MOULES AU SAFRAN 255 calories

20 Minutes

4 personnes;

1 kg de moules de bouchots

1 dl de vin blanc sec

1 échalote

2 branches de persil

30 g de beurre

60 g de crème fraîche

6 pistils de safran

1. Nettoyez les moules sous un filet d'eau fraîche (ne pas tremper dans l'eau). Grattez-les, enlevez les barbes. Éliminez les moules dont les coquilles sont entrouvertes.

2. Pelez et émincez l'échalote dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre, ajoutez l'échalote et 1 brin de persil. Laissez étuver 2 minutes. Ajoutez le vin blanc et une pincée de poivre.

Augmentez le feu et ajoutez les moules. Couvrez et faites cuire les moules en secouant la cocotte afin de bien repartir la chaleur. Après 8 à 10 minutes les moules sont cuite(ne pas laisser cuire plus de 10 minutes).

3. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, égouttez-les avec une écumoire et réservez-les au chaud dans un plat creux. Filtrez le fond de cuisson et renversez le dans la cocotte, ajoutez le safran, le reste du beurre et la crème. Remuez et réchauffez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et versez cette sauce sur les moules. Parsemez de feuilles de persil et

servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR: Les moules sont une source élevée d’acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

CRUDITÉS AUX FINES HERBES 123 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1/2 chou-fleur

3 carottes

1/2 romane

Sauce:

200 g de fromage blanc (20%)

1 échalote (petite)

2 cc de vinaigre de vin blanc

2 cs d’huile d’olive

1 cs de persil frais ciselé

1 cs de ciboulette ciselé

1 cs d’estragon ciselé

1 cs de menthe ou de cerfeuil ciselé

sel, poivre

1. Épluchez et hachez finement l’échalote. Dans un grand bol délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, ajoutez l’huile, l’échalote et les herbes, puis incorporez le fromage blanc. Mélangez parfaitement et vérifiez l’assaisonnement.

2.Lavez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essorez les feuilles de salade. Présentez les légumes dans un grand plat et servez la sauce en saucière.

JE VEUX SAVOIR: le chou-fleur est

-Riche en vitamines C

-Bonne source d’acide folique et de potassium

-Riche en fibres; peu calorique

-Anticancerogène

ABRICOTS AU SIROP ÉPICÉ 196 calories

Cuisine: 15 minutes

4 personnes:

800 g d’abricots

3 dl d’eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez la gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes a feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez les noyaux. Quand le sirop à cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 autres minutes à feu doux cette fois. Si les abricots sont bien mûres, 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

CONSEILS DE NINA: Pour un jus plus épais, retirez les abricots et faites réduire quelques minutes.

JE VEUX SAVOIR: L'abricot est l'un des fruits les plus riches en vitamine A, d'où sa couleur orangée. Il est préconisé chez les femmes enceintes et les fumeurs. La vitamine A est celle de la peau par excellence : elle facilite le bronzage, la protège des rayons UV et des agressions extérieures. Elle améliore aussi la vision nocturne.

ABRICOTS RÔTIS GLACE A LA

PISTACHE 217 calories

10 minutes

4 personnes:

800 g d’abricots mûres à point

3 dl d’eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane (anis étoilé)

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez chaque gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l’eau dans une casserole , ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes à feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirer le noyaux. Quand le sirop a cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 minutes encore a feu doux cette fois ci. Si les abricots sont bien mûres 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laisser. refroidir. Servez frais.

CONSEIL DE NINA:

Pour un jus plus épais retirer les abricots et réduire le sirop quelque minutes

CHAMPIGNONS A LA GRECQUE 47 calories

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

400 g de champignons de Paris

2 cs d’huile d’olive

2 cs de jus de citron

1,5 dl de vin blanc sec

1 cc de concentrer de tomates

1 bouquet garni (thym, laurier, persil)

1 cc de graines de coriandre

sel, poivre

1. Nettoyez les champignons, laissez-les entiers s’il sont petits, sinon coupez-les en morceaux réguliers.

2. Dans une casserole versez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez 2 dl d’eau, portez sur le feu et faites cuire 5 minutes au frémissement.

3. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson à feu doux comme pendant une vingtaine de minutes. Laisser refroidir et mettez au frais avant de se

CAILLE AUX PETITS LÉGUMES 1207 calories

Cuisson: 40 minutes (1 h de marinade)

4 personnes:

2 grosses cailles

50 g de céleri en dés

4 cs d’huile

50 g de carottes en dés

Thym, laurier

2 cl de porto

80 g de lard coupé en dés

1/2 verre de demi -glace

100 g de beurre

2 échalotes émincées

Sel et poivre du moulin

1. Videz les cailles salez-les, poivrez-les et faites-les marinées 1 heure dans l’huile additionnée de thym et de laurier.

2. Faîtes blanchir les lardons dans de l’eau bouillantes et passez les sous un jet d’eau froide.

3. Faites chauffer la moitié du beurre dans une braisière,

mettez y les lardons à rissoler, faites y revenir ensuite les légumes et les échalotes, puis terminez la cuisson à couvert.

