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.

OMELETTE AU FOUR

Préparation: 10 mn

Cuisson: 50 mn

4 personnes:

8 œufs

15 cl de lait

4 pommes de terre

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 noix de beurre

1 botte de coriandre

1 botte d’oignons verts

sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en dés, lavez-les puis essuyez-les soigneusement.
2. Faites chauffer l’huile d’olive dans une sauteuse, mettez-y les dés de pommes de terre.

3. Faites-les colorer à feu moyen, puis laissez-les cuire en les remuant régulièrement pendant 20 mn.

4. Lavez la coriandre et les oignons verts et émincez-les.

5. Faites chauffer le four th. 6/7.

6. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette.

7. Ajoutez le lait, salez et poivrez, puis ajoutez les herbes ciselées.

8. Beurrez un plat à gratin (assez grand, l'omelette double de volume) et versez-y l'omelette.

9. Répartissez les pommes de terre sautées et les tomates cerise.

10. Enfournez pour 30 mn.

PASTELS DE THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

2 rouleaux de pâte feuilletée
1 boîte de thon au naturel
1 boîte de sardines à l'huile
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de harissa (facultatif)
1 de cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l’huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.

2. Epluchez l’oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l’ail et hachez-le.

3. Ajoutez l’huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l’oignon et l’ail jusqu’à ce qu’ils soient bien dorés.

4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d’eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu’à complète évaporation du liquide.

5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d’une fourchette.

7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d’aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu’à ce qu’ils soient dorés.

PÂTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS

Préparation : 30 min
cuisson : 15 min
4 personnes :

- 250g de pâtes
- 2 boîtes de champignons émincés
- 8 champignons noirs déshydratées

– 1 oignon haché
– 250ml de crème fraîche
– 1 cuillère à café de persil haché
– 2 gousses d’ails coupés en petits morceaux
– 2 cuillères à café de beurre
– Du sel
– Du poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d’eau bouillante salée additionnée d’huile d’olive.
2. Égouttez-les dans une passoire.
3. Faites gonfler les champignons noirs dans un bol d’eau chaude pendant 30 minutes, couper-les en morceaux.
4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais et y faire revenir l’oignon haché et les morceaux d’ails jusqu’à ce qu’ils soient translucide.
5. Ajoutez les champignons émincés et les morceaux de champignons noirs et laissez cuire pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez et parsemer de persil haché. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire pendant 2 minutes, ensuite ajoutez les pâtes cuites. Bien mélanger.

PIZZA BOLOGNAISE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

250 g de pâte à pizza

300 g de viande de bœuf hachée

1 tomate

1 oignon

150 g de gruyère râpé

1 pot de sauce tomate

huile d’olive sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C

1. Étalez la pâte à pizza en forme de cercle sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

2. pelez et hachez finement l’oignon.

3. Faites chauffer un filet d’huile d’olive dans une poêle.

4. Quand l’huile d’olive est bien chaude, déposez l’oignon haché dans la poêle et faites-le revenir pendant quelques minutes, en mélangeant bien, jusqu’à ce qu’il soit bien translucide.

5. Ajoutez ensuite la viande hachée et laissez cuire 10 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu’à ce qu’elle soit bien dorée. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.

6. Retirez la poêle du feu.

7. Etalez la sauce tomate sur la pâte à pizza et recouvrez cette dernière de préparation viande hachée-oignon. Parsemez la pizza de gruyère râpé.

8. Nettoyez et épongez la tomate. Coupez-la en fines rondelles et répartissez-les sur le dessus de la pizza.

9. Enfournez et faites cuire la pizza bolognaise pendant 15 minutes, jusqu’à ce que le gruyère râpé soit bien fondu.

10. A la sortie du four, laissez tiédir quelques instants la

pizza bolognaise sur une grille.

11. Découpez-la ensuite en parts égales et servez-les dans les assiettes

12. Dégustez chaud accompagné d’une salade verte assaisonnée.

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.
5. 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.

POIREAUX VINAIGRETTE 148 calories

20 minutes

4 personnes:

800 g de poireaux

1 cs de vinaigre

1 cc de moutarde de Dijon

4 cs d’huile

1 oeuf dur

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Epluchez les poireaux en enlevant la partie vert foncé. Ne garder que le blanc et le vert tendre. Faites cuire les poireaux à la vapeur en autocuiseur 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Puis égouttez-les passez-les sous l’eau froide et égouttez -les à nouveau avec soin. Laissez refroidir dans la passoire.

2. Versez du sel et du poivre dans un bol, delayez-les dans le vinaigre, puis ajoutez la moutarde et enfin l’huile mélangez avec un fouet à sauce. Ecalez l’oeuf, puis hachez-le. Ajoutez-le à la vinaigrette avec le persil. Mélangez délicatement.

3. Déposez les poireaux parfaitement égouttés dans un plat de service et recouvrez-les de sauce. Servez les poireaux ou frais.

JE VEUX SAVOIR: le poireau est riche en fer et en calcium. Il est très peu calorique.

POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min
cuisson : 25 min
4 personnes :

– 600 g de morue dessalée,
– 600 g de pommes de terre
– 5 tomates mondées coupées en petits
–
– Cubes
– Huile d’olive
– Persil
– Une poignée d’olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d’huile d’olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d’huile.

3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
5. Remettre un filet d’une très bonne huile d’olive avant de servir.

POMME DE TERRE FARCIE A LA TEX MEX

Préparation: 15 mn

Cuisson: 1h

Ingrédients:

2 grosses pommes de terre pour cuisson au four
250 g de bœuf haché
200 g de haricots rouges en boîte égouttés
1 gousse d`ail écrasée
1 cuillère à soupe d`huile végétale
1/2 petit piment rouge frais épépiné et haché
1/2 poivron rouge épépiné et haché
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 pincée de poivre de Cayenne
1/2 cuillère à café d`origan frais
200 g de tomates concassées en boîte
2 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 petit oignon haché, sel et poivre noir du moulin
4 cuillère à soupe de crème acidulée avec un jus de citron, en accompagnement
1/2 cuillère à café de marjolaine fraîche
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée

1.Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).
2.Frottez les pommes de terre avec un peu d`huile puis piquez-les sur une brochette.
3.Placez les pommes de terre sur une plaque dans le haut du four, et faites cuire 30 min avant de commencer à préparer la farce.
4.Chauffez l`huile dans une grande casserole et ajoutez l`ail, l`oignon et le poivron. Faites cuire 4 à 5 min à feu doux.
5.Mettez le bœuf à dorer.
6.Incorporez le piment, le cumin, le poivre de Cayenne, les tomates concassées et le concentré, 4 cuillerées à soupe d`eau et les herbes.
7.Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 min, en remuant de temps à autre.
8.Ajoutez les haricots rouges et laissez cuire 5 min à découvert. Retirez du feu et incorporez la coriandre hachée.
9.Assaisonnez généreusement et réservez.
10.Coupez en deux les pommes de terre cuites au four et mettez-les dans des assiettes de service.
11.Couronnez de la farce pimentée et d`une cuillerée de crème acidulée.
12.Garnissez de marjolaine fraîche hachée et servez chaud accompagné de quelques feuilles de laitue.

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.