

POIREAU

AVANTAGES: contient du fer et du calcium; peu calorique. Le vert est riche en acide folique.

INCONVÉNIENTS: flatulences et mauvaise haleine.

POIREAUX VINAIGRETTE 148 calories

20 minutes

4 personnes:

800 g de poireaux

1 cs de vinaigre

1 cc de moutarde de Dijon

4 cs d'huile

1 oeuf dur

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Epluchez les poireaux en enlevant la partie vert foncé. Ne garder que le blanc et le vert tendre. Faites cuire les poireaux à la vapeur en autocuiseur 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Puis égouttez-les passez-les sous l'eau froide et égouttez -les à nouveau avec soin. Laissez refroidir dans la passoire.

2. Versez du sel et du poivre dans un bol, delayez-les dans le vinaigre, puis ajoutez la moutarde et enfin l'huile mélangez avec un fouet à sauce. Ecalez l'oeuf, puis hachez-le. Ajoutez-le à la vinaigrette avec le persil. Mélangez délicatement.

3. Déposez les poireaux parfaitement égouttés dans un plat de service et recouvrez-les de sauce. Servez les poireaux ou frais.

JE VEUX SAVOIR: le poireau est riche en fer et en calcium. Il est très peu calorique.

POISSON

AVANTAGES: riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

INCONVÉNIENTS: certains poissons des BPC du mercure ou d'autres polluants.

POISSON AUX ÉPICES ET LAIT DE COCO

Préparation : 15 min.

Cuisson : 45 min.

4 personnes:

Ingrédients :

- 4 filets de poisson
- 2 oignons émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco rapée

Pour les épices moulues :

- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Muscade
- Cannelle
- Paprika
- 40 cl de lait de coco

Préparation:

- Verser un peu d'huile d'olive au fond d'un plat rectangulaire.
- Garnir des oignons émincés.
- Placer les filets de poissons par-dessus.
- Saupoudrer de noix de coco râpée, puis du mélange d'épices.
- Ajouter le lait de coco. Couvrir le plat de papier sulfurisé. Faire cuire 3/4 h au four à 200°C.

Les conseils de Nina:

Servir avec du riz basmati ou riz parfumé

POISSON BURGER

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

2 personnes:

225 g de saumon
100 g de crevettes
100 g d'épinards
2 tranches de tomate
1/2 oignon
4 tranches de leerdammer
5 cs bombée de crème fraîche
4 tranches de pain, Brasserie Burge, de Jacquet

1. Badigeonnez chacun des pains de crème fraîche. Émincez l'oignon.
2. Faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Réservez.
3. Poêlez les darnes de saumon quelques minutes.
4. Ajoutez ensuite les crevettes et les épinards (avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche sur ces derniers).
5. Salez, poivrez.
6. Laissez cuire à feu réduit.
7. Garnissez les tranches de pain (partie inférieure) de saumon émietté.
8. Etalez une couche d'épinards. Ajoutez les crevettes, le leerdammer que vous aurez préalablement fondu à la poêle, les tranches de tomate et les oignons .

9. Recouvrez le tout d'une tranche de pain (le chapeau).

Dégustez immédiatement . Vous pouvez l'accompagner de frites ou d'une salade.

POISSON EN PAPILLOTES

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 1 h 30 minutes

2 personnes:

2 filets de poisson frais (colin ou saumon)

1/2 poivron rouge

1/2 poivron vert

1/2 poivron jaune

2 tomates

1 citron

1 oignon

Du persil

Des épices provençales

De l'huile d'olive

sel, poivre

Accompagnement :

1 courgette

1/2 oignon

4 moyennes pommes de terre

Des épices provençales

1 bouillon de légumes

2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG

sel, poivre

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Découpez 2 feuilles d'aluminium, mettez un poisson dans une feuille aluminium, recouvrez-le d'huile d'olive, râpez 1 tomate sur le poisson, coupez chaque poivron en petits dés et mettez sur le poisson. Coupez finement l'oignon et ajoutez-le sur le poisson, remettez de l'huile sur les légumes. Coupez des rondelles de citron et placez-les par dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices et le persil.
3. Recouvrez le poisson en l'enveloppant dans l'aluminium, faites la même opération pour le deuxième poisson et faites cuire au four 1 h 30 ou au barbecue.
4. Pour l'accompagnement : coupez les courgettes en rondelles en gardant la peau, faites-les cuire à l'eau avec du sel, du poivre, des épices provençales et le bouillon de légume, laissez mijoter.
5. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, coupez-les en dés. Faites une sauce pour les pommes de terre en mélangeant la crème fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, des épices provençales, du sel et du poivre

