

# SABA SUSHI

**Préparation: 30 mn**

**4 personnes:**

500 g de filets de maquereaux  
200 g de riz japonais à grains ronds  
8 cc de vinaigre de riz  
4 cc de sucre en poudre  
1 cs de sel  
2 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

1. Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.
2. Pour le riz vinaigré(su-meshi), lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de rinçage reste claire.
3. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.
4. Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz.
5. Couvrez et portez l'eau à ébullition.
6. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitements.
7. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau.
8. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.

9. Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez.
10. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution.
11. Incorporez au riz en aérant avec une spatule mouillée. N'écrasez pas le riz.
12. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement.  
Cette méthode rend le sushi brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.
13. Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant.
14. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince.
15. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête.
16. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz .
- 17 Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez avec du papier absorbant.
- 18 Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille.
19. Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut.
20. Coupez les filets restants pour combler les trous.
21. Ajoutez le su-meshi et pressez fermement avec vos mains humides .
22. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus.
23. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux,

toute une nuit.

24. Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm.

25. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.

26. Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre râpé.

**LES CONSEILS DE NINA:** Ces saba sushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés) puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

---

## SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET CHANTILLY

**Préparation : 25 mn**

**Cuisson : 10 mn**

**4 personnes**

**Ingrédients :**

125g de beurre moulé BIO 100% Breton demi-sel Grand Fermage

160g de farine

100g de sucre

3 jaunes d'œuf

1 sachet de levure chimique

150g de mascarpone

18cl de crème liquide

3 cuillères à café de sucre glace

200g de fraises

## Préparation:

Pour les biscuits

1. Versez le sucre, la farine et la levure chimique dans un saladier.
2. Rajoutez le beurre demi-sel mou petit à petit, puis mélangez à la main.
3. Incorporez les 3 jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et détaillez-la en ronds à l'aide d'emporte-pièces de 6 cm de diamètre.
5. Faites cuire 10 min dans un four préchauffé à 180°C en laissant les emporte-pièces en place.

Pour la crème chantilly

1. Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu'à obtenir une crème onctueuse et aérienne. Réservez au frais.
2. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 2 ou 4.

Pour le dressage

1. Déposez sur chaque sablé de la crème chantilly puis quelques fraises
-

# SALADE AUX FRUITS DE MER ET PAMPLEMOUSSE

Préparation : 15 min

4 personnes :

- 2 gros pamplemousses
- 300 g de cocktail de fruits de mer décongelés
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
  - 5 cuillères à soupe de mayonnaise
  - Du paprika
  - Du tabasco
- Quelques feuilles de salade
  - Des rondelles de tomate
  - Des rondelles de concombre

1. Coupez les pamplemousses en deux et extrayez-les de leur écorce de manière à ce qu'elle forme un petit ramequin.
2. Enlevez les peaux blanches et coupez la pulpe en morceaux.
3. Récoltez le jus dans une tasse pour la sauce.
4. Mélangez délicatement les morceaux de pamplemousse avec le cocktail de fruits de mer et farcissez-en les moitiés de pamplemousse.
5. Garnissez de persil finement haché. Pour la sauce, mélangez 5 cuillère à soupe de mayonnaise avec 1 cuillère à soupe de jus de pamplemousse.
6. Ajoutez du tabasco et du paprika, selon votre goût. Disposez chaque moitié de pamplemousse sur un lit composé de salade et de quelques rondelles de tomate ou de concombre.

---

# SALADE BOURGUIGNONNE 296 kcal

20 minutes

4 personnes :

450 g de pommes de terre

2 tranches de jambon persillé de 1 cm d'épaisseur 400 g

1 cc bombée de moutarde de Dijon

1 cs de vinaigre de vin rouge

4 cs d'huile

1 échalote

4 grandes feuilles de laitue

2 brins de persil plat

Sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau en les gardant un peu fermes.
2. Pelez les pommes de terre quand elles sont encore tièdes. Puis coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier.
3. Coupez les tranches de jambon en bandes. Pelez l'échalote et hachez-la finement.
4. Préparez une vinaigrette : délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, puis incorporez l'huile en fouettant.
5. Ajoutez l'échalote. Versez la sauce dans le saladier et mélangez délicatement. Disposez une feuille de laitue lavée et séchée sur chaque assiette.
6. Répartissez dessus les pommes de terre et le jambon.

