

# 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 et 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.

---

## FRAMBOISE

**AVANTAGES:** riche en vitamine C, acide folique, de fer et de potassium. Riche en bioflavonoides qui pourrait aider à prévenir le cancer.

**INCONVÉNIENTS:** renferme un salicylate naturel pouvant



déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles à l'aspirine. Renferme de l'acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs urinaires ou rénaux chez les personnes prédisposées.

---

## FRAISE

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique et de potassium.

Riche en fibres, peut calorique, riche en bioflavonoides je antioxydants.

**INCONVÉNIENTS:** certains cause parfois de l'allergie, renferme de l'acide oxalique.

---

## FIGUES

**AVANTAGES:**riche en potassium, en calcium et en fer Haute teneur en fibres

**INCONVÉNIENTS:** la figue fraîche se gâte rapidement, peut causer de la diarrhée ou des crises de diverticulose. La figue sèche est très calorique et peut favoriser la carie.