N'DOLE AUX CREVETTES

6 Personnes

Préparation :25 min

Cuisson: 20 mn

INGREDIENTS

2 kg de vernonia (feuilles de n'dolè)

1 kg de viande ou ou de poisson fumé

1/2 d'huile

300 g de pâte d'arachide

50 g de crevettes séchées

150 g d'oignons

20 g de sel gemme ou halite

3 gousses d'ail

1 piment rouge

Eau

Sel ou sel fin

1 tomate mûre

1 c. à c. de concentré de tomates

10 feuilles de basilic

1 cube de bouillon

Préparation :

1- Cuisson de la viande

Découper la viande en gros cubes.

Verser de l'eau dans un faitout. Saler. Ajouter la viande.

Laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux, à couvert.

2- Cuisson des feuilles de N'dolé

Dans une marmite, verser de l'eau.

Saler avec le sel gemme.

Déposer les feuilles de N'dolé et faire bouillir pendant 30 minutes à couvert. Remuer de temps en temps.

Retirer les feuilles et les laver sous l'eau. Répéter l'opération et égoutter.

Hacher très finement.

3- Préparation de la pâte d'arachide

Décortiquer les arachides et les faire tremper pendant deux heures dans de l'eau.

Les écraser au moulin ou au pilon très finement. Vous pouvez les mixer.

4- Préparation des épices

Eplucher et écraser l'ail.

Eplucher et émincer l'oignon.

Ecraser la tomate en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de tomate, le concentré de tomate, l'ail, l'oignon, le piment, le basilic.

Ajouter du sel fin et un cube de bouillon.

Dans une grande marmite, faire chauffer à feu fort de l'huile d'arachide. Y déposer le mélange et remuer quelques minutes.

Verser 1/2 litre d'eau. Laisser mijoter.

Verser à nouveau un demi-litre d'eau.

Ajouter les arachides écrasées.

5- Assemblage

Ajouter la viande cuite et les crevettes non cuites. Faire chauffer à l'étouffée pendant 30 minutes.

Ajouter les feuilles de N'dolé écrasées et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Faire cuire à l'étouffée pendant 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter le cube de bouillon.

Faire frire un oignon émincé et l'ajouter au dernier moment par-dessus.

NEM CREVETTE POULET

Ingrédients :

- * 500g de poulet haché
- * 200 g de petites crevettes coupées en dés
- * 1 oignon
- * 1 carotte râpé
- * 2 tiges d'oignons verts hachés
- * 1 bouquet de coriandre hachées
- * 250 g de vermicelles de riz)
- * 2 cuillères à soupe de sauce huître
- * 2 cuillères à soupe de sauce soja
- * 1/2 sachet de champignons noirs

- * 2 paquets de galettes de riz
- * 1 cuillère à café de sel et de poivre

Préparation

- 1. Faites tiédir de l'eau dans un récipient, puis plongez-y le vermicelle de riz ainsi que les champignons noirs. Laissez ramollir tranquillement.
- 2. Épluchez et râpez les carottes, puis émincez finement les oignons. Mélangez le tout dans un saladier avec les crevettes coupées. Rajouter la coriandre et l'oignon vert
- 3. Découper le poulet en morceaux grossiers et passez-le au mixer. Ajoutez-le au saladier
- 4. Découpez les cheveux d'ange à l'aide d'une paire de ciseaux et ajoutez-les au saladier.
- 5. Pour les champignons, commencez par retirer les parties dures, puis émincez-les finement. Ajoutez-les au saladier.
- 6. Ajoutez la sauce soja, la sauce huître, le sel et le poivre. Bien mélangez le tout.
- 7. Il est bien de laisser reposer la préparation au moins 1h.
- 8. Étendez un torchon humide sur votre plan de travail. Trempez une feuille de riz dans l'eau tiède pour la ramollir et déposez-la sur le torchon.
- 9. Mettez une cuillère à soupe de farce sur le bas de la feuille.
- 10. Roulez le nem à partir du bord inférieur, puis rabattez les côtés à droite et à gauche. Continuez de rouler le nem jusqu'en haut. Faites ainsi de suite jusqu'à épuisement de la farce. Il faut bien serrer pour que ça ne s'ouvre pas.
- 11. Faire cuire les nems à la friteuse ou dans une poêle avec une belle épaisseur d'huile. Une fois cuit, déposez-les sur du papier absorbant afin de retirer l'excès d'huile, et c'est prêt! Déguster avec de la salade et une sauce Nioc Mam.

