

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.

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.