NAVARIN D’AGNEAU

Préparation : 30 min
cuisson : 1 h 30 min

800 g de collier d’agneau désossé
– 1 cuillère à café de sucre en poudre
– 1 cuillère à soupe de farine
– 20 cl de vin blanc sec
– 1 noix de muscade
– 2 tomates mûres
– 2 gousses d’ail
– 1 bouquet garni
– 300 g de petites carottes nouvelles
– 100 g de petits oignons blancs
– 200 g de petits navets nouveaux
– 300 g de haricots verts
– 300 g de petits pois écossés
– 25 g de beurre
– 2 cuillères à soupe d’huile
– Du sel, du poivre

6 personnes:

1. Découpez l’épaule d’agneau en 6 morceaux et collez-le en 6 tranches.
2. Faites chauffer l’huile dans une cocotte de grande taille et ajoutez les morceaux de viande deux par deux pour les faire colorer sans laissez-les roussir.
3. Quand ils sont tous dorés, égouttez-les et videz les deux tiers de la graisse fondue.
4. Remettez-les dans la cocotte et saupoudrez-les de sucre, mélangez, puis saupoudrez de farine et faites chauffer en remuant de 2 à 3 minutes pour cuire la farine.
5. Versez le vin et mélangez, salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpé. Mettre à feu moyen.
6. Ebouillantez les tomates, puis pelez-les; épépinez-les et concassez-les.
7. Pelez les gousses d’ail et hachez-les.

8. Ajoutez ces ingrédients dans la cocotte ainsi que le bouquet garni. Ajoutez éventuellement un peu d’eau. Lorsque l’ébullition est atteinte, couvrez et faites mijoter pendant 45 min environ en écumant et en dégraissant régulièrement.
9. Pelez les carottes et les navets. Pelez les petits oignons, ôtez les fils des haricots verts, faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez-y les carottes, les navets et les oignons, puis faites-les revenir en remuant pendant 10 min.
10. Égouttez-les. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 min. Ajoutez carottes, navets, oignons et petits pois dans la cocotte.
11. Mélangez et couvrez à nouveau, poursuivez la cuisson doucement pendant 20 min. Ajoutez enfin les haricots verts 5 min avant de servir et mélangez délicatement. Goûtez pour rectifier l’assaisonnement. Servez dans la cocotte ou un plat de service creux et bien

---

NAVET

AVANTAGES: riche en vitamines C, calcium et potassium. Bonne source de fibres; peu calorique. Peut protéger de certains cancers.

INCONVÉNIENTS: parfois mal supporté. Renferme des substances qui inhibent la sécrétion des hormones thyroïdienne.

NDOLE

Préparation : 2h 30 min
8 personnes:

- 1 kg de Ndolé
- 600 g d`arachides blanches
- 1 kg de viande de bœuf dans le paleron
- 500 g de crevettes ou écrevisses fraîches
- 20 g de gingembre
- 3 gros oignons
- 2 poireaux
- 4 échalotes
- 4 gousses d`ail
- 50 cl d`huile de tournesol / arachide
- 1 bouquet garni
- 3 bouillon cubes
- 1 pincée de kanwa ou de bicarbonate
- Du sel
- Du poivre

1. Faire cuire les feuilles pendant 30 minutes et juste au début de l`ébullition jeter la pincée de kanwa ou de bicarbonate (pour garder la couleur verte des feuilles).
2. Verser le ndolé dans une passoire.
3. Mettre le ndolé dans une petite bassine d`eau froide, le malaxer très fort, puis l`égoutter.
4. Recommencer l`opération jusqu`à disparition de l`amertume.
5. Former des petites boules en prenant soin de bien les essorer.
6. Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans une cocotte remplie d`eau. L`eau doit recouvrir la viande pendant toute la cuisson. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
7. Porter à ébullition et laisser cuire le tout pendant 20

minutes.

8. Réserver le bouillon et la viande. Faire cuire les arachides pendant 20 minutes environ. Celles-ci ne doivent plus être croquantes.
9. Laisser refroidir puis mixer. Réserver.
10. Éplucher le gingembre, l`ail, les échalotes et les oignons. Mixer le gingembre avec deux oignons, un poireau et l`ail. Réservez.
11. Hacher finement le 3ème oignon et le 2ème poireau et les jeter dans l`huile chaude. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
12. Ajouter la viande, les crevettes décortiquées, 1 litre de bouillon de viande et les arachides mixées. Porter le tout à ébullition pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
13. Émietter les petites boules de ndolé sur la préparation en remuant avec une spatule afin de la rendre homogène.
14. Ajouter les échalotes finement hachées, 50 cl de bouillon de viande, les 3 bouillons cubes. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 15 minutes.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec des Bananes plantains frites, du riz ou encore des pommes de terre.

NECTARINE

AVANTAGES: riche en bêta-carotène, vitamine C et potassium. Bon apport de pectine

INCONVÉNIENTS: l’amande des noyaux est toxique.

