OEUF

AVANTAGES: excellente source de protéines, de vitamine A, de vitamine du groupe B et D, de zinc et de fer. Renferme des antioxydants comme la lutéine et la zeaxanthine.

INCONVÉNIENTS : le jaune est riche en cholestérol, le blanc peut causer des allergies.

OEUFS FARCIS AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 3 tranches de saumon fumé
- 3 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de vinaigre de vin
- pointe de couteau de curry
- Sel et poivre
- Ciboulette

Préparation :

1. Préparez la salade verte et mettez la de côté
2. Cuisez les oeufs : on les met dans l'eau froide, on attend l'ébullition, on coupe le feu et on laisse les oeufs 10 minutes dans l'eau
   Sortez les de l'eau,laissez les refroidir écalez les délicatement
3. Coupez la partie supérieure, enlevez les jaunes.
4. Coupez également un peu la partie inférieure pour que les oeufs tiennent bien debout dans le plat

5. Ecrasez les jaunes, ajoutez la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre, la pointe de curry, et la ciboulette hachée.
6. Mettez de côté quelques lamelles de saumon, hachez le reste et mélangez le aux oeufs
   Poivrez un peu, salez si nécessaire
7. Remplissez les oeufs avec le mélange oeufs/saumon, ajoutez un peu de garniture sur les » chapeaux » mis de côté , décorez avec des lamelles de saumon et des brins de ciboulette et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

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.

ORANGE

AVANTAGES: excellente source de vitamines C. Bonne source d'acide folique, de thiamine et de potassium.

INCONVÉNIENT: peut déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibles.

Orange-ananas

Ingrédients:

2 cl. de grenadine

8 cl. d’ananas

8 cl. d’orange

Préparation:

Mettre les ingrédients dans l’ordre indiqué: grenadine, jus d’ananas, jus d’orange.

PAELLA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

1 petit coquelet
2 cuisses de Lapin
4 petites tomates
quelques haricots verts
4 verres de riz
1 oignon
1 petit piment
safran
huile d’olive
gros sel, poivre
1 litre d’eau

Une Poêle à Paella

1. Coupez la viande (coquelet et lapin) morceaux

2. Epluchez l’oignon et les haricots verts

3. Lavez es tomates et le piment

4. Faire dorer les morceaux de viande dans la poêle à paella avec un fond d’huile d’olive chaude

5. Lorsque la viande est dorée de tous cotés, ajouter les légumes : tomates coupées en quartiers, oignon coupé en lamelles, haricots verts coupés à environ 4 cm de longueur, piment coupé en petits morceaux.

6. Faire cuire le tout pendant 4 à 5 minutes avec l’huile d’olive.

7. Salez et poivrez, tournez et mélangez.
Ajouter les 4 verres de riz et tourner avec une spatule.
Lorsque le riz commence à être translucide, ajouter un demi litre d’eau dans la préparation, et porter à ébulition :
Ne pas oublier de mettre le safran en poudre (une petite dose).
Laisser cuire à feu doux jusqu’à ce que le riz absorbe toute l’eau.
Remettre de l’eau pour que le riz soit bien gonflé.
Servir lorsque le riz a absorbé pratiquement toute l’eau :
Ajouter une ou deux branches de romarin dans la préparation.
Si c’est la saison, on pourra également ajouter quelques haricots en grains frais.

PAELLA A L’AFRICAINE

Ingrédients:

1kg de riz long

500g de crevettes et gambas

500g de moules

500g de calamar

500g de viande de bœuf

3 cuisses de poulet

100ml d’huile

3 poivrons (rouge, jaune et vert)

2 oignons

3 tomates concassées

1/2 c.c de safran

1 c.s d’épices paella

5 gousses d’ail

1 botte d’oignon vert

1 botte de persil

1/2 piment vert

1 c.c de poivre

1 c.c de sel (rectifier selon vos goûts)

1/2 cube bouillon

1,5L d’eau (réduire à 1L si vous souhaitez un riz sec)

Préparation:

- Verser l’huile dans une marmite large et faites frire le poulet et la viande.
- Une fois bien dorés, retirez les morceaux de poulet
- Ajouter les oignons coupés finement et le nokoss (ail, persil, oignon vert, piment vert) Laisser cuire 5mn avant d’ajouter la tomate.
- Cuire encore 5mn puis ajouter le riz nettoyé et égoutté et les poivrons coupés en lamelles Cuire 5mn dans ce mélange (le riz doit devenir translucide)
- Couvrir d’eau et ajouter le safran, l’épice spéciale paella, le sel, poivre et le cube bouillon.
- Mélanger puis ajouter les crevettes, gambas, calamar et morceaux de poulet.
- Couvrir et laisser cuire sur moyen 25 à 30mn en mélangeant de temps en temps Ajouter les moules et laisser sur feu doux 10-15mn.

PAIN

AVANTAGES: bonne source de glucides complexes (amidon), riche en vitamines du groupe B. Le pain complet est riche en magnésium et en fer.

INCONVÉNIENTS: renferme souvent beaucoup de sel et du gluten.

PAIN A HAMBURGER

Préparation : 30 min
cuisson : 15 min
6 personnes

1 c.c. de levure boulangère
– 400g de farine
– 1 œuf
– 30g de beurre
– 1 cuillère à café de sucre
– 1 cuillère à café de sel
– 80 ml d’eau
– 120 ml de lait

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve de votre Machine à Pain (Programme Pâte) ou dans votre pétrin si vous n’en avez pas il est possible de pétrir à la main.
2. Laissez lever la pâte pendant 30 minutes dans un endroit sec (pas besoin si elle a été réalisée en machine à pain).
3. Une fois la pâte levée, sur une plaque de four, Formez 6 boules et laissez encore lever dans un endroit sec à couvert.
4. Vaporisez les petits pains d’eau, parsemez-les de graines de sésame et enfournez les pour à peu prés 15 minutes à 200°c. Vous pouvez garnir vos hamburger comme vous le souhaitez.

PAIN AU LAIT

- 12 Personnes
- Préparation :20 min
- Cuisson : 15 min
- Temps de repos : 2 h 15 min

INGRÉDIENTS:

- 400 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 25 cl de lait
- 80 g de beurre
- 1 jaune d’œuf
- 30 g de sucre
- 5 g de sel

PRÉPARATION:

- Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sucre et le sel puis mélangez.
- Dans un autre saladier, mélangez le jaune d’œuf avec le lait. Faites fondre le beurre et ajoutez-le à ce mélange.
- Versez petit à petit ce mélange dans le premier saladier. Mélangez jusqu’à obtenir une pâte lisse.
- Laissez reposer pendant 1h30 environ.
- Formez ensuite une douzaine de petits pains, déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans un four éteint pendant encore 45 min.
- Badigeonner les pains avec un peu de lait avec un pinceau.
- Faites cuire les pains dans un four à 180°C (th.6)

durant 15 min.