ATTIEKÉ ET POISSON

6 Personnes:

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

- 1,5 kg d’attieké
- 1 kg poisson environ ou des tranches de poisson, avec la peau (Dorade, capitaine)
- 3 tomates
- 1 piment ou du piment en poudre (facultatif)
  1 bouillon ail et fines herbes
- 1 cube or ou 1 cube maggi
- 1 oignon
- 1 branche de persil (facultatif)
- 2 gousses d’ail (facultatif)
- 1/2 verre d’huile végétale

SAUCE TOMATE:

- 1 bouteille de sauce tomate basilic
- 1 piment
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 1 bouillon
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre
- herbes de provinces
- huile

Préparation:

- Dans une casserole antiadhésive, versez un peu d’huile, faites revenir l’oignon découpé en petits dés , ensuite l’ail découpé, ajoutez la sauce tomate basilic; découpez le piment finement et l’ajoutez à la sauce.

- Assaisonnez avec toutes les épices et laissez cuire à feu moyen 10 mn . Remuez de temps en temps.
- Videz et nettoyez les poissons, rincez à l »eau sous le robinet, réservez dans une passoire.
- Ajouter le bouillon ail et persil, poivrez, bien badigeonner les poissons, laisser mariner 15 minutes.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec l'huile végétale. Elle doit être bien chaude, mais ne la faites pas brunir. Ajoutez ensuite le poisson puis faites les frire. Lorsqu'il est cuit, posez-le sur du papier absorbant. Mettez-le ensuite dans un four à 50°C pour le maintenir au chaud. Gardez l'huile de friture, elle va vous servir ensuite.
- Préparation de la salade : lavez et coupez les tomates en 4. Hachez-les ensuite dans un saladier, épluchez les oignons, émincez-les; ajoutez l'ail et le persil (facultatif) et le piment découpé finement .
- Émiettez le bouillon, le sel et poivre, ajouter un peu d'huile (2cs) et du vinaigre(1cs) Mélangez le tout bien (vous pouvez rectifiez l'assaisonnement)
- Préparez l'attiéké: , émiettez l'attiéké avec une fourchette mettre 1 cube bouillon, 1 c à s d'huile, humidifier avec un peu d'eau couvrez et mettez au four micro-onde 2 à 3 minutes retirez émiettez à nouveau et remettre si nécessaire.
- Disposez la semoule d'attieké dans un plat. Sortez le poisson du four et recouvrez-le de la salade. Dégustez l'attiéke au poisson.

AUBERGINE

AVANTAGES: l’aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.

AVOCAT

AVANTAGES: source de vitamine B9, vitamine A, B6, C, E potassium, fer et magnésium.

INCONVÉNIENTS: forte teneur en calories

AVOCAT AU SAUMON FUME

Préparation: 15

Cuisson: 2

1 personne:

1/2 avocat
1/2 tranche de saumon fumé

1/2 tomates
1 citron vert
1 pincée de bicarbonate alimentaire
1 c à café de vinaigre blanc balsamique
1 c à soupe d’huile de colza
sel et poivre
persil
1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l’eau et plongez la tomate dedans pour l’éplucher facilement.

2. Enlevez les pépins et le jus.

3. Coupez la chair de tomate en mini cubes

4. Epluchez l’avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire,bien mélanger.

5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l’avocat.

6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l’avocat, pressez encore légèrement, sortez l’emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.

AVOCATS AUX CREVETTES 139 calories

Cuisson: 15 minutes

4 personnes:

2 avocats mûrs à point

200 g de crevettes cuites décortiquées

1/2 citron

Mayonnaise:

1 œuf, 1 dl d’huile

1 cc. de moutarde

1 cc. de sauce ketchup

Quelques gouttes de tabasco

Sel et poivre

1. Préparez une mayonnaise:

cassez l’œuf, mettez le jaune dans un bol, ajoutez sel, poivre et moutarde. Mélanger et ajoutez peu à peu l’huile en fouettant constamment. Lorsque la mayonnaise est montée, ajoutez le ketchup, le tabasco et enfin le blanc d’œuf monté en neige. Réservez au frais

2. Partagez les avocats en deux, éliminez les noyaux et prélevez la chair que vous découpez en petits cubes. Arrosez ceux-ci de jus de citron pour éviter qu’ils ne noircissent. Gardez les écorces.

3. Lavez les crevettes. Égoutter-les soigneusement. Dans le saladier, mélangez délicatement la chair des avocats, les crevettes et la mayonnaise.

4. Garnissez chaque écorce d’avocat d’un quart de cette préparation.

Gardez au frais avant de servir.

AVOINE

AVANTAGES:excellente source de fibres solubles. Riche en calcium, fer, manganèse, acide folique(B9) vitamine E, thiamine, niacine, riboflavine.

Azzuro

- 0,5 cl. Cointreau
- 0,5 cl. Malibu
- 2 cl. Rhum Blanc
- 3 cl. Jus d’Ananas

- Mettre tous les ingrédients dans l’ordre indiqué :Cointreau, Malibu, Rhum Blanc, Jus d’Ananas.

BABA AU RHUM

Préparation : 135 mn

Cuisson : 35 mn

8 personnes

Ingrédients :

1. 60g de beurre doux Charentes-Poitou AOP – Idéal pâtisserie
2. 150g de farine
3. 150g de sucre en poudre + 250g pour le sirop
4. 3 œufs
5. 1 sachet de levure
6. 50cl d’eau
7. 12cl de rhum ambré

Préparation:

1. Mélangez le sucre et les œufs en fouettant rapidement.
2. Faites fondre le beurre.
3. Ajoutez le beurre, la farine, la levure à la préparation et fouettez à nouveau de manière à éviter la formation de grumeaux.
4. Une fois la pâte bien lisse, versez la pâte dans un moule à baba beurré.
5. Enfournez le moule dans un four préchauffé à 180°C pensant 20 minutes puis baissez la température à 150°C et poursuivez la cuisson 10 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez le sirop en mettant dans une casserole l'eau, le sucre puis le rhum puis faites cuire pendant 4 minutes à petits frémissements.
7. Arrosez le baba du sirop petit à petit avec une louche. Laissez reposer le baba pendant 2 heures avant de démouler.

Bahia

- 5 cl. Malibu
- 6 cl. Rhum Blanc
- 8 cl. Jus d'Ananas

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué : Malibu,Rhum Blanc, Jus d'Ananas.

Banana-banana

- Grenadine
- 3 cl. Crème de Banane
- 3 cl. Rhum Blanc
- 4,5 cl. Crème Fraîche

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué :Grenadine, Crème de Banane, Rhum Blanc, Crème Fraîche.