# 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

# CHAUSSON JAMBON ET RACLETTE

## Ingrédients:

**4 personnes :**

Pour un moule de 20 cm de diamètre:
– 3 oeufs
– 120 g de farine
– 10 cl de lait
– sel, poivre
– 2 tranches de jambon blanc ou 8 tranches de bacon (ou les 2, selon vos restes!)
– 8 tranches de fromage à raclette

## Préparation:

Etape: 1
Préchauffer le four à 200°(chaleur tournante).

Etape: 2
Dans un saladier, mélanger les jaunes d’œufs avec la farine et le lait. Saler et poivrer.

Etape: 3
Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement dans la préparation précédente.

Etape: 4
Verser la moitié de la pâte dans le moule (beurré et fariné si nécessaire) puis recouvrir avec la moitié du jambon, poser les tranches de fromage puis le reste de jambon.

Etape: 5
Verser le reste de pâte. Enfourner et laisser cuire 20 min.

Etape: 6

Laisser reposer 5 min avant de démouler et servir.

---

# CHOUCROUTE 196 calories

**Préparation:** 15mn

**Cuisson:** 1h 15

200 g de choucroute crue

1l de bouillon

4 pommes de terre

2 oignons

20 g de beurre

5-6 baies de genièvre

1 feuille de laurier

sel, poivre du moulin

1. Lavez la choucroute dans plusieurs eaux et laissez-la égoutez avant de la faire blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante.

2. Faites chauffer le bouillon. Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en dés. Émincez finement les oignons.

3. Faites égoutter  la choucroute et hachez-la grossièrement.

4. Faites fondre le beurre dans un faitout et ajoutez-y les

oignons et la choucroute; faites revenir en remuant. Quand la choucroute a pris une légère couleur, ajoutez le laurier et le genièvre avec le sel et le poivre.

5. Couvrez de Bouillon et laissez cuire à petit feu environ 45 minutes. A ce moment, ajoutez les pommes de terre et prolongez la cuisson, à couvert, 10 minutes.

6. Servez la soupe très chaude dans le récipient de cuisson.

**les conseils de Nina:** vous pouvez l'accompagner de saucisses et de lard de poitrine fumée pour en faire un vrai repas du soir.

---

# CORDON BLEU

**INGRÉDIENTS:**

2 escalopes de poulet

2 tranches de jambon

4 tranches d'emmental (ou toastinettes de fromage fondu)

farine

1 oeuf

chapelure

1 noisette de beurre

1 filet d'huile d'olive

**PRÉPARATION:**

**1.** Ouvrir les escalopes de poulet en portefeuille (c'est à

dire les ouvrir sans complètement les séparer). Les déposer sur du film alimentaire et les passer sous un rouleau à pâtisserie pour les attendrir. Saler et poivrer.
**2.** Déposer le jambon sur les escalopes ainsi que le fromage. Attention : le jambon et le fromage ne doivent pas dépasser de l'escalope ! Il faut laisser un bord d'environ 1 cm pour ne pas que tout coule à la cuisson.
**3.** Bien refermer l'escalope et faire tenir à l'aide d'un cure-dent si nécessaire.
**4.** Rouler les cordons bleus dans la farine puis retirer l'excédent. Les tremper dans l'oeuf battu en omelette puis enfin dans la chapelure. Vous pouvez doubler la panure en repassant dans l'oeuf et la chapelure pour une panure bien croustillante.
**5.** Déposez les cordons bleus  sur une plaque de cuisson garnie d'un papier cuisson.
**6.** Arrosez chacun avec un peu d'huile d'olive ( mettre si possible de l'huile dans une bouteille avec spray plus pratique) et enfournez dans le four chaud à 180°C (th. 6) pour 25 à 30 min de cuisson.

---

# COUSCOUS AUX LEGUMES

**Préparation : 5h**
**cuisson : 5 min**

**4 personnes :**

– 2 oignons, hachés
– 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
– 1 cuillère à thé de curcuma moulu
– 1 cuillère à thé de cumin moulu
– 3 tasses d'eau
– Des tomates coupées en dés
– 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et

égouttés

- 5 carottes, pelées et tranchées
- 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 2 courgettes, coupées en demi
- rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
- Du sel
- Du poivre Couscous
- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l’huile.
3. Ajoutez l’ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l’exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.
5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser dans un bol. Ajoutez le couscous, l’huile et mélangez .
7. Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l’aide d’une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l’utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
8. Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.

# CRABE FARCI CUIT A LA VAPEUR

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**4 personnes:**

2 cs d’ail haché,
2 bouquet de coriandre haché (avec les tiges)
200 g de chair de crabe,
200 g d’ échine de porc haché,
1 œuf,
1 c.à s de sauce poisson,
1 c.à s de sauce soja,
2 piments rouge épépinés hachés.