POISSON FARCIE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

1 poisson de 1,5 kg(dorade)

1 poivron rouge, 1 poivron jaune,

1 kg de fenouils

3 racines de céleri,

2 oignons coupé en rondelle, 2 tomates, 2 feuilles de
laurier

1 citron, 5 cs de persil et de coriandre hachés,

1/2 cc de poivre

1/2 cc de sel, 1 cc de paprika, 1 cc de cumin

un peu de safran colorant

le jus 1/2 citron

1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table

5 gousses d'ail écrasées

130 g de riz 1 cs de beurre

2 cs d'olives dénoyautées

1 citron confit coupé en petits dés

2 cs d'huile, 2 cs de persil et de coriandre hachés

1/2 cuillère à ce de paprika

1/2 cc de poivre, 1/2 cc de sel

1/2 cc de cumin

1. Lavez et découpez les légumes en morceaux égaux pour qu'ils cuisent en même temps.
2. Pochez le riz clans l'eau salée, égouttez et disposez dans un récipient.
3. Ajoutez le beurre, les morceaux d'olives et de citron confit, l'huile, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre et le cumin.
4. Mélangez et réservez.
5. Pour préparer la charmoula, il suffit de mélanger ses ingrédients.
6. Evidez, écaillez et ébarbez le poisson, puis lavez à l'eau courante.
7. Étalez un peu de la charmoula à l'intérieur et farcir.
8. Raccommodez avec un fil alimentaire.
9. A l'aide d'un couteau, pratiquez des entailles sur la chair du poisson et enduire de charmoula.
10. Sur une plaque de four disposez les légumes en lit, ajoutez les feuilles de laurier et posez le poisson farci puis arrosez le tout avec le reste de charmoula.
11. Décorez avec les poivrons et le citron en lamelles, ajoutez un verre d'eau et mettez au four préchauffé à 180° jusqu'à cuisson complète des légumes (pendant environ 30 mn).

Servez le poisson farci arrosé de la sauce

POISSON FRIT AUX LEGUMES

Marinade: 15 minutes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Pour le poisson:

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

Pour les légumes:

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.
 2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes
 3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.
 4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,
 5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir, Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule, la tomate fraîche.
 6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.
-

POISSON MARINE 129 calories

10 minutes:

4 personnes:

400 g de filets de rascasse, cabillaud ou dorade

le jus de 3 citrons verts

2 petits oignons blancs nouveaux

2 demi-petits piments allongés

1 cs d'huile d'olive

Sel, poivre

1. Pressez les citrons verts et recueillez le jus dans un bol. Lavez et épépinez les piments, coupez-les en lamelles fines. Ajoutez-les au contenu du bol avec du sel et du poivre.

2. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles, séparez les anneaux. Éliminez bien toutes les arêtes du poisson et coupez la chair en petits cubes. Disposez ceux-ci dans un plat creux, ajoutez les anneaux d'oignons et arrosez de la marinade. Laissez macérer 30 minutes au frais.

3. Servez le poisson mariné sur un lit de feuilles de salade, arrosez-le de quelques gouttes d'huile d'olive et parsemez de feuilles de coriandre.

POISSON PANÉ

INGRÉDIENTS :

- 2 filets de poisson au choix (merlu, cabillaud, dorade...)
- 2 oeufs
- 4 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION :

1 Dans une assiette plate, versez la farine et dans une autre la chapelure. Dans une assiette creuse, battez l'oeuf pour en faire une omelette.

2 Salez et poivrez à votre convenance les filets de poisson des deux côtés. Coupez-les en gros morceaux. Farinez-les puis imprégnez-les des deux côtés tour à tour d'oeuf battu puis de chapelure.

3 Faites fondre du beurre dans une poêle et faites frire votre poisson pané jusqu'à ce que la panure soit bien dorée. Servez immédiatement avec par exemple des frites et une salade ! Pensez à proposer un citron coupé en 2, le jus de citron est excellent sur le poisson.