# SAUCE MAFE

**Préparation : 15 min**
**cuisson : 45 min**
**6 personnes:**
-1 kg de viande de mouton,
– 2 oignons
– 4 cuillères d’huile
– 100 g de pâte d’arachides
– Des piments
– L`ail
– Du gingembre
– Du poivre
– 2 bouillons maggi tomate
– épices
– 1 aubergine
– 1 chou
– 100 g de patates douces ou pomme de terre
– 4 carottes
– 1 poivron
– 100 g de tomates fraîches
– Du sel

1. Mettez l’huile à chauffer dans une casserole, ajoutez la viande coupée en morceaux (préalablement cuite) et laissez dorer.
2. Ajoutez l’oignon émincé.
3. Versez ensuite la tomate fraîche écrasée et laissez mijoter 5 minutes.
4. Ajoutez la pâte d’arachides et laissez encore 10 minutes.
5. Ajoutez tous les légumes coupés en petits dés. Mouillez avec 2 ou 3 tasses d’eau.
6. Laissez mijoter sur le feu doux 20 à 30 minutes.
7. Ajoutez les bouillons maggi et les feuilles de laurier pour le parfumer. Salez. 10 minutes après votre sauce

mafé est prête à être dégustée.
8. Servez chaud avec du riz, de l’attièkè ou du couscous.

---

# SAUCE NTRO

**Préparation : 1h**
**cuisson : 20 min**
**2 personnes :**
– 7 gombos frais
– 8 aubergines
– 1 verre de gombo sec en poudre

– 10 graines de l’akpi,
– une douzaine des feuilles de kplala
– ½ verre de l’huile rouge
– ½ Kg de poisson fumé
– 2 Kg de viande fraiche
– 1/2 Kg de crabes frais
– 4 tomates fraiches
– un peu de gnangnan frais de préférence
– 1 piment
– 4 oignons
-1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gnangnan à part dans une petite casserole pendant 10 minutes.
2. Faites griller l’akpi dans une poêle sans matière grasse et réservez dans une casserole.
3. Faire revenir la viande sans matière grasse dans un peu d’eau.
4. Ajoutez la moitié d’un oignon coupé en petits dés et laissez cuire pendant 5minutes.

5. Rajoutez le poisson et les crabes, salez puis couvrez et cuire, de nouveau, pendant 10 minutes.
6. Ajoutez l’eau jusqu’à la moitié de la casserole et laissez jusqu’à ébullition.
7. Rajoutez les légumes, tomate, aubergine, gombo, piment, un oignon coupe en deux, 4 cuillères à soupe d’huile rouge.
8. Couvrir de nouveau et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les feuilles de kplala . Laissez cuire 20 minutes. Pendant le temps de cuisson écrasez dans un mortier l’akpi, le gnangnan et un demi-oignon. Coupez le feu et retirez tous les légumes, puis les placer dans le mortier. Bien écrasé  le tout, rajoutez le djoumblé. Écrasez à nouveau jusqu’à obtenir une patte homogène. Renversez la pâte dans la sauce.
9. Émiettez un cube et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.
10. Vous pouvez déguster la sauce avec du foutou banane ou du riz

---

# Sauce tartare

## Ingrédients :

- 2 jaunes d’oeufs cuits durs
- 4 cornichons
- 1 échalote
- 2 feuilles d’estragon
- 1 c. à soupe de persil
- 2 branches de cerfeuil
- 3 c. à soupe de câpres
- 1 jaune d’oeuf

- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- 1/4 de l d’huile
- sel, poivre du moulin

## Préparation :

- Battez le jaune d’oeuf à l’aide d’un batteur électrique jusqu’à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporez ensuite l’huile en veillant à la verser en filet très fin, presque goutte à goutte, sans cesser de battre. Vous obtenez ainsi un mélange crémeux et onctueux.
- Incorporez ensuite la moutarde, le sel et le poivre, puis à la fin le vinaigre, le persil, le cerfeuil et l’estragon finement ciselés, les câpres hachés, l’échalote finement émincée, les oeufs durs émiettés. Mélangez bien.
- Réservez votre sauce au réfrigérateur pour la rafraîchir, sortez-la au dernier moment.

