

POTIRON

AVANTAGES: riche en bêta- carotène, fer et de potassium, riche en fibres; peu calorique. Bonne source de protéines, de vitamines du groupe B et de fibres. Se conserve longtemps.

POUDRE DE BAOBAB

AVANTAGES:

La poudre de baobab est riche en vitamines B1,B2,B6, Fer et Zinc.

Elle agit contre le cholestérol, le diabète, l'anémie, l'asthénie, l'indigestion, la constipation, L'ulcère gastrique.

10 fois le niveau d'antioxydant d'une orange,

6 fois la vitamine C d'une orange,

3 fois le calcium d'un verre de lait,

6 fois le potassium de la banane,

4 fois le phosphore de la banane.

POULET A L'ANANAS

1 heure 20 minutes

4 personnes :

1 poulet

1 boîte d'ananas en morceau égoutté

1 poivron vert

1 poivron rouge

1 oignon

1 boîte de concentré de tomates

1 bouquet garni(thym, laurier, persil)

sel, poivre

1 jumbo (bouillon de bœuf)

piment (facultatif)

1. Coupez le poulet en morceaux.
2. Epluchez et coupez l'oignon, les poivrons en dé
3. Faites revenir le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, le bouquet garni le poivre, le bouillon, le sel(vérifiez l'assaisonnement avant) le piment et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.
5. Servez avec du riz parfumé de préférence.

LES CONSEILS DE NINA: Pour plus de gout marinez le poulet la veille avec un peu d'herbes de provinces et le jumbo(se trouve dans les commerces exotiques) sinon un bouillon KUB poulet;

JE VEUX SAVOIR: Riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

POULET A L'ANANAS

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h

4 personne(s) :

- 1 poulet
- 1 ananas
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boite de concentré de tomates
- 300 g de riz
- Des herbes aromatisées
 - Du sel
 - Du poivre

Préparation:

1. Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et coupez l'oignon, les poivrons et l'ananas.
2. Dans une poêle, faites dorer le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.

3. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, des herbes et laissez mijoter pendant 1 heure.

POULET AU LAIT DE COCO ET BANANE PLANTAIN

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1 poulet coupé en morceaux

800 g de bananes plantain jaune

20 cl de bouillon de volaille

1 noix de coco

40 cl de lait

2 oignons

3 tomates

2 cuillères à soupe de curry

sel, poivre

1. Préchauffez le four th. 6/7.

Pelez et émincez les oignons. Répartissez-les au fond d'un plat de cuisson.

Salez et poivrez légèrement les morceaux de poulet avant de les déposer sur le lit d'oignons.

Saupoudrez de curry. Enfournez pendant 10 minutes avant d'ajouter un peu de bouillon de volaille.

2. Lavez les bananes, piquez-les avec une fourchette et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Laissez-les refroidir avant de les éplucher et de les couper en tronçons.

3. Retournez régulièrement les morceaux de poulet et ajoutez éventuellement un peu de bouillon de volaille. Lavez et coupez les tomates en morceaux.

4. Après 45 minutes de cuisson du poulet, ajoutez les tronçons de bananes avec le poulet, les morceaux de tomates et versez le lait de coco.

5. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.

6. Servez chaud

POULET AU MIEL ET MOUTARDE

Ingrédients :

- 4 Cuisses de poulet
- 40 g de Moutarde
- 40 g de Miel
- 1 c à s d' huile d'olive
- 2 brins de romarin
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°.
 2. Dans un bol, mélangez à l'aide d'un fouet la moutarde, le miel et l'huile d'olive. Ajoutez une pincée de sel
 3. Disposez les morceaux de poulet dans un plat.
 4. Nappez de la sauce. Ajoutez les brins de romarin. Salez et poivrez. Versez de l'eau dans le fond du plat, sur 1 cm
 5. Enfournez durant 45 minutes.
 6. Bon appétit !
-

POULET AUX CAROTTES

45 minutes

Marinade: 1 h ou la veille

3 personnes:

30 g de beurre

3 bon morceaux de poulet

400 g de carottes

210 g de haricots plats

2 gousses d'ail

1 oignon jaune

1 bouquet garni(thym, laurier, romarin)

sel, poivre

piment d'Espelette

ciboulette

1 cube jumbo ou maggi volaille

1. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon coupez-les en lamelles, hachez-les
2. Éplucher les carottes et équeutez les haricots plats, coupez-les en dés.
3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, faire dorer sur toutes les faces les morceaux de poulet.
4. Quand le poulet est doré, ajoutez les carottes, les haricots plats, l'ail et l'oignon hachés, un peu d'eau, ajoutez le bouquet garni, le piment d'Espelette, le bouillon et mélangez. Vérifiez l'assaisonnement.

