FEUILLETÉS A LA VIANDE

Préparation : 1h
cuisson : 45 min
4 personnes :

- 250g de viande hachée
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 4 fonds d'artichauts en conserve
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 80g de fromage rouge râpé
- 1 jaune d'œuf
- Du sel, poivre

1. Faitez chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez la viande hachée et le persil haché, laisser cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois, saler et poivrer, ajouter le fonds d'artichauts hachés et laisser cuire 1 minute,
2. Egouttez la préparation dans une passoire. Mettre la préparation de viande hachée dans un saladier, ajoutez la chapelure et le fromage râpé, bien mélanger.
3. Étalez finement la pâte sur un plan de travail fariné et découpez-la en rectangle de longueur de la baisse et 20cm de large.
4. Mettre la farce transformée en bâtonnets sur l'une d'extrémité de rectangle et roulez la pâte sur elle-même en serrant bien avec la main.
5. Coupez le roulé en tranches de 7cm de large, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Badigeonnez-les de jaune d'oeuf avec un pinceau de cuisine.
7. Faites cuire au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir aussitôt.

FIBRES

AVANTAGES: Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de cholestérol sanguin trop élevé

S’avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

INCONVÉNIENTS: Un excès de fibres peux causer des troubles digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peux nuire à l’absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.

FIGUES

AVANTAGES:riche en potassium, en calcium et en fer Haute teneur en fibres

INCONVÉNIENTS: la figue fraîche se gâte rapidement, peut causer de la diarrhée ou des crises de diverticulose. La figue sèche est très calorique et peut favoriser la carie.

FILET DE BOEUF AU GINGEMBRE 231 calories

30 minutes

4 personnes:

800 g de filet de bœuf

1 1/2 cs de sauce soja

3 cc d’huile d’arachide

60 g de gingembre frais

sel, poivre

1. Emincez la viande en très fines tranches. Mettez-les dans un plat creux avec la sauce soja et la moitié de l’huile. Remuez bien et laisser reposer au frais 15 minutes.

2. Pelez et hachez finement le gingembre.

3. Chauffez le reste de l’huile dans un wok ou une sauteuse à feu vif. Ajoutez les tranches de viandes avec leur jus de macération, le gingembre haché, du sel et du poivre. Laissez cuire à votre convenance en remuant sans arrêt Servez aussitôt.

LES CONSEILS DE NINA: Pour couper la viande en tranches suffisamment fines pour cette recette, utilisez un couteau en céramique ou un couteau électrique.

FILET DE BŒUF AUX BROCOLIS

Préparation: 10 minutes +30 de repos

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

4 steaks de filet de bœuf de 200 g chacun

30 g de beurre

huile d’olive vierge extra

2 tomates

1 brocoli moyen

sel, poivre en grains (moulin)

1. Badigeonnez les filets de bœuf avec le poivre en grain du moulin et laissez reposer pendant.1/2 heure.

2 Lavez les brocolis, détachez les bouquets, faites-les cuire à l’ eau bouillante. Égouttez, et réservez-les au chaud. Coupez les tomates en quartiers.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez 2 cuillerées d’huile et faites griller des deux côtes les filets de bœuf. En fin de cuisson, salez et poivrez. Réservez-les au chaud.

4. Servez les filets dans des assiettes individuelles, accompagné de bouquets de brocolis et de tranches de tomates, et assaisonnées d’huile et de sel.

JE VEUX SAVOIR: Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti cancérogènes naturels, et en bioflavonoides.

il est pauvre en calories et riche en fibres

JE VEUX SAVOIR: Le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

FILET DE SOLE SAUCE CITRON

INGRÉDIENTS :

- 8 filets de sole
- 1 oignon
- le jus d'un citron non traité
- 3/4 de verre de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil haché
- sel

PRÉPARATION:

1 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez les filets de sole dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté pendant 10 minutes. Pendant ce temps, pelez et hachez finement l'oignon.

2 Versez le vin blanc sec et l'oignon haché dans une casserole sur feu doux. Ajoutez le jus de citron, le persil haché puis 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez à votre goût et mélangez. Laissez réduire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce

onctueuse, en mélangeant régulièrement.

