jus d'orange

10 cl. d'eau

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'orange, eau.

Servir dans un verre à cocktail

Ecarlate

Ingédients:

sirop de cassis

0,5 cl. Sirop de fraise

0,5 cl. Sirop de framboise

12 cl. Infusion de fleur d'oranger

Préparation de cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:

sirop de cassis, sirop de fraise, sirop de framboise, infusion

de fleur d'oranger.

Servir avec des glaçons

Alice

Ingédients:

Grenadine

1 cl. de Jus d'orange

2 cl. de Jus d'ananas

4 cl. Crème fraîche

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'orange, jus d'ananas, servir dans un verre à cocktail.

GRENAILLE AUX OEUFS DE SAUMON

Préparation: 12 mn.

Cuisson: 10 mn

pour 2 personnes:

12 petites pommes de terre (grenaille de préférence ratte ou Charlotte à défaut)

2 cs de crème fraîche
5 brins de ciboulette
un petit pot d'oeufs de saumon sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 12 minutes environ à l'eau salée ou dans une cuite-vapeur; égouttez-les et laissez-les tiédir.
2. Taillez la base afin de pouvoir les poser et coupez l'autre extrémité; creusez délicatement à l'aide d'une cuillère à moka. Écrasez la chair obtenu avec un peu de sel, le poivre, la crème fraîche et la ciboulette finement ciselé; mélangez bien et farcissez les pommes de terre de cette préparation en formant un dôme. Déposé par-dessus les oeufs de saumon fumé.

Les conseils de Nina:

Pour varier, utilisez de la tapenade, du pistou ou encore une concassée de noix avec du roquefort bien écrasé.

PETITS CANAPES DE CONCOMBRE AU SAUMON FUMÉ ET À L'ANETH

Préparation: 10 mn

2 personnes:

1 concombre
2 tranches de saumon sauvage fumé

5 branches d'aneth

1. Pelez le concombre; détaillez-le en petits morceaux ou dés, en évitant la partie centrale trop aqueuse. Mettez ces dés dans un saladier.
2. Couper les tranches de saumon en petits morceaux égaux.
3. Sur des piques en bois, piquez un dé de concombre et un morceau de saumon (en le plissant pour la décoration). Déposez les Piques ainsi garnies sur de jolies assiettes décorez de quelques branches D'aneth.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez ajouter des piques garnies de billes de mozzarella et tomates-cerises ou de billes de melon (que vous confectionnerez à l'aide d'une cuillère parisienne) et de jambon de Parme, bref de toute sorte d'ingrédients aux couleurs agréables à l'oeil.