Bon Appétit

NEMS FAÇON CYRIL LIGNAC

Ingrédients :

4 personnes:

- 250 g de blancs de poulets coupés / hachés
- 1 carotte épluchée, coupée et passée au hachoir
- 1 oignon épluché et haché
- 50 g de champignons de Paris lavés et coupés en petits dés
- 125 g de germes de soja
- 50 g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 œuf
- 16 galettes de riz
- 1 cuil. à café de farine de tapioca ou de maïs
- 1 bière
- quelques feuilles de salade et de menthe pour servir avec les nems
- Sauce : 1 jus de citron vert / 1 cuil. à café de sauce nuoc mam + sucre
- huile de tournesol

Préparation :

Commencez par réaliser la farce : dans un bol, mélangez 250 g de poulet haché finement, la carotte épluchée et hachée, un oignon haché, 50 g de champignons de Paris hachés en petits cube, 125 g de germes de soja et 50 g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau préalablement coupés. Ajoutez un oeuf. Il va lier le tout. Pour donner du goût incorporez un trait de sauce soja. Elle va également assaisonner votre préparation. Traditionnellement, la farce ne ne contient pas de sauce, de plante aromatique ou d'épice.

Comment réussir le pliage des nems avec les galettes de riz ?

Pour coller les galettes de riz, le chef mélange dans un ramequin de l'eau chaude et de la farine de tapioca (ou de maïs).

Étendez un torchon sur votre plan de travail puis faites tremper vos galettes de riz 3 par 3 dans un grand bol d'eau. Pour éviter qu'elles ne se collent les unes aux autres, le chef a une super astuce : verser une goutte de bière dans l'eau ! Une fois que vos galettes sont réhydratées, déposez une première galette de riz sur le torchon. Garnissez-la avec une cuill. à soupe de farce en la déposant en bas et au centre de la galette, à environ 3 cm du bord. Pliez les bords droite et gauche vers le sur la garniture et commencez à rouler votre nem en serrant bien. Lorsque vous arrivez vers la fin de la galette, trempez un doigt dans le mélange farine de tapioca / eau et tartinez-le sur la galette pour coller. Finissez de rouler.

Comment réussir la cuisson des nems ?

Versez de l'huile de pépin de raisin ou de tournesol à environ 3 cm de hauteur dans une sauteuse et faites chauffer le tout. Comme les frites, la cuisson des nems se fait en deux fois. La première étape, consiste à blanchir les nems et à cuire la farce crue

Déposez les nems une fois que l'huile est bien chaude, laissez-les baigner dans l'huile 3 minutes sans oublier de les retourner. Elles doivent légèrement gonfler. Sortez-les et placez-les sur une assiette couverte de papier absorbant. Laissez-les refroidir. Replongez les nems encore 3 minutes dans l'huile pour qu'ils colorent, égouttez-les sur le papier absorbant. Servez les nems dans les assiettes avec les feuilles de salade et de menthe.

Les conseils de Nina: s'il vous reste de la garniture,

préparer des nems supplémentaires et congelez-les après la première cuisson pour les déguster plus tard.

NUGGETS DE POULET

4 personnes:

Préparation : 20 mn

Cuisson :20 min

INGREDIENTS:

9 blancs de poulet

Lait

150 g de farine

225 g de chapelure

3 œufs

sel, poivre du moulin

Préparation :

- La veille, coupez les blancs de poulets en gros cubes, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez au frais jusqu`au lendemain.
- 2. Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.
- 3. Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes

- creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.
- 4. Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé sans qu'ils se touchent.
- 5. Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 10 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.

PAIN SUCRÉ

INGREDIENTS

- 500 g Farine
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c-à-s de levure boulanger
- 2 c-à-s de lait en poudre
- 1 Tasse d'eau
- 50 g de beurre
- 2 de beurre

Préparation :

- 1. Mélangez tous les ingrédients avec le mélangeur.
- 2. Couvrir et laisser reposer pendant une heure de temps
- 3. La pâte à doubler de volume
- 4. La dégagez et découper là en patons
- 5. Beurré un moule, disposez les patons
- 6. Badigeonnez d'un mélange (lait et oeuf). 6
- 7. Enfourner pendant 30 minutes à 170 degrés

PANCAKE AUX YAOURT

Ingrédients:

- 150 g de farine de blé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs frais
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 6 g)
- 250 g de yaourt nature (2 pots)
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Une pincée de sel fin

Préparation:

- 1. Tamiser la farine dans un grand saladier.
- 2. Ajouter le sucre vanillé, la levure chimique et le sel.
- 3. Faire un puits au centre et y casser les œufs. Ajouter les yaourts.
- 4. Fouetter le mélange en partant du centre pour incorporer progressivement la farine et obtenir une pâte homogène.
- 5. Laisser reposer la pâte 30 minutes à température ambiante, sous un torchon propre.
- 6. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la badigeonner légèrement d'huile de tournesol.
- 7. Verser une petite louche de pâte et l'étaler délicatement pour former une crêpe.
- 8. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus, puis retourner délicatement avec une spatule.
- 9. Laisser dorer l'autre côté pendant quelques instants.

