RIZ CANTONNAIS

Ingrédients :

4 personnes:

300 g de riz thaï parfumé et égrainé
4 tranches de jambon blanc coupées en cubes
100 g de petits pois cuits à l'eau
un petit oignon épluché
une gousse d'ail
3 œufs
3 cuillères à soupe de sauce soja
huile

poivre

Préparation:

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d'ail puis retirez-la lorsqu'elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l'oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les oeufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

- une pâte feuilletée

Pour la béchamel:

- 70g de beurre
- 70g de farine
- sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence
- 1litre de lait
- 2 poignets de fromage râpé
- 200g de blanc de poulet

Préparation :

- 1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
- 2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
- 3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
- 4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

Sauce béchamel: voir dans la rubrique sauce pour accompagnement

ROULEAU DE PAIN AU NUTELLA

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 5 minutes

Portions: 5

Ingrédients

2 œufs

4 càs de Nutella

10 tranches de pain carré pour sandwich (sans croute de préférence)

Sucre

Beurre

2 càs de lait

Préparation

- 1. Retirer la croûte des pains et les affiner avec le rouleau à pâtisserie.
- 2. Les tartiner de Nutella et les rouler sans trop serrer.
- 3. Les placer sur une assiette, fermeture tournée vers le bas.
- 4. Battre les œufs entiers avec le lait.
- 5. Y faire plonger les pains en les recouvrant complètement.
- 6. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive.
- 7. Y déposer les rouleaux de pain et les faire dorer des deux côtés.

- 8. Les passer dans du sucre.
- 9. Servir les rouleaux de pains au Nutella

SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET CHANTILLY

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

4 personnes

Ingrédients :

125g de beurre moulé BIO 100% Breton demi-sel Grand Fermage

160g de farine

100g de sucre

3 jaunes d'œuf

1 sachet de levure chimique

150g de mascarpone

18cl de crème liquide

3 cuillères à café de sucre glace

200g de fraises

Préparation:

Pour les biscuits

- 1. Versez le sucre, la farine et la levure chimique dans un saladier.
- 2. Rajoutez le beurre demi-sel mou petit à petit, puis mélangez à la main.
- 3. Incorporez les 3 jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- 4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et détaillez-la en ronds à l'aide d'emporte-pièces de 6 cm de diamètre.
- 5. Faites cuire 10 min dans un four préchauffé à 180°C en laissant les emporte-pièces en place.

Pour la crème chantilly

- 1. Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu'à obtenir une crème onctueuse et aérienne. Réservez au frais.
- 2. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 2 ou 4.

Pour le dressage

1. Déposez sur chaque sablé de la crème chantilly puis quelques fraises

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge

- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

Préparation:

- Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
- 2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
- 3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
- 4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe

SALADE DE POMME DE TERRE SAUTES

Préparation: 20 mn

Cuisson: 5 mn

- 1 kg de pommes de terre longues à peau rouge(la roseval)
 - 3 ou 4 carottes
 - 30 g de beurre
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
 - ail en poudre séchée
 - 1 grosse tomate allongée
 - 1 petite boite de maïs
 - -1/2 concombre
 - quelques feuilles de salade verte et rouge
 - 1 poignée d'olives noires à la grecque
 - 1 poignée d'olive verte
 - 1 oignon nouveau coupé finement

pour la sauce:

- 100ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 à 2 cuillère à soupe de vinaigre
 - 1 cuillère à soupe de citron
 - 1 petite gousse d'ail pilée
- 1 cuillère à soupe de basilic frais finement haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette frais finement haché
 - Du sel
- 1. Epluchez et lavez les pommes de terre/carottes Les couper en tronçons de 3 à 4 cm de largeur

- Dans une cocotte en fonte(surtout qui ne colle pas) faire revenir le mélange huile+beurre.
- 2. Dès que ça mousse, mettre les légumes. Salez/poivrez Laissez cuire 20 minutes environ en remuant régulièrement
- 3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail et le persil, laisse bien refroidir puis dans une grande assiette, mettre la salade verte, la tomate coupée en long, le maïs égoutté, les concombres coupées en rondelles, les olives, les pommes de terre et carottes et l'oignon bien mélanger et arroser de sauce.

Pour la sauce:

Mettre la moutarde et l'ail dans un petit bol puis ajoutez progressivement l'huile en alternance avec le vinaigre et le citron, ajoutez les herbes et un peu de sel.

SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

- 1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.
- 2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.
- 3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.
- 4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.
- 5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !

SAUTÉ D'AGNEAU

Liste des Ingrédients

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 poireau
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- Du sel
- Du poivre.

Préparation

Coupez l'agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

SOUPE DE PATATE DOUCE

4 personnes:

- 250 gr de pois cassés
- 1 oignon
- 30 gr de beurre
- 1 grosse carotte
- 1 patate douce
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Préparation :

- 1. Pelez et émincez l'oignon, puis pelez la carotte et coupez-la en dés.
- 2. Faites revenir l'oignon avec 20 g de beurre dans une casserole.
- 3. Ajoutez la carotte, puis les pois cassés.
- 4. Versez 1,5 l d'eau et laissez cuire 1 heure à couvert, à feu doux.
- 5. Pelez et coupez les patates douces en 8 et plongez-les dans la casserole à mi-cuisson.
- 6. À la fin de la cuisson, mixez finement.
- 7. Salez, poivrez et servez dans des assiettes creuses avec une bonne cuillerée de crème fraîche.
- 8. Servez chaud!

SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER

Pour 4 personnes :

Préparation : 45 mn

Ingrédients :

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

- 1 Échalote
- 3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse
- 1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches (en option)

Préparation

- 1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.
- 2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.
- 3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le

- feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.
- 4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.
- 5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de fruits de mer.
- 6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.
- 7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.
- 8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.