# LE POULET A LA BRAISE

**1 h**

**Marinade 2h ou la veille**

**6 personnes:**

1 poulet

1 oignon

quelques feuilles de persil frais

5 gousses d’ail

1 cc de moutarde de dijon

1 bouillon de cube jumbo ou maggi

1/2 piment ou paprika ou gingembre( facultatif)

sel, poivre

1. Coupez le poulet en morceau

2. Dans un robot, mettre l’oignon, l’ail, le persil le cube bouillon le piment si frais écraser le tout.

3. badigeonnez le poulet avec le mélange et ajouter le poivre le piment si poudre le sel( vérifier l’assaisonnement avant).

4. Faire mariner le poulet dans ce mélange pendant 2 heures ou le faire la veille

5. braiser le poulet sur un barbecue (feu pas trop vif) 40 mn environ; ou au four sur le griil en mettant de l’eau en dessous retourner le poulet de temps en temps.

6. Servez avec du riz, de la banane plantain frit (alloco)  ou de l’attiéké

**LES CONSEILS DE NINA**: Vous pouvez ajouter du jus d’un petit citron et du lait de coco dans la préparation

---

# POULET A L’ANANAS

**1 heure 20 minutes**

**4 personnes:**

1 poulet

1 boite d’ananas en morceau égoutté

1 poivron vert

1 poivron rouge

1 oignon

1 boite de concentré de tomates

1 bouquet garni( thym, laurier, persil)

sel, poivre

1 jumbo (bouillon de bœuf)

piment (facultatif)

1. Coupez le poulet en morceaux.

2. Epluchez et coupez l’oignon, les poivrons en dé

3. Faites revenir le poulet avec l’oignon, les poivrons et les morceaux d’ananas.

4. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d’eau, le bouquet garni le poivre, le bouillon, le sel( vérifiez l’assaisonnement avant) le piment et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.

5. Servez avec du riz parfumé de préférence.

**LES CONSEILS DE NINA:** Pour plus de gout marinez le poulet la veille avec un peu d’herbes de provinces et le jumbo(se trouve dans les commerces  exotiques) sinon un bouillon KUB poulet;

JE VEUX SAVOIR: Riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

---

# SAUMON A LA MOUTARDE ET A L’ESTRAGON 122 calories

**15 minutes**

**4 personnes**:

1 filet de saumon sans peau 400 g

30 g de beurre

450 g de pois gourmands

2 cc de moutarde de dijon

2 cs d’estragon frais ciselé

120 g de crème fraîche

sel, poivre

1. Epluchez les pois gourmand et plongez-les dans une casserole d’eau bouillante salée. Faites cuire 3 minutes puis égouttez les pois et ajouter 15 g de beurre.

2. Pendant la cuisson des légumes coupez le filet de saumon en escalopes. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites  sauter les escalopes de saumon pendant 30 secondes de chaque coté. Salez et poivrez. Puis retirez le poisson de la poêle et tenez le au chaud.

3. Versez la crème dans la poêle  et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez la moutarde et l’estragon. la sauce ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.

4. Répartissez le saumon sur les assiettes. Accompagnez des pois gourmands et de la sauce. Décorez de feuilles d’estragon frais.

**JE VEUX SAVOIR**: Le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que:

Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E,  calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium

- .

---

# CHOU

**AVANTAGES**: riche en vitamine C, acide folique et beta-carotène, en fibres, peu calorique.

# BANANES SAUTÉES AU RHUM

**10 minutes:**

**4 personnes:**

8 mini-bananes (435 g net)

25 g de beurre

25 g de sucre

2 à 3 cs de rhum

le jus d'une orange (1 dl e)

**1**. Pelez les bananes. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter le sucre. Lorsque celui-ci est dissous, faites cuire et caraméliser les bananes en les retournant. Comptez 3 à 4 minutes.

**2**. Lorsque les bananes sont bien dorées, versez le rhum et flambez. Retirer ensuite les fruits et versez  le jus d'orange dans la poêle. Portez à ébullition et laissez réduire 30 secondes à feu vif.