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez bien.

2. Remplir les carapaces de crabes de cette mixture

3. Cuire à la vapeur 15 minutes.

4. Servez avec du riz blanc.

# CREME DE BROCOLI 240 calories

**Préparation**: 15 mn

**Cuisson**: 25 mn

500 g de brocolis.

100g de légumes à soupe

( carottes, poireaux, céléri)

3 échalotes émincés

20 g de beurre

3 cs de fines herbes

1/4 l de bouillon

1/4 l crème fraîche liquide

sel, poivre du moulin

1. Préparez les brocolis; lavez-les et détachez-les en bouquets. Épluchez les tige des brocolis et coupez-les en dés.

2. Lavez les légumes coupés-les en petits dés.

3. Dans un faitout, faites revenir les dés de légumes et les échalotes émincées dans le beurre. Ajoutez les brocolis et les fines herbes. Couvrez de bouillon est portez à ébullition.

4. Lorsqu’ils sont cuits, passez les légumes au mixeur et incorporez la crème. Faites mijoter 5 minutes encore sur feu doux. Salez et poivrez.

5. Versez dans les assiettes et servez aussitôt.

**Les conseils de Nina:** pour servir, garnissez les assiettes

d’un dôme de crème fraîche légèrement battu.

---

# CRÈME DE TOMATES 147 calories

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 40 mn

**Ingrédients:**

500 g de tomates

1 blanc de poireau

150 g de carottes

2 échalotes émincées

50 g de beurre

1 cc de concentré de tomate

3/4 litre de bouillon

4 cs de crème fraîche

1 cs de basilic haché

sel, poivre du moulin

1. Lavez les tomates concassez-les grossièrement.

2. Lavez le poireau et coupez-le en fines lanières. Epluchez et râpez les carottes.

3. Dans un faitout, faites étuver 10 minutes dans le beurre les échalotes émincées, les tomates, les carottes et le poireau.

Ajoutez le concentré de tomates, recouvrez avec le bouillon et laissez cuire environ 30 minutes à petits frémissements.

4. Passez le tout au tamis fin, incorporez la crème, faites rechauffer et ajoutez le sel et le poivre.

5. Versez le potage dans une soupière et saupoudrez de basilic haché au moment de servir.

**Les conseils de Nina:** en faisant épaissir cette soupe de légumes vous obtiendrez une sauce qui accompagnera très bien vos plats de pâtes de riz.

vous pouvez ajouter une demi gousse d'ail écrasée dans les légumes.

---

# CREVETTES À L'AIL

**INGRÉDIENTS**

– 1 kg de grosses de crevettes décortiquées (sauf le bout des queues)

– ¼ de cuillère à café de cumin

– ¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge

– ¼ de cuillère à café de sel

– 6 gousses râpées

– 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron jaune

– 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

– ¼ de cuillère à café de poivre noir moulu

## Préparation :

1. Dans un bol, fouettez d’abord ensemble l’huile d’olive, le jus de citron, l’ail, le cumin, le piment, le poivre noir, le sel.
2. Ajoutez les crevettes.
3. Remuez bien pour enrober les crevettes de la marinade.
4. Mettez de côté et laissez mariner pendant au moins 20 min.
5. Préchauffez le four en position grill à haute température.
6. Répartissez les crevettes sur une seule couche dans un plat allant au four.
7. Placez-le au milieu du four et faites griller pendant 3 min jusqu’à ce qu’elles soient roses.
8. Vos Crevettes à l’ail sont prêtes !

---

# CREVETTES CUITES AU FOUR

## Ingrédients :

Crevettes roses 16/20
2 tranches de pain à sandwich
1 cuillère à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de farine de maïs jaune

1 Citron, persil
Jus de citron
Huile d’olive extra vierge

## Préparation:

- Pour préparer les crevettes cuites au four, commencez à nettoyer les crevettes, vous devez les nettoyer et retirer la partie externe en ne gardant que la pulpe attachée à la queue.
- Faire une petite incision à l’arrière de la pulpe et tirer l’intestin.
- Dans le mélangeur, mettez les tranches de pain avec le persil, mélangez le tout.
- Mettez la chapelure hachée dans un bol avec la chapelure et la farine de maïs jaune, mélangez le tout avec une cuillère.
- Passer les queues de crevettes dans la chapelure.
- Placer les crevettes panées sur une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- Mouiller les crevettes avec quelques gouttes de citron et d’huile d’olive extra vierge.
- Mettez plus de persil haché et de tranches de citron sur les crevettes.
- Faire cuire les crevettes dans un four préchauffé à 180 ° pendant environ 10-15 minutes.
- Servir chaud