PASTEIS DE NATA

Ingrédients

3 œufs

1 pâte feuilletée prête à l'emploi
30 cl de lait
120 g de sucre roux
20 g de farine
Le jus d'1/2 citron
1 bâton de cannelle
1 pincée de sel
15 g de beurre

Préparation

- 1. Préchauffer le four à 200°C.
- 2. Faire chauffer doucement le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en 2.
- 3. Verser la farine dans un saladier avec une pincée de sel.
- 4. Quand le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu puis enlever la vanille et la cannelle.
- 5. Verser le lait sur la farine en remuant énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux.
- 6. Ajouter 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier puis le jus de citron en continuant de mélanger.
- 7. Beurrer 8 petit moules à tartelettes puis étaler dedans 8 cercles de pâte feuilletée.
- 8. Verser la préparation dessus puis enfourner 15 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.
- 9. Au moment de servir, saupoudrer du sucre glace ou de la cannelle en poudre.

POÊLEE DE POMMES DE TERRE, DE COURGETTES ET CREVETTES

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 15 minutes

Portions: 2

Ingrédients

200 g de courgettes 1 gousse d'ail 200 g de crevettes décortiquées 250 g de pommes de terre Sel Huile d'olive Persil

- 1. Éplucher les tubercules, les rincer et les couper en morceaux.
- 2. Les faire blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 3. Les égoutter et les réserver.
- 4. Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et y faire dorer la gousse d'ail.
- La retirer et la remplacer par les patates et les courgettes.
- 6. Les laisser dorer de tous les côtés.
- 7. Ajouter les crevettes, saler et laisser cuire quelques minutes.
- 8. Parsemer de persil haché et laisser cuire encore une minute.
- 9. Servir la poêlée de pommes de terre et de courgettes aux crevettes.

POMMES DE TERRE AU FOUR AU FROMAGE A RACLETTE ET LARD

4 personnes :

Quelques pommes de terre moyenne

du lard fumé en tranches

du beurre

du poivre noir et du sel

quelques cornichons au vinaigre

PRÉPARATION:

Faites cuire les pommes de terre lavées et non épluchées à l'eau avec une pincée de sel. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches.

Dans une poêle sans matière grasse, faites griller rapidement les tranches de lard fumé, réservez sur du papier absorbant...

Dans la même poêle, faites fondre un peu de beurre et faites rissoler les tranches de pommes de terre, 2 ou 3 minutes de chaque côté, en poivrant et salant légèrement.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, assemblez les tranches de pommes de terre, de lard et de raclette (comme sur la photo) et piquez un bâtonnet pour maintenir en place.

Passez au four à 180°C ou sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde, servez aussitôt avec des petits cornichons.

POMMES DE TERRE CARBONARA

Préparation: 20 minutes

Cuisson: environ 45 minutes

4 personnes

Ingrédients:

Fromage râpé
20 cl de crème de cuisson
3 tranches de bacon
2 champignons
1 petit oignon
1 kg de pommes de terre
Poivre
Sel
Huile d'olive

Préparation:

- 1. Préchauffer le four à 200 degrés.
- 2. Peler les tubercules, les rincer et les découper en quartiers.
- 3. Les laver plusieurs fois pour éliminer leur amidon
- 4. Ensuite, les sécher avec des serviettes en papier.
- 5. Les étaler dans un plat à four large.
- 6. Les arroser d'un filet d'huile.
- 7. Les faire cuire au four.
- 8. Peler l'oignon et le couper en dés.
- 9. Nettoyer les champignons et les trancher.
- 10. Détailler le bacon en petits morceaux.
- 11. Le faire dorer dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

- 12. Jeter l'huile recueillie dans la poêle et la nettoyer.
- 13. Y verser un filet d'huile.
- 14. Ajouter l'oignon et le faire revenir.
- 15. Incorporer les champignons et les faire sauter quelques instants.
- 16. Ajouter le bacon, la crème, du sel et du poivre.
- 17. Laisser la sauce réduire, puis la verser sur les tubercules.
- 18. Saupoudrer de fromage râpé.
- 19. Faire gratiner au four.
- 20. Servir les pommes de terre à la carbonara.