---

# Sauce vinaigrette

## Préparation :

- moutarde
- mayonnaise
- huile d’olive
- vinaigre (balsamique de préférence)
- sel

- poivre

## PRÉPARATION:

- Dans un bol, mélanger deux petites cuillerées de moutarde et deux de mayonnaise.
- Ajouter environ deux cuillerées de vinaigre. Introduire ensuite l'huile petit à petit tout en mélangeant.
- Une fois que la sauce est épaisse et homogène, saler et poivrer.

**Les conseils de Nina :** vous pouvez personnaliser votre vinaigrette en ajoutant du miel, du sucre vanillé, des aromatesou des épices…

---

# SAUMON

**AVANTAGES**: le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que: Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E,  calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium.

---

# SAUMON A LA MOUTARDE ET A L’ESTRAGON 122 calories

**15 minutes**

**4 personnes**:

1 filet de saumon sans peau 400 g

30 g de beurre

450 g de pois gourmands

2 cc de moutarde de dijon

2 cs d’estragon frais ciselé

120 g de crème fraîche

sel, poivre

1. Epluchez les pois gourmand et plongez-les dans une casserole d’eau bouillante salée. Faites cuire 3 minutes puis égouttez les pois et ajouter 15 g de beurre.

2. Pendant la cuisson des légumes coupez le filet de saumon en escalopes. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites  sauter les escalopes de saumon pendant 30 secondes de chaque coté. Salez et poivrez. Puis retirez le poisson de la poêle et tenez le au chaud.

3. Versez la crème dans la poêle  et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez la moutarde et l’estragon. la sauce ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.

4. Répartissez le saumon sur les assiettes. Accompagnez des pois gourmands et de la sauce. Décorez de feuilles d’estragon frais.

**JE VEUX SAVOIR**: Le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que:

Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E,  calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium

- .

---

# SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**6 personnes:**

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écossée(s) surgelée(s) : 150 g
Petit(s) pois frais écossé(s) : 400 g
Pois gourmand(s) : 150 g
Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)
Courgette(s) : 1 pièce(s)
Huile d`olive : 10 cl
Crème liquide entière : 10 cl
Poivre de Sichuan : 10 g
Cardamome verte : 10 g
Graine(s) de fenouil : 10 g
Sel fin : 6 pincée(s)
Gros sel : 30 g
Beurre doux : 30 g

1.Dans un grand volume d`eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les ¾ des petits pois (ajouter un peu d`eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.

6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d`épices.

7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d`huile d`olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.

8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.

9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d`huile d`olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d`eau.

10. Lorsqu`il n`y a plus d`eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.

11. Réservez  sans couvrir.

12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l`aide d`un fouet.

13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.

14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.

---

# SAUTÉ D’AGNEAU

## Liste des Ingrédients

– 800g d’agneau
– 1 filet d’huile
– 3 oignons
– 2 gousses d’ail
– 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
– 1 poireau
– 1 cuillère à café de curry
– 1 pincée de piment
– 2 feuilles de laurier
– 1 boîte de tomates pelées (400g)
– 1 cuillère à soupe rase de sucre
– Du sel
– Du poivre.

## Préparation

Coupez l’agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l’ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l’agneau dans l’huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d’huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l’ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l’agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

---

# SAUTE DE PORC EN RAGOUT

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 1 h**

**3 personnes:**

500 g de sauté de porc
1 oignon
2 carottes
1 petite boîte de champignons de Paris
1 douzaine d`olives vertes
2 gousses d`ail
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons,  Réservez.

2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d`huile, émincez l`oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.

3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.

4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.

5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l`incorporer.

6. Versez de l`eau à hauteur des légumes et de la viande.

7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l`ail.

8.Assaisonnez.

9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu`à ce que la sauce épaississe.

---

# SEL ET SODIUM

**AVANTAGES**: Le sodium aide à maintenir l’équilibre. des liquides dans le corps, à réguler la pression sanguine et à transmettre l’influx nerveux, le sel rehausse le goût des aliments.

**INCONVENIENTS**: Le sodium favorise la rétention des fluides et peut contribuer à l’hypertension.