NEM CREVETTE POULET

Ingrédients :
* 500g de poulet haché
* 200 g de petites crevettes coupées en dés
* 1 oignon
* 1 carotte râpé
* 2 tiges d’oignons verts hachés
* 1 bouquet de coriandre hachées
* 250 g de vermicelles de riz)
* 2 cuillères à soupe de sauce huître
* 2 cuillères à soupe de sauce soja
* 1/2 sachet de champignons noirs
* 2 paquets de galettes de riz
* 1 cuillère à café de sel et de poivre

Préparation

1. Faites tiédir de l’eau dans un récipient, puis plongez-y le vermicelle de riz ainsi que les champignons noirs. Laissez ramollir tranquillement.
2. Épluchez et râpez les carottes, puis émincez finement les oignons. Mélangez le tout dans un saladier avec les crevettes coupées. Rajouter la coriandre et l’oignon vert
3. Découper le poulet en morceaux grossiers et passez-le au mixer. Ajoutez-le au saladier
4. Découpez les cheveux d’ange à l’aide d’une paire de ciseaux et ajoutez-les au saladier.
5. Pour les champignons, commencez par retirer les parties dures, puis émincez-les finement. Ajoutez-les au saladier.
6. Ajoutez la sauce soja, la sauce huître, le sel et le poivre. Bien mélangez le tout.
7. Il est bien de laisser reposer la préparation au moins 1h.
8. Étendez un torchon humide sur votre plan de travail. Trempez une feuille de riz dans l’eau tiède pour la ramollir

et déposez-la sur le torchon.
9. Mettez une cuillère à soupe de farce sur le bas de la feuille.
10. Roulez le nem à partir du bord inférieur, puis rabattez les côtés à droite et à gauche. Continuez de rouler le nem jusqu'en haut. Faites ainsi de suite jusqu'à épuisement de la farce. Il faut bien serrer pour que ça ne s'ouvre pas.
11. Faire cuire les nems à la friteuse ou dans une poêle avec une belle épaisseur d'huile. Une fois cuit, déposez-les sur du papier absorbant afin de retirer l'excès d'huile, et c'est prêt ! Déguster avec de la salade et une sauce Nioc Mam.
Bon Appétit

NEMS

Préparation: 10 mn

Cuisson: 6 mn

6 personnes:

6 feuilles de riz

200 g de petites crevettes décortiquées

100 g de vermicelles de soja

Sauce soja

Nuoc-mam

1. Mettre de l'eau à ébullition, placez-y les vermicelles de soja, couvrez et coupez le feu. Laissez 4 min, puis égouttez. Démêlez les vermicelles avec une fourchette.

2. Placez les crevettes dans une poêle et faites-les chauffer

en ajoutant du nuoc-mam et de la sauce soja à votre convenance.

3. Ajoutez les vermicelles et mélangez bien.

4. Mouillez un torchon d’eau tiède et placez une feuille de riz dessus.

5. Humectez-la avec un coton imbibé d’eau pour qu’elle s’assouplisse.

6. Placez de la garniture sur un bord et rabattez la feuille dessus.

7. Rabattez ensuite les deux côtés de la feuille, puis roulez pour former le nem.

8.Vous pouvez ensuite faire frire les nems dans une poêle avec de l’huile ou les mettre sur le gril du four

9. Servez chaud avec de la sauce soja, de la sauce pour nems.

NEMS AU SURIMI

Préparation : 30 min
cuisson : 20
marinade : 10 min
4 personnes:

– 1 paquet de galettes de riz
– 200 g de chair à saucisse
– 200 g de râpé de surimi
– 60 g de vermicelles chinois
– 60 g de carottes râpées
– 10 g de champignons noirs (séchés)
– 2 jaunes d`œufs

– 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
– 1 cuillère à soupe de nuoc
– mâm
– 1 cuillère à soupe de crème fraîche
– Du sel
– Du poivre

1. Ébouillantez les champignons. Laissez-les gonfler 15 min, puis émincez-les. Lavez les vermicelles à l`eau froide.
2. Trempez-les 10 min dans de l`eau bouillante. Puis, hachez-les.
3. Mettez dans un saladier la chair à saucisse, le râpé de surimi, les carottes râpées, les jaunes d`œufs, la ciboulette, nuoc-mâm, la crème fraîche, les champignons, vermicelles, sel et poivre.
4. Mélangez bien le tout. Dans une assiette d`eau tiède à peine sucrée, trempez une à une les galettes de riz, pour les ramollir. Sortez la première galette de l`assiette et déposez-la sur la table de travail.
5. Placez dans un coin de la galette de riz 1 cuillère à café de farce, puis roulez la pâte en refermant les extrémités. Répétez l`opération avec les autres galettes travaillées une à une, jusqu`à épuisement de la farce.
6. Laissez les nems reposer 10 min, avant de les faire frire quatre par quatre. Retirez-les une fois dorées. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
7. Accompagnez de feuilles de laitue nature, ainsi que d`une sauce nuoc-mâm ou de soja.

LES CONSEILS DE NINA:

Les nems peuvent se conserver au congélateur dans une boîte hermétique, sans besoin au préalable de les décongeler, pour les réchauffer.

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.

NOIX DE COCO

AVANTAGES: bonne source de fer et de fibres.

INCONVÉNIENTS: riche en graisses saturées et en calories.

NUGGETS DE POULET

4 personnes:

Préparation : 20 mn

Cuisson :20 min

INGREDIENTS:

9 blancs de poulet

Lait

150 g de farine

225 g de chapelure

3 œufs

sel, poivre du moulin

Préparation :

1. La veille, coupez les blancs de poulets en gros cubes, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez au frais jusqu`au lendemain.
2. Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.
3. Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.
4. Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l`œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d`une feuille de papier sulfurisé sans qu`ils se touchent.
5. Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 10 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.