3 Dressez les filets de sole dans les assiettes à la fin de la cuisson puis nappez-les de sauce au vin blanc et au citron. Accompagnez de riz blanc cuit ou de tagliatelles fraîches.

FILET MIGNON AU MIEL

4 personnes :

INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe de huile d’olive

15 g de beurre

1 filet mignon de porc

2 c. à soupe de miel

sel, poivre

1 bouquet de ciboulette

PRÉPARATION:

1. Faire dorer le filet mignon de porc dans une cocotte avec l’huile d’olive et le beurre. Laisser cuire 5 minutes à feu doux en le retournant régulièrement.
2. Ajouter le miel, saler, poivrer et verser un peu d’eau au fond de la cocotte. Couvrir puis laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.
3. Découper des tranches de filet mignon de porc et servir en nappant de sauce au miel et de ciboulette ciselée. Déguster aussitôt.
Les conseils de Nina :
Accompagner le filet mignon de porc au miel avec des pommes de

terre au four.

FILET MIGNON AUX POMMES DE TERRE

Préparation: 25 minutes
Cuisson: environ 1 heure
4 **personnes**

Ingrédients

Pour l’accompagnement
2 càs de vin blanc
1 poivron
½ oignon
4 pommes de terre moyennes
Poivre
Sel
Huile d’olive

Pour le filet mignon:
25 cl de crème de cuisson
1 càs de fromage à la crème
Un peu de brandy
½ oignon
8 steaks de longe de porc
Sel
Huile d’olive
1 càs de grains de poivre

Préparation:

1. Nettoyer le poivron et le couper en lanières.
2. Mettre le tout dans un plat à four.
3. Arroser les légumes de vin et d’un filet d’huile.
4. Saler et poivrer.
5. Couvrir de papier alu.
6. Préchauffer le four à 200 degrés.
7. Enfourner pour une demi-heure.
8. Retirer le papier alu et retourner les pommes de terre.
9. Poursuivre la cuisson un quart d’heure.
10. En attendant, préparer les autres ingrédients.
11. Dans une poêle, faire chauffer un filet d’huile et y ajouter les grains de poivre.
12. Laisser cuire une minute.
13. Ajouter l’oignon pelé et haché.
14. Saler et laisser cuire quelques instants.
15. Verser un peu de brandy et laisser l’alcool s’évaporer.
16. Verser la crème et mélanger.
17. Porter le tout à ébullition.
18. Incorporer le fromage et remuer.
19. Faire dorer la viande dans une poêle avec un filet d’huile.
20. La mettre sur un plat et la saler.
21. Ajouter les tubercules et la sauce crémeuse.
22. Servir le filet mignon aux pommes de terre et à la sauce au poivre.

FILETS DE CABILLAUD A LA

CRÈME

INGRÉDIENTS:

- 1 kg de filets de cabillaud
- 30 cl de crème
- 20 g de beurre
- 1 citron
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- piment de Cayenne
- sel, poivre

PRÉPARATION:

1 Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

2 Rincez les filets de cabillaud sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez-les de sel et de poivre. Beurrez largement un plat en porcelaine suffisamment grand pour contenir les filets de poisson côte à côte et rangez-y ces derniers.

3 Mélangez dans une jatte la crème, le jus de citron, la ciboulette, 1 pincée de piment de Cayenne, du sel et du poivre. Mélangez puis nappez le cabillaud avec cette sauce. Mettez au four et laissez cuire pendant 25 min jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

4 Pour servir, posez des rondelles de citron autour du plat et portez à table immédiatement votre recette de filets de cabillaud à la crème.

FINANCIER AU CHOCOLAT

Préparation: 30 mn

6 personnes:

125 g de poudre d`amandes blanchie
30 g de poudre de cacao
150 g de sucre glace
40 g de farine
125 g de blancs d`œufs
125 g de beurre fondu

1. Dans un robot, mélangez la poudre d`amandes, la poudre de cacao, le sucre glace et la farine

2. Rajoutez les blancs d`œufs en 2 fois.

3. Rajoutez le beurre fondu froid.

4. Préchauffez le four à 180°C.

5. Faites cuire 10 à 12 minutes dans un moule en silicone