

QUICHE LORRAINE LEGERE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 150 g de farine
- 150 g de maïzena
- 150 g de beurre allégé mou
 - 8 cl de lait écrémé
 - 1/2 c. à café de sel
 - Pour la garniture :
 - 3 oeufs
- 200 g de lardons de volaille
- 70 g d'emmental râpé allégé
- 20 cl de crème fraîche allégée à 3% de MG
 - noix de muscade
 - cerfeuil
- sel, poivre du moulin

1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)

2. Préparez la pâte :

3. Mélangez la farine, la maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l'aide de vos mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi.

4. Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène.

5. Préparez la garniture:
6. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
7. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
8. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajout de matières grasses.
9. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu'ils restent pris dans la pâte.
10. Dans un saladier, battez les œufs et la crème.
11. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.
12. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d'emmental.
13. Enfournuez 30 minutes environ.
14. Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte

QUICHE TRADITIONNELLE

LORRAINE

Ingrédients :

- 250 g Farine
- 125 g Beurre
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 3 Oeuf entier

- 2 Jaune d'oeuf
- 300 g Poitrine de porc fumée où lardons
- 10 cl Lait
- Sel et poivre

Préparation :

Étape: 1

La pâte Brisée : Dans un saladier, mettez la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Mélangez du bout des doigts. Versez $\frac{1}{2}$ verre d'eau tiède et mélangez rapidement afin de lier la pâte. Formez une boule, laissez reposer 30 minutes.

Étape: 2

Préparez l'appareil : Versez dans un saladier la crème, le lait, les œufs entiers et les jaunes, salez modérément et poivrez. Mélangez au fouet.

Étape: 3

Détaillez en en fines tranches la poitrine pour en faire des petits lardons. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Étape: 4

Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond sur toute sa surface avec une fourchette.

Étape: 5

Répartissez les lardons puis versez l'appareil. Enfournez et faites cuire 30 à 35 mn.

Étape: 6

Sortez la quiche du four, servez chaud ou tiède.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec une salade

QUICHE SANS PATE AU POIVRON ET THON

Ingrédients

- 1 boîte de thon (200g) égouttée
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune) coupés en petits dés
- 4 œufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse (ou crème liquide)
- 100 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou comté)
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de paprika

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C .
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et l'ail.
3. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
4. Ajoutez les dés de poivrons dans la poêle et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.

6. Dans un grand bol, mélangez le thon égoutté avec les légumes cuits, puis ajoutez les œufs battus, la crème fraîche, le fromage râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade et le paprika.
 7. Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.
 8. Versez le mélange dans un moule à tarte antiadhésif de 25 cm de diamètre, légèrement huilé ou recouvert de papier sulfurisé.
 9. Enfournez la quiche pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.
-

QUINOA

AVANTAGES: glucides complexes, fibres, fer, magnésium, potassium, phosphore, Zinc et autres matériaux, vitamine du groupe B. Source de protéines de bonne valeur biologique.

INCONVÉNIENTS: rare et cher

RACLETTE RAPIDE

6 personnes :

- 1kg Pommes de terre à chair ferme pour cuisson vapeur
- 1kg Fromage à raclette coupé en lamelles
- 6 tranches Poitrine fumée
- 6 tranches Jambon cru(Parme, Bayonne ou autre)
- 12 tranches Viande des grisons

- 12 tranches Rosette
- 3 Brins de thym frais
- 1 Pot de cornichons(et petits oignons au vinaigre)
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.
 2. Coupez la charcuterie en mini lamelles, disposez-la dans un plat, couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
 3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, pelez-en quelques unes, émincez-les en rondelles et répartissez-les dans les petits poêlons à raclette.
 4. Ajoutez un petit assortiment de charcuteries par dessus, poudrez de thym puis recouvrez chaque petit poêlon d'une belle lamelle de fromage.
 5. Il ne restera plus aux convives qu'à glisser son poêlon dans un compartiment de l'appareil à raclette pour que le fromage fonde. Poivrez et déguster.
 6. Ensuite, posez directement sur la table le reste des pommes de terre gardées au chaud, la charcuterie et les lamelles de fromage, chacun reconstituera son assortiment.
 7. N'oubliez pas de proposer des cornichons et les oignons au vinaigre en accompagnement et servez avec une belle salade verte.
-

RADIS

AVANTAGES: vitamine C, pauvre en calories riche en fibres.