4. Faites chauffer le four à 180°

5. Retirer les légumes de la braisière et réservez-les au chaud. Disposez les cailles dans la même braisière et faites-les dorer sur toutes leur faces. Versez la marinade dans la braisière, prolonger la cuisson 5 minutes au four et laissé reposer.

6.Retirez les cailles de la braisière, découpez-les, dégraissez le fond de cuisson avec un papier absorbant, déglacez avec le porto et la sauce demi-glace, portez le tout à ébullition. Ajoutez le reste par petits dés pour monter la sauce.

7. Servez les cailles garnies de légumes et nappées avec une partie de la sauce. Présentez le reste en saucière.

BROCHETTES DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS 329 calories

Temps: 20 Minutes

4 Personnes:

4 dames de cabillaud épaisses de 200 g chacune

200 g de champignons de Paris

1 citron

30 g de beurre fondu

2 courgettes 450 g

3 cs bombée de crème fraîche

Aneth

Sel, poivre

1. Lavez les courgettes coupez les en 4 dans le sens de la longueur et éliminez la partie centrale épineuse. Coupez les courgettes en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les courgettes a feu doux.

2. Préchauffez le gril du four. Prélevez la chair des dames d=en éliminant la peau et les arêtes. Coupez la chair en cubes. Nettoyez les champignons et coupez les en morceaux. Lavez soigneusement le citron et coupez-le en fines rondelles.

3. Sur 8 petites brochettes en bois alternez champignons, cubes de cabillaud et rondelles de citron. Mettez les dans un plat à four, arrosez les de beurre fondu, salez, poivrez. Faites cuire et griller 10 minutes au four. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

4. En fin de cuisson retirez les brochettes du plat et tenez les au chaud. Versez la crème dans le fond de cuisson et portez sur le feu. Portez à ébullition, vérifiez l'assaisonnement et servez avec les brochettes et les courgettes. Décorez d'aneth.

CAROTTES A L'ORANGE 113

calories

Cuisson: 10 Minutes

4 Personnes:

450 g de carottes bien fraîches

2 petits oignons blancs nouveaux

1 dizaine de noisettes décortiquées (10 g)

1 cs de jus d’orange

le zeste râpé d’1/4 d’orange

1 cs de vinaigre de xérès

3 cs d’huile d’olive

1 cs de coriandre ciselée

Sel, poivre.

1. Épluchez les carottes et râpez les à l’aide d’un robot, en utilisant une râpe moyenne. Épluchez et hachez les oignons. Coupez les noisettes en deux.

2. Dans un saladier délayez le sel et le poivre dans le vinaigre et le jus d’orange. Incorporez l’huile en fouettant pour créer une émulsion. Ajoutez les oignions, les carottes, le zeste d’orange et la coriandre = et mélangez délicatement. Parsemez de noisettes.

Servez frais.

JE VEUX SAVOIR:

La carotte a un excellent rapport de beta-carotène précurseur de la vitamine A. Renferme des fibres et du potassium; aide a prévenir la cécité nocturne.

Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

SALADE DE POULET AUX FRUITS 340 calories

Cuisson: 35 minutes

4 personnes :

1-Poulet rôti ou 2 blancs de poulets

2-avocats

250 g de raison noir

2-oranges

2 cs de jus de citron

2 cs d'huile

1cs de persil haché

Sel, poivre du moulin

1. Enlevez la peau du poulet, détachez la chair de la carcasse et couper les blancs en gros dés.

2. Fendez les avocats en deux, retirez leur noyau. Enlevez la chair en coupez en dés.

3.Lavez le raisin sous l'eau et égrenez-le ; coupez les grains en deux et retirez les pépins.

4. Épluchez les oranges à vif et séparez-les en quartiers.

5. Mélanger le sel et le poivre, le jus de citron ensuite ajoutez l'huile battez au fouet pour émulsionner la sauce.

6.Mettez les avocats, les oranges, les raisins, les dés de poulets dans un saladier arrosez de sauce et tournez la salade.

7. Laissez reposer pendant 15 minutes en et parsemez de persil finement haché.

CONSEIL DE NINA :

Rajouter 1-2 cs de crème fraîche légère à la sauce pour une meilleure onctuosité

POULET AUX CAROTTES

45 minutes

Marinade: 1 h ou la veille

3 personnes:

30 g de beurre

3 bon morceaux de poulet

400 g de carottes

210 g de haricots plats

2 gousses d`ail

1`oignon jaune

1 bouquet garni(thym, laurier, romarin)

sel, poivre
piment d’Espelette

ciboulette

1 cube jumbo ou maggi volaille

1. Éplucher les gousses d`ail et l’oignon coupez-les en lamelles, hachez-les

2. Éplucher les carottes et équeutez les haricots plats, coupez-les en dés.

3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, faire dorer sur toutes les faces les morceaux de poulet.

4. Quand le poulet est doré, ajoutez les carottes, les haricots plats, l`ail et l`oignon hachés, un peu d’eau, ajoutez le bouquet garni, le piment d’Espelette, le bouillon et mélangez. Vérifiez l’assaisonnement.

Cuire 30 minutes à feu doux.

Servir et saupoudrer de ciboulette.

LES CONSEILS DE NINA: bien mariner le poulet pendant 1 h ou la veille pour plus de gout avec des épices et un cube bouillon.

JE VEUX SAVOIR: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium. Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.