

PUREE D'AVOCAT AU THON

2 personnes :

Préparation : 10 mn

- 1 boîte de thon naturel
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive

1. Pelez et épépinez les tomates.

2. Epluchez et coupez les avocats en morceaux.

3. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. 4. Mixez les tomates avec les avocats, l'ail, l'oignon puis ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive.

5. Salez et poivrez.

6. Egouttez et émiettez le thon puis mélangez-le avec la purée d'avocat.

PURÉE D'AVOCAT AU THON

Ingrédients :

- 150 g de crevettes cuites décortiquées
- 1/2 botte de ciboulettes
- 1 jaune d'oeufs
- 20 g de moutarde forte

- 20 cl d'huile d'arachide
- 20 g de Ketchup
- 1 goutte de tabasco rouge
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours moulin à poivre Pour le dressage
- 4 pincée(s) de fleur de sel

Préparation:

1. Dans un bol ou un saladier, mettre le jaune d'oeuf, le poivre, le sel et la moutarde, puis mélanger à l'aide d'un fouet. Sans cesser de remuer.
2. verser ensuite l'huile goutte par goutte pour commencer, puis en filet. Dès que la mayonnaise devient ferme, ajouter le ketchup et le Tabasco. Réserver.
3. Ciseler finement la ciboulette.
4. Éplucher les avocats. A l'aide d'un couteau, tailler ensuite de fines tranches d'avocat et en tapisser le fond de 4 petits bols.
5. Tailler le reste des avocats en petits dés.
6. Dans un bol, mélanger les crevettes, les dés d'avocat, la ciboulette ciselée et 50 g de sauce.
7. Garnir ensuite les bols.
8. Dans une petite assiette, démouler délicatement la préparation puis la parsemer de fleur de sel.

RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 300 g de riz à risotto
- 100 grammes de beurre
- 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l'eau)
 - 2 oignons
- 10 cl de vin blanc de cuisine
 - 16 coquilles Saint
 - Jacques
 - parmesan à volonté
 - Du sel
 - Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.
2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et réservez.
3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.
4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.

SALADE AUX FRUITS DE MER ET PAMPLEMOUSSE

Préparation : 15 min

4 personnes:

- 2 gros pamplemousses
- 300 g de cocktail de fruits de mer décongelés
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- 5 cuillères à soupe de mayonnaise
 - Du paprika
 - Du tabasco
- Quelques feuilles de salade
- Des rondelles de tomate
- Des rondelles de concombre

1. Coupez les pamplemousses en deux et extrayez-les de leur écorce de manière à ce qu'elle forme un petit ramequin.
2. Enlevez les peaux blanches et coupez la pulpe en morceaux.
3. Récoltez le jus dans une tasse pour la sauce.
4. Mélangez délicatement les morceaux de pamplemousse avec le cocktail de fruits de mer et farcissez-en les moitiés de pamplemousse.
5. Garnissez de persil finement haché. Pour la sauce, mélangez 5 cuillère à soupe de mayonnaise avec 1 cuillère à soupe de jus de pamplemousse.
6. Ajoutez du tabasco et du paprika, selon votre goût. Disposez chaque moitié de pamplemousse sur un lit composé de salade et de quelques rondelles de tomate ou de concombre.

SALADE DE COUSCOUS

Préparation : 15min

cuisson : 10 min

6 personnes:

- 1 tasse (250 ml) couscous, cuit
 - 1 échalote, hachée
 - 1 branche céleri, haché
- 1 c.à thé (5 ml) poudre d'ail
- 2 c.à soupe (30 ml) menthe séchée
 - 1 concombre, en morceaux
 - 1 tomate, en morceaux
- 3/4 tasse (190 ml) persil frais
 - Vinaigrette :
 - 1/4 tasse (65 ml) huile d'olive
 - 1/4 tasse (65 ml) jus de citron
 - Sel
 - Poivre, au goût

1. Faites cuire le couscous et laissez refroidir.
 2. Coupez les légumes en morceaux.
 3. Préparez la vinaigrette et mélangez aux légumes délicatement.
 4. Ajoutez au couscous et remuez lentement.
 5. Réfrigérez au minimum 1 heure.
-

SALADE DE FRUITS DE MER 399

calories

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 15 minutes

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d'huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées(persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.

2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l'eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.

3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.

4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.

5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron et la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l'huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.

6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

SALADE DE PATES AUX CREVETTES ET FROMAGE

Préparation : 25 min

cuisson : 10 min

4 personnes :

250g de pâtes

– 200g de crevettes cuites et décortiquées

– 80g de fromage rouge

– 3 cuillères à soupe de mayonnaise

– 2 cuillères à soupe de jus de citron

– 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

– Quelques pistaches pour garnir

- Quelques raisins
- Quelques abricots secs cuits à la vapeur
 - Quelques cornichons coupés en morceaux
 - Du sel
 - Du poivre

1. Coupez les abricots en morceaux. Coupez le fromage rouge en morceaux. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur votre paquet.
2. Égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide.
3. Préparez la sauce en mélangeant dans un bol la mayonnaise, le vinaigre, le jus de citron, sel et poivre.
4. Dans un saladier mélangez les pâtes cuites, les crevettes (réservez quelques unes pour la garniture), les morceaux de fromage, les morceaux d'abricot, les morceaux de cornichons, les crevettes, ajoutez la sauce, bien mélanger.
5. Versez la salade dans un plat de service et garnir avec les crevettes, les pistaches et les raisins.

Commentaires

SALADE DE POMME DE TERRE ET CRUDITES

Préparation : 15 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

– 5 pommes de terre

- 2 à 3 carottes
- Des cornichons
- Des olives noires dénoyautés
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 15 tomates cerises (coupez
- en 9 et laisser 6 entières pour la garniture)
- 1 petite boîte de Maïs bio
- Du Persil plat (Quantité selon vos gout)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du sel
- Du poivre
- 3 bonnes cuillères à soupe de mayonnaise

1. Faire cuire les pommes de terre et les carottes dans un bain d'eau salé (ne les faites pas trop cuire pour qu'elles tiennent en salade).
 2. Epluchez les laisser refroidir complètement , avant de les couper en cubes .
 3. Dans un saladier versez l'huile, le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez le persil ciselé finement.
 4. Égouttez le maïs, coupez le cornichons, la tomate cerise et les ajouter.
 5. Ajoutez la pomme de terre et la carotte en cubes, ajoutez la mayonnaise et mélanger le tout.
 6. Décorer avec des olives coupées en rondelles et tomates cerises entière et quelques feuilles de persil.
 7. Réserver au frais avant de la déguster.
-

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 raisin 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

SALADE DE TOMATES AU PIMENT DOUX



4 personnes

10 minutes

234 kcal

Ingrédients :

6 tomates moyennes

1 piment doux vert long

1csde jus de citron

4 CS d'huile d'olive

Sel,poivre

1. Laver et essuyer les tomates coupez-les en rondelles
2. Dans un bol délayer le sel et le poivre dans le jus de citron ajouter l'huile en fouettant
3. Laver le piment retirer la queue et les graines qui sont à l'intérieur couper la chair en fines rondelles
4. Dresser les tomates en couronne sur les assiettes parsemé les deux rondelles de piments et arroser les de sauce. servir bien frais

NB: voir les vertus de la tomate dans la rubrique je veux savoir