Cuire 30 minutes à feu doux.

Servir et saupoudrer de ciboulette.

LES CONSEILS DE NINA: bien mariner le poulet pendant 1 h ou la veille pour plus de gout avec des épices et un cube bouillon.

JE VEUX SAVOIR: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium. Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

POULET COCOTTE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 35 mn

Accompagnement: salade verte

4 personnes:

1 poulet coupé en 12 morceaux

3 cs d'huile

150 g d'oignons grelots

800 g de grosses pommes de terre à chair ferme

150 g de champignons de paris

150 g de poitrine fumée

40 g de beurre

thym, laurier

10 cl de vin blanc sec

sel, poivre.

1. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Pelez les oignons et les pommes de terre. Lavez et émincez les champignons. Découpez la poitrine en lardons.

2. Coupez les pommes de terre en dés. Retirez les morceaux de poulet du feu et réservez-les sur une assiette. A la place, faites rissoler les lardons, puis retirez-les.

3. Faites fondre le beurre. Quand il mousse, ajoutez tous les légumes et faites-les blondir. Remettez ensuite le poulet et les lardons dans la cocotte.

4. Ajoutez le thym, le laurier. Versez le vin blanc et 10 cl d'eau chaude. Salez et poivrez couvrez et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes. Déguster bien chaud.

les conseils de Nina:

. Faites cuire le poulet dans un autocuiseur. Comptez 12 mn dès que la soupape chuchote remplacez les oignons grelots long à peler par les oignons nouveaux.

. Vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de filet mignon de porc ou par un jeune lapin.

. Faites dissoudre la moitié d'un bouillon cube dans l'eau pour déglacer la cocote et mouiller la volaille.

. Pour une recette plus légère, utilisez du beurre allégé et remplacez les pommes de terre par du céleri rave.

POULET DG

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

5 bananes plantains tranchées

1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens

1 oignon, haché

4 gousses d'ail, hachées

1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement

1 poivron vert, tranché

1 cube de bouillon ou du Maggi Cube

1 carotte, coupée en tranches

1 tasse de haricots verts tranchés

2 tomates fraîches, coupées en dés

1 tasse de céleri, haché

Du poivre noir ou blanc

1 cuillère à soupe feuilles de basilic

De l'huile pour la friture

2 cuillères à soupe d'huile

1 tasse d'eau

En option: persil, poireaux

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.

2. Ajoutez sur le poulet, une bonne quantité de poivre blanc ou noir, ajoutez un peu de sel et mélangez bien.

3. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit. Retirez et réservez.

4. Dans une grande marmite, chauffez les 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Ajoutez les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes.

5. Ajoutez les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

6. Ajoutez les céleris et le poivre noir, les feuilles de basilic et le cube de bouillon.

7. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

8. Ajoutez les bananes plantains frites avec un verre d'eau, remettre le poulet frit dans la marmite.

9. Ajoutez le poivron vert et le sel à votre goût.

10. Remplacez le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

11. Remuez de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

LES CONSEILS DE NINA : Pour plus de gout , marinez le poulet

la veille avec des épices spéciales volailles.

POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens
 - 1 oignon, haché
 - 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
 - 1 poivron vert, tranché
- 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
 - 1 carotte, coupée en tranches
 - 1 tasse de haricots verts tranchés
 - 2 tomates fraîches, coupées en dés
 - 1 tasse de céleri, haché
 - Du poivre noir ou blanc
- 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
 - De l'huile pour la friture
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 tasse d'eau
 - En option: persil, poireaux

Préparation

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

3. Retirer et réserver.
4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
6. Retirer et réserver.
7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.
11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.