RATATOUILLE DE JAMBON GRATINÉS

4 personnes :

Préparation :15 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

-3 poivrons 1/2, de couleurs variées coupés en cubes
– 2 courgettes, coupées en cubes
-350 g Cubes de jambon (environ 3/4 de lb)
– 1 boîte de Tomates en dés de 540 ml
– 375 ml de Mozzarella (1 1/2 tasse), râpée Prévoir aussi:
– 15 ml (1 cuillère à soupe) d’ huile d’olive
– 1 oignon coupé en cubes Facultatif:
– 2 gousses d’ail, émincées

Préparation:

1. Préchauffer le four à la position gril
2. Dans une poêle allant au four, chauffer l’huile d’olive à feu moyen. Cuire l’oignon et l’ail de 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les poivrons, les courgettes et le jambon.
4. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates en dés.
5. Cuire 8 minutes. Saler et poivrer.
6. Parsemer la préparation de fromage. Faire gratiner au four de 3 à 4 minutes.

RHUBARBE

AVANTAGES: vitamine C, potassium et fibres.

INCONVÉNIENTS: cuit avec beaucoup de sucre en raison de son acidité. Renferme de l’acide oxalique, qui nuit à l’absorption du calcium et du fer. Ses feuilles sont très toxique.

RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES

Préparation : 15 min
cuisson : 30 min

4 personnes :

- 300 g de riz à risotto
- 100 grammes de beurre
- 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l’eau)
- 2 oignons
- 10 cl de vin blanc de cuisine
- 16 coquilles Saint
- Jacques
- parmesan à volonté
- Du sel
- Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.
2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et

réservez.
3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.
4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.

RIZ

AVANTAGES: excellente source de glucides complexes, aide à restaurer la fonction intestinale après une diarrhée.

RIZ AU LAIT

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

250 g de riz

1 l de lait
8 cs de sucre
1 pincée de sel
1/2 bâton de vanille

1. Lavez le riz à l`eau tiède, égouttez-le dans une passoire.

2. Amenez à ébullition 1 litre d`eau, ajoutez-y le riz dedans, laissez cuire 2 minutes.

6. Égouttez.

7. Amenez le lait à ébullition. Versez -y le riz en pluie. Baissez le feu.

8. Ajoutez le sel et la vanille.

9. Couvrez, laissez cuire 1/4 d`heure sur feu doux.

10. Retirez du feu. Enlevez la vanille.

11. Faites fondre le sucre dans quelques cuillerées de lait.

12. Ajoutez peu à peu le lait au riz , en remuant légèrement avec une fourchette.

Servez froid ou tiède.

RIZ CANTONNAIS

Ingrédients :

4 personnes:

300 g de riz thaï parfumé et égrainé

4 tranches de jambon blanc coupées en cubes

100 g de petits pois cuits à l’eau

un petit oignon épluché

une gousse d’ail

3 œufs

3 cuillères à soupe de sauce soja

huile

poivre

Préparation :

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d’huile d’olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d’ail puis retirez-la lorsqu’elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l’oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les oeufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

RIZ JAUNE AUX RAISINS SECS

Préparation : 20 min
cuisson : 10 min
4 personnes :

- 350g de riz thaï ou basmati
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 4 gousses de cardamome
- 35g de beurre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 petit bâtonnet de cannelle (s'il est épais, prenez en la moitié uniquement)
- Du sel

1. Mettez l'ensemble de vos ingrédients dans un cuiseur à riz. Rajoutez l'eau avec votre mesureur en fonction de la quantité de riz et appuyez sur le bouton.
2. Si vous n'avez pas de cuiseur à riz, faites revenir votre riz cru dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Puis mettez le reste des ingrédients dans une cocotte avec de l'eau (2 fois le volume de riz). Remuez, portez à ébullition,
4. baissez la flamme, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau (entre 20 et 30 min selon le riz utilisé). Remuez à la fourchette et servez.

RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min
cuisson : 40 min
4 personnes :

- 2 verres de riz paddy
- 3 verres d’eau
- 2 oignons
- 1 morceau de gingembre
- 2 gousses d’ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d’huile
- 500 g de coques dé
- coquillés
- 500 g de donax
- Du sel
- Du poivre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
2. Dans une casserole, versez l’huile et faites suer les oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.
3. Ajoutez l’ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.
4. Ajoutez alors l’eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.

ROGNONS DE VEAU AU PORTO

4 personnes :

359 calories

Préparation 10 mn

cuisson 15 mn

4 oignons de veau

2 échalotes

80 g de beurre

un verre de porto

sel poivre

Préparation :

- Pelez et hachez les échalotes fait chauffer le beurre dans une cocotte. Quand il est fondu mettez-y les échalotes à dorer légèrement pendant 3 à 4 minutes puis les rognons saler poivrer. Faites cuire 10 minutes en retournant les rognons à mi-cuisson.
- Arrosez de Porto. Laisser bouillonner 2 minutes et servez.

ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

– une pâte feuilletée

Pour la béchamel:

– 70g de beurre

– 70g de farine

– sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence

– 1litre de lait

– 2 poignets de fromage râpé

– 200g de blanc de poulet

Préparation :

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

Sauce béchamel: voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**