7. Décorez de feuilles de persil.

#### **LES CONSEILS DE NINA:**

Vous pouvez aussi les cuire au four micro-ondes dans. Récipient couvert, pendant 5 à 6 minutes à 900 watts.

---

## **SALADE DE COUSCOUS**

**Préparation : 15min**

**cuisson : 10 min**

**6 personnes:**

- 1 tasse (250 ml) couscous, cuit
  - 1 échalote, hachée
  - 1 branche céleri, haché
- 1 c.à thé (5 ml) poudre d`ail
- 2 c.à soupe (30 ml) menthe séchée
  - 1 concombre, en morceaux
  - 1 tomate, en morceaux
- 3/4 tasse (190 ml) persil frais
  - Vinaigrette :
- 1/4 tasse (65 ml) huile d`olive
- 1/4 tasse (65 ml) jus de citron
  - Sel
  - Poivre, au goût

1. Faites cuire le couscous et laissez refroidir.
2. Coupez les légumes en morceaux.
3. Préparez la vinaigrette et mélangez aux légumes délicatement.
4. Ajoutez au couscous et remuez lentement.
5. Réfrigérez au minimum 1 heure.

---

# **SALADE DE FRUITS DE MER 399 calories**

**Préparation: 50 minutes**

**Cuisson: 15 minutes**

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d'huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées( persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez

la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.

2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l'eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.

3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.

4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.

5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron et la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l'huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.

6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

---

## SALADE DE LEGUMES GRILLES

**Préparation : 10 min**

**cuisson : 40 min**

**6 personnes:**

- 4 poivrons verts
- 4 grosses tomates mûres à point
- 2 gousses d'ail en chemise
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Du sel

1. Allumez le four à 180 ° (th. 6). Rincez les poivrons et les tomates et posez-les sur la plaque du four.
  2. Laissez cuire 35 à 40 mn, en retournant plusieurs fois les légumes, jusqu'à ce que leur peau soit fripée.
  3. Ajoutez les gousses d'ail 15 mn avant la fin de la cuisson. Retirez les légumes du four dès qu'ils sont cuits, et laissez-les refroidir.
  4. Pelez les gousses d'ail et mettez leur pulpe dans un saladier.
  5. Ecrasez-la à la fourchette en y incorporant l'huile et le jus de citron.
  6. Ajoutez le sel et le cumin. Pelez les poivrons et les tomates, coupez-les en deux et ne réservez que leur pulpe.
  7. Hachez-la au couteau, plus ou moins finement selon votre goût, et ajoutez-la dans le saladier.
  8. Mélangez et réservez au réfrigérateur 2 h au moins avant de servir.
- 

## **SALADE DE PATES AUX CREVETTES ET FROMAGE**

Préparation : 25 min  
cuisson : 10 min

4 personnes :

- 250g de pâtes
- 200g de crevettes cuites et décortiquées
  - 80g de fromage rouge
  - 3 cuillères à soupe de mayonnaise
  - 2 cuillères à soupe de jus de citron

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Quelques pistaches pour garnir
  - Quelques raisins
- Quelques abricots secs cuits à la vapeur
- Quelques cornichons coupés en morceaux
  - Du sel
  - Du poivre

1. Coupez les abricots en morceaux. Coupez le fromage rouge en morceaux. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur votre paquet.
2. Égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide.
3. Préparez la sauce en mélangeant dans un bol la mayonnaise, le vinaigre, le jus de citron, sel et poivre.
4. Dans un saladier mélangez les pâtes cuites, les crevettes (réservez quelques unes pour la garniture), les morceaux de fromage, les morceaux d'abricot, les morceaux de cornichons, les crevettes, ajoutez la sauce, bien mélanger.
5. Versez la salade dans un plat de service et garnir avec les crevettes, les pistaches et les raisins.

Commentaires

---

## SALADE DE POMME DE TERRE A L'INDIENNE

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 20 mn

#### **4 personnes:**

4 pommes de terre  
15 cl de lait de coco  
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée  
1 pincée de piment de Cayenne  
3 feuilles de curry  
1 cuillère à café de graines de moutarde  
1 gros pouce de gingembre frais  
2 gousses d`ail  
1 oignon  
1 cuillère à café de garam massala  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à soupe d`huile tournesol  
sel, poivre  
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l`huile et les graines de moutarde.
2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l`oignon émincé, puis l`ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.
3. Laissez s`échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.
4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.
5. Servez la Salade de pommes de terre à l`Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

---

# SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

## Ingrédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

## Préparation :

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en

morceaux.

3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe