BEIGNETS calories

D'ANANAS

567

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 3 minutes

4 personnes:

1 ananas (800 g environ)

1 œuf

1/8 l de lait

1 pincée de sel

60 g de sucre

4-5 cs de porto

150 g de farine

20 g de beurre

5 cs de sucre

Cannelle en poudre

- 1. Coupez l'ananas en 8 tranches, épluchez-les et retirez la partie centrale dure.
- 2. Préparez la pâte à beignets : cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez le jaune avec le lait, le sel, le sucre et le porto.
- 3. Passez les tranches d'ananas dans la pâte à beignets et faites-les dorer 3 minutes dans un bain de friture chauffé à 180 degrés. Égouttez-les sur du papier absorbant.

4. Mélangez le sucre avec la cannelle et roulez-y les beignets. Servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR: l'ananas est riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

ABRICOTS EN BEIGNETS 533 calories

Préparation 15 minutes

Cuisson 2 minutes

4 personnes:

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

- 1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.
- 2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.
- 3. Faites chauffer le bain de friture (160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.
- 4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

NB: La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux

fois dans la noix de coco pour cette recette.

JE VEUX SAVOIR: l'abricot est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique

GIBIER

AVANTAGES: pauvre en graisse, excellente source de protéines. Riche en fer.

INCONVENIENT: parfois très lourd à digérer lorsqu'il a faisandé

BEIGNETS DE LANGOUSTINE 432 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 18 minutes

2 cs de beurre

1 échalote émincée

1 gousse d'ail

100 g de légumes coupés en julienne (poireau, carotte, céleri)

1 feuille de laurier

1 dose de safran

2 cs de jus de citron

2 dl de vin blanc

12 langoustines décortiquées (on n'utilisera que les queues)

250 g de pâte à choux sans sucre

2 cs de persil fraîche

1 cs de persil haché

sel, poivre du moulin

- 1. Faites fondre l'échalote et l'ail avec le beurre dans une poêle. Versez-y la moitié des légumes couplés en julienne et faites étuver 10 minutes. Faites blanchir le reste des légumes dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les.
- 2. Ajoutez la feuille de laurier et le safran dans la poêle. Mouillez avec le vin blanc, salez poivrez, portez à ébullition, puis retirez du feu.
- 3. passez les queues de langoustines dans la pâte à choux et plongez-les 3 minutes dans de l'huile bien chaude.
- 4. Passez le fond au tamis, portez une nouvelle fois à ébullition et liez avec la crème fraîche. Ajoutez un peu de persil aux autres légumes et servez-les avec les beignets de langoustines et la sauce d'accompagnement.

ACCRAS DE MORUE 190 calories

Préparation: 20 minutes

Trempage: 24 h

Cuisson: 15 minutes

200 g de morue salée

80 g de farine

1/2 cc de levure de bière

2 œufs

1/2 cc d'ail pilé

3 échalotes émincées

1 cs de ciboulette hachée

1 citron vert

poivre de Cayenne

- 1. Faites dessaler le poisson pendant 24 heures en renouvelant l'eau très souvent.
- 2. Mettez le poisson à pocher 10 minutes environ dans de l'eau bouillante.
- 3. Délayez la farine et la levure avec 1/4 de verre d'eau.
- 4. Egouttez le poisson, effeuillez-le et malaxez-le avec les œufs, l'ail écrasé, les échalotes émincées et la ciboulette. ajoutez le poivre de Cayenne.

- 5. Incorporez la farine et laissez reposer quelques minutes.
- 6. Formez des boulettes de la grosseur d'une noix avec la pâte de poisson et plongez-les 5 minutes dans l'huile bien chaude.
- 7. Utilisez une écumoire pour les sortir de l'huile. Avant de servir, arrosez-les d'un filet de citron vert.

SALADE DE FRUITS DE MER 399 calories

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 15 minutes

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d'huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées(persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

- 1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.
- 2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l'eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.
- 3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.
- 4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.
- 5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron e+t la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l'huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.
- 6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

MACHE A LA BETTERAVE ROUGE

125 CALORIES

Préparation: 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d'ail

3 cs d'huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

- 1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.
- 2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu'elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.
- 3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.
- 4. Mettez dans un grand bol l'huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail écrasée.
- 5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.

FRISEE SAUCE CIBOULETTE 88 calories

Préparation: 15 minutes

1 coeur de frisée

1 gousse d'ail écrasée

2 cs d'huile d'arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cs de crème fraîche

1 bouquet de ciboulette

5-6 feuilles d'oseille

sel, poivre du moulin

- 1. Débarrassez la salade des feuilles vertes trop amères, effeuillez-la puis lavez-la dans plusieurs eaux; essorez-la soigneusement.
- 2. Mettez le sel, le poivre et l'ail écrasé dans un saladier, délayez avec le vinaigre, ajoutez l'huile et la crème en remuant bien pour émulsionner la sauce.
- 3. Vérifiez l'assaisonnement et arrosez la salade de sa sauce.
- 4. Lavez la ciboulette et coupez-la en bâtonnets au dessus de la salade.
- 5. Lavez les feuilles d'oseille, séchez-les et coupez-les en fines lanières; répartissez-les sur salade au moment de servir.

LAITUE SAUCE CERFEUIL 164 calories

Préparation: 15 minutes

1 laitue

4 cs d'huile d'arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cc de moutarde

1 orange juteuse

1 bouquet de cerfeuil

Sel, poivre du moulin

- 1. Effeuillez la salade et lavez-la à grande eau.
- 2. Coupez les feuilles en deux et en trois éventuellement, ôtez leur côte dure.
- 3. Préparez la sauce dans un saladier en émulsionnant bien l'huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner en sel et en poivre.
- 4. Épluchez l'orange à vif et coupez-la en petits morceaux.
- 5. Ajoutez-les à la laitue dans le saladier.
- 6. Lavez le cerfeuil et ciselez-le à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 7. Ajoutez le cerfeuil à la salade, arrosez de la sauce,

tournez et servez sans attendre.

LES CONSEILS DE NINA: Evitez de hacher trop finement le cerfeuil, il perdrait de sa saveur.

FROMAGE

AVANTAGES: excellente source de protéines et de calcium. Très bon apport de vitamines du groupe B en particulier pour les fromages à pâte persillée.

Peut aider à lutter contre la carie(la graisse du fromage recouvre les dents et fait écran contre les bactéries.)

INCONVÉNIENTS: généralement riche en graisse saturée et en sodium.

Susceptible de provoquer des migraines ou des réactions allergiques.