

SARRASIN

AVANTAGES: riche en amidon, en protéines et fibres. Riche en fer et magnésium. Excellente source de rutine, un bioflavonoïde protecteur. Dépourvu de gluten.

SAUCE CRÈME CHAMPIGNONS ET CREVETTES

Ingrédients :

- 500 g de crevettes, décortiquées, avec ou sans queues, fraîches ou surgelées
- 250 g de champignons (champignons de Paris et/ou cèpes et/ou morille, ...)
- 2 cuillérées à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 échalote, épluchée et hachée finement
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- 125 ml de bouillon de légumes ou de poulet (ou reconstitué avec de l'eau et un peu de bouillon en poudre)
- 250 ml de crème liquide
- 50 g à 100 g de parmesan râpé (ou autre fromage de votre choix, gruyère, cheddar, ...)
- 1 cuillérée à soupe de mélange d'herbes italiennes ou herbes de Provence (ou des herbes fraîches selon votre goût : persil, coriandre, ...)
- $\frac{1}{2}$ cuillérée à café de paprika
- Sel, poivre du moulin selon votre goût

Préparation :

1. Préparez vos ingrédients :
Rincez rapidement ou essuyez vos champignons. Coupez-les en tranches.
2. Epluchez et émincez finement l'échalote et les gousses d'ail
3. Râpez votre parmesan si ce n'est pas déjà fait.
4. Hachez vos herbes aromatiques si vous utilisez des herbes fraîches.
5. Préparez vos crevettes en sauce :
Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive, ensuite Faites-y revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.
6. Ajoutez les crevettes et faites les sauter rapidement, 1 minute de chaque côté. Saupoudrez avec les épices et les herbes. Mélangez.
7. Retirez les crevettes et réservez-les dans une assiette.
8. Mettez les champignons dans la poêle et faites-les sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils rendent leur jus et qu'ils soient légèrement dorés. Mais si vous utilisez des champignons en boîte, cette étape n'est pas nécessaire
9. Remettez les crevettes dans la poêle, versez le bouillon, la crème et le parmesan. Poivrez et salez selon votre goût (moi je ne sale pas, n'oubliez pas que le bouillon et le fromage sont salés).
10. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu entre moyen et doux pendant quelques minutes, pour avoir une sauce épaisse. Vous saurez que c'est prêt quand la sauce nappe le dos de votre cuillère. N'oubliez pas que la sauce va s'épaissir davantage en refroidissant.
11. Servez aussitôt. Bonne dégustation!

Sauce à la crème fraîche ou au yaourt

Pour un bol

250 g de crème fraîche ou de yaourt

1 cs de vinaigre

1 cs d'huile d'olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Battez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Vous pouvez agrémenter cette sauce de 1 cc de jus d'orange ou de citron pour accompagner des crudités.

Sauce AÏOLI 650 calories (pour poisson poché et salade mixte)

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

8 gousses d'ail

2 ou 3 jaunes d'œufs

1 grand verre d'huile d'olive (25 cl)

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Pilez l'ail dans un mortier.
2. Mettez dans un petit saladier l'ail, les jaunes d'œufs et le sel et mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Sans cesser de tourner régulièrement et énergiquement d'une main le mélange ail-œufs, versez de l'autre l'huile goutte à goutte, jusqu'à ce que la préparation prenne un peu consistance.
4. Une fois la moitié environ de l'huile incorporée, la sauce doit être plus épaisse, versez alors l'huile plus rapidement, sans cesser de remuer: la sauce doit devenir de plus en plus épaisse (dans un bon aïoli, une petite cuillère doit tenir debout).
5. Si la sauce tournait, c'est -à-dire se décomposait en se liquéfiant, rattrapez-la en mettant dans une autre jatte un jaune d'œuf. Versez dessus la sauce tournée, en remuant toujours énergiquement. Ajoutez pour finir un très mince filet de citron, sans cesser de remuer.

SAUCE ARACHIDE (DAH)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

2 personnes:

- 1 kg de viande de bœuf
- 2 poissons fumés
- 2 crabes
- De la pâte d'arachide
- 3 tomates fraîches
- 2 piments
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de tomate pâte
- Des feuilles de dah cuites et écrasées (feuilles d'oseille)
- Du sel
- 1 cube d'assaisonnement

1. Dans une casserole, faites revenir la viande découpée en morceaux et les crabes quelques min.
 2. Ajoutez la pâte d'arachide délayée dans de l'eau. Portez à ébullition 20 min.
 3. Salez et ajoutez l'oignon, les tomates, les piments, et les poissons fumés. Portez à ébullition à feu doux pendant 30 min.
 4. Retirez les légumes et écrasez-les.
 5. Ajoutez les légumes mixés et les feuilles de dah cuites et écrasées.
 6. Assaisonnez avec 1 cube bouillon et laissez mijoter la sauce 10 min.
 7. Servez avec du riz ou du too.
-

Sauce au fromage blanc et ciboulette

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc
- 4 c. à soupe de ciboulette
- 4 c.à soupe de persil
- 1 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

- Mélangez le fromage blanc au fouet dans un grand bol. Incorporez le jus de citron (de préférence fraîchement pressé) et les fines herbes (également fraîches si possible, et finement ciselées).
- Salez et poivrez puis laissez reposer au frigo. Servez frais.

Les conseils de Nina : pour une sauce plus onctueuse, il est préférable de la faire la veille.

Sauce au roquefort

Pour un bol

50 g de Roquefort

50 g de crème fraîche

1cc de vinaigre de Xérès

3 cs d'huile de noix

sel, poivre

Préparation: 5mn.

Dans un grand bol, écrasez le roquefort à la fourchette. Mélangez à la crème fraîche le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

Sauce aux avocats

Pour un bol

2 avocats bien mûrs

le jus de un citron vert

125 g de fromage blanc

Préparation: 10 mn

1. Pelez les avocats légumes découper la pub en morceaux.

2. Mélangez dans le bol d'un mixeur les morceaux d'avocat et le jus de citron, actionnez l'appareil. Ajoutez à cette purée le fromage blanc. Servez très frais.

Sauce barbecue

INGREDIENTS :

- 180 g de concentré de tomates
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de moutarde
- 1 petit bouquet de thym
- persil
- estragon
- sel, poivre
- poivre de Cayenne

Préparation :

- Ajoutez le vin blanc, la sauce anglaise, le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger et laissez mijoter 15 min.
 - Salez et poivrez fortement, jetez une petite pincée de Cayenne dans cette sauce onctueuse et très relevée, que vous servirez tiède ou froide avec des spare ribs.
-

SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du

poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !