

# CITRON

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de bioflavonoides

**INCONVÉNIENTS:** le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.

---

# CHOCOLAT

**AVANTAGES:** a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme des antioxydants (feves)

**INCONVÉNIENTS:** riche en calories et en matières grasses, peut déclencher migraine chez des sujets sensibles.

---

# BEURRE ET MARGARINE

**AVANTAGES:** rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D . La margarine à base d'huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

**INCONVÉNIENTS:** riche en lipides qui, en cas d'excès, augmente le risque d'obésité, de cancer et d'autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmentent le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d'huiles hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de

cholestérol dans le sang.

---

## ARTICHAUTS

**AVANTAGES:** bonne source d'acide folique, de vitamine C et de potassium Riche en fibres; peu calorique

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions chez les personnes allergiques à l'ambroisie

---

## TILAPIA BRAISE

**Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade**

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail

1 morceau de gingembre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

1. Écailler, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2.Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le

sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

**Les conseils de Nina :** Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce ( 1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)

---

## **POISSON FRIT AUX LEGUMES**

**Marinade: 15 minutes**

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 20 minutes**

**Pour le poisson:**

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

**Pour les légumes:**

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.

2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes

3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.

4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,

5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir,  
Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule,

la tomate fraîche.

6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.

---

# BOUILLON DE POISSON FUME

**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**4 personnes:**

500 g de poisson fumé (le poisson de votre choix)

2 tomates en fruit moyennes

La moitié d'un oignon

6 gombos de taille moyenne

2 tiges de feuilles d'oseille

4 aubergines vert ou blanc

1 cuillère à soupe d'huile

Une poignée de crevette fumée

Un cube de bouillon

sel, piment

1. Lavez les aliments, décortiquez le poisson fumé, coupez les aubergine en deux, les oignons en julienne, les feuilles d'oseille et la tomate en gros morceaux.

2. Dans une casserole, mettez la cuillère d'huile, les oignons et la tomate. Une fois tous ces ingrédients ont mijoté, ajoutez de l'eau et porter à ébullition.

3. Mettre les aubergines, les gombos, le poisson fumé et les crevettes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajoutez le

cube de bouillon, les feuilles d'oseilles, du sel, et du piment sans l'écraser.

Laissez mijoter 2 minutes puis arrêtez le feu.

4. N'oubliez pas qu'un bon bouillon se déguste de préférence chaud avec un peu de citron.

---

## **POISSON EN PAPILLOTES**

**Préparation: 30 minutes**

**Cuisson: 1 h 30 minutes**

**2 personnes:**

2 filets de poisson frais (colin ou saumon)

1/2 poivron rouge

1/2 poivron vert

1/2 poivron jaune

2 tomates

1 citron

1 oignon

Du persil

Des épices provençales

De l'huile d'olive

sel, poivre

**Accompagnement :**

1 courgette

1/2 oignon

4 moyennes pommes de terre

Des épices provençales

1 bouillon de légumes

2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG

sel, poivre

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).

2. Découpez 2 feuilles d'aluminium, mettez un poisson dans une feuille aluminium, recouvrez-le d'huile d'olive, râpez 1 tomate sur le poisson, coupez chaque poivron en petits dés et mettez sur le poisson. Coupez finement l'oignon et ajoutez-le sur le poisson, remettez de l'huile sur les légumes. Coupez des rondelles de citron et placez-les par dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices et le persil.

3. Recouvrez le poisson en l'enveloppant dans l'aluminium, faites la même opération pour le deuxième poisson et faites cuire au four 1 h 30 ou au barbecue.

4. Pour l'accompagnement : coupez les courgettes en rondelles en gardant la peau, faites-les cuire à l'eau avec du sel, du poivre, des épices provençales et le bouillon de légume, laissez mijoter.

5. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, coupez-les en dés. Faites une sauce pour les pommes de terre en mélangeant la crème fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, des épices provençales, du sel et du poivre

---

# **PILONS DE POULET MARINE**

**Marinade: 8 h ou la veille**

**préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 1 heure**

**4 personnes:**

**Pour la marinade:**

80 ml de sauce Worcestershire  
60 ml de ketchup  
2 cs de moutarde  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de confiture d`abricot  
1 oignon finement ciselé  
1 gousse d`ail écrasée

**Pour le reste:**

8 pilons de poulet  
1 cs d`huile d`olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettre au frigo toute la nuit.

2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l`huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien

répartir l`huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.

3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu'ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.

---

## **POULET AUX AMANDES**

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 15 minutes**

**2 personnes:**

2 escalopes de poulet

1 gros oignon

1 filet d'huile d'olive

1/2 cc de cannelle

1/2 cc de piment doux

1/2 cc de curcuma

1 cc de graines de cumin

1 pincée de poivre et du sel

1 petite poignée d'amandes effilées

200 g de tomates concassées

100 gr amandes effilées pour la déco finale

1. coupez les escalopes de poulet en morceaux de 2-3cm.

Epluchez et retirez le germe d'un oignon puis le découper en fines lamelles.

Dans un grand faitout, mettez à cuire l'oignon dans un peu d'huile d'olive chaude sur feu moyen.

Ajoutez les épices : la cannelle, le piment doux, le curcuma et les graines de cumin.

Lorsque les oignons ont sué, mettez à cuire les morceaux de poulet.

Bien mélangez sur feu moyen.

Ajoutez sel et poivre.

Ajoutez les amandes effilées et bien mélanger.

Laissez cuire 2 min sur feu doux-moyen.

Ajoutez ensuite 200 g de tomates concassées.

Bien mélangez puis ajouter le reste de tomates concassées (100 g).

Mélangez de nouveau puis sur feu très doux, laissez cuire sous couvercle pendant 15 min.