**3**. Repartissez les bananes sur les assiettes et versez un peu de jus de cuisson dans chacune. Décorez de menthe fraîche.

**JE VEUX SAVOIR:** la banane, est une bonne source de vitamine B6, B9 et du magnésium.

# PAVES DE SAUMON AU POIVRE 374 calories

**20 minutes**

**4 personnes:**

4 pavés de saumon sans peau de 150 g chacun

4 cs de poivre mignonnette

600 g de chou vert

1 dl de bouillon de volaille

30 g de beurre

1 cc d'huile

sel

**1**. Épluchez le chou et coupez ses feuilles en lanières. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis égouttez le chou, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

**2**.Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole et ajoutez les feuilles de chou, le bouillon chaud, du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire 10 minutes.

**3**. Pendant ce temps étalez le poivre sur une assiette et posez dessus les pavés de saumon, appuyez légèrement pour faire adhérer le poivre. Faites fondre le reste de beurre et d'huile dans une poêle et faites cuire les pavés de saumon sur feu doux pendant 3 à 4 minutes par face. Selon l'épaisseur. Servez avec le chou.

JE VEUX SAVOIR: le saumon est très riche en oméga 3 Ces acides gras essentiels entretiennent le système cardio-vasculaire en

réduisant le taux de cholestérol, la tension artérielle et en améliorant la circulation du sang. Les oméga 3 sont également appréciés pour leurs effets anti-inflammatoires qui limitent l’arthrose et pourraient même aider à lutter contre la dépression.

---

# POISSON MARINE 129 calories

**10 minutes:**

**4 personnes:**

400 g de filets de rascasse, cabillaud ou dorade

le jus de 3 citrons verts

2 petits oignons blancs nouveaux

2 demi-petits piments allongés

1 cs d’huile d’olive

Sel, poivre

**1**. Pressez les citrons verts et recueillez le jus dans un bol. Lavez et épépinez les piments, coupez-les en lamelles fines. Ajoutez-les au contenu du bol avec du sel et du poivre.

**2**. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles, séparez les anneaux. Éliminez bien toutes les arêtes du poisson et coupez la chair en petits cubes. Disposez ceux-ci dans un plat creux, ajoutez les anneaux d’oignons et arrosez de la marinade. Laissez macérer 30 minutes au frais.

**3**. Servez le poisson mariné sur un lit de feuilles de salade, arrosez-le de quelques gouttes d’huile d’olive et parsemez de

feuilles de coriandre.

---

# ASSIETTE TOUT POMME 237 calories

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

200 g de sorbet pomme verte

2 pommes golden 400 g

20 g de beurre

20 g de sucre

1/2 pomme de granny Smith 100 g

1/2 citron

200 g de compote de pommes

1 Pelez les pommes golden, éliminez le Coeur et les pépins, coupez la chair en tranches épaisses. Faites fondre le beurre dans une poêle à le revêtement antiadhésif, poudrez le sucre et faites caraméliser les pommes dans ce mélange. Retirez les pommes lorsqu’elles sont tendres et dorées.

2 Lavez soigneusement la pomme granny et essuyez-la, éliminez le Coeur et les pépins, coupez les quartiers en tranches fines comme sur la photo. Arrosez-les au fur et à mesure de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu’elles ne noircissent.

3 Sur chaque assiette posez une question de sorbet à la pomme,

une boule de compote, le quart des pommes caramélisées et un peu de pomme verte crue.

**JE VEUX SAVOIR:** la pomme est riche en fibres salubres, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Aide à l'hygiène buccale.

---

# CHÂTAIGNE

**AVANTAGES**: très riche en glucides complexes, acide folique vitamine B6, fibre Dépourvue de gluten

**INCONVÉNIENT**: très calorique

---

# CHARCUTERIE ET VIANDE FUMEE

**AVANTAGES**: bonne source de vitamine B et de protéines, certains sont riches en fer.

**INCONVÉNIENTS**: sont chargés en graisses renferme des nitrites qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans l'alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à l'origine de migraines chez les personnes prédisposées et d'interactions graves avec certains médicaments.