INCONVÉNIENTS: flatulences, ses salicylates peuvent produire des réactions chez les personnes allergiques à l'aspirine.

RAGOUT D'IGNAME A LA VIANDE DE BOEUF

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 h

4 personnes:

600 g de viande de bœuf
1,5 kg d'ignames
4 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
3 oignons
2 carottes
2 poivrons
2 tomates
3 cuillères à soupe d'huile
sel, poivre

1. Pelez et hachez 1 oignon et les gousses d'ail.
2. Grattez et râpez le morceau de gingembre.
3. Coupez la viande en cubes.

4. Mettez-la dans une cocotte avec les oignons, l'ail, le gingembre.
5. Versez 2 litres d'eau froide, salez et poivrez.
6. Portez à ébullition, écumez et laissez bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez l'igname.
8. Coupez-la en cubes dans une bassine d'eau froide pour éviter l'oxydation.
9. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
10. Coupez les tomates, et les poivrons en dés.
11. Pelez et émincez les 2 derniers oignons.
12. Après 30 mn de cuisson, retirez la viande du bouillon.
13. Mettez les dés d'igname dans le bouillon et faites-les cuire pendant 25 minutes à feu doux.
14. Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, versez l'huile et faites-y fondre les oignons jusqu'à coloration.
- 15 Ajoutez les poivrons, les carottes et les tomates.
16. Versez cette préparation dans la cocotte avec les dés d'igname.
17. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 25 mn.

La sauce doit être épaisse.

RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.

8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
 9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
 10. Laisser mijoter à feu doux
 11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.(10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
 12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.
-

RAGOUT DE POMME DE TERRE

Recette pour 4 personne

préparation : 15 min

cuisson : 30 min

Liste des Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 3 chorizos
- 1 oignon
- 2 piments à chorizo (ou une cuillerée de pulpe)
- 2 gousses d'ail
- De l'eau
- De l'huile d'olive
- Du sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 piment de Cayenne
- Du paprika
- Du persil (pour décorer)

Préparation

1. Dans un grand faitout, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu doux l'oignon haché menu pendant environ 15 minutes.
2. Éplucher les pommes de terre et les « briser » en morceaux de 4-5 cm à l'aide d'un couteau. La première entaille doit être nette mais avant de finir de découper, il faut briser la pomme de terre, ceci lui permettra de libérer la fécule ou l'amidon durant la cuisson, rendant ainsi la sauce plus épaisse.
3. Couper le chorizo en morceaux et l'ajouter à l'oignon roussi avec les gousses d'ail non épluchées. Faire revenir deux minutes.
4. Ajouter une cuillerée de paprika et le piment de Cayenne et mélanger.
5. Ajouter immédiatement les pommes de terre, bien mélanger avec le reste des ingrédients et couvrir d'eau.
6. Monter le feu et, aux premiers bouillons, le baisser et ajouter la pulpe des piments à chorizo, mélanger le tout et couvrir à moitié.
7. Laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, en remuant le faitout de temps en temps pour que la sauce épaississe. Si le jus n'est pas suffisamment épais, écrase une pomme de terre et remets-la dans le faitout avec le jus. S'il est trop épais, ajoute un peu d'eau.

LES CONSEILS DE NINA :

Servir dans un plat creux et décorer avec un peu de persil.

RAISIN

AVANTAGES: riche en sucres naturels et en bioflavonoïdes, ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, source de potassium.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates naturels peuvent provoquer une réaction allergique.