BLANQUETTE DE DINDE AUX MACEDOINES DE LEGUMES

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
4 personnes:

- 600 g de blancs de dinde
- 8 pommes de terre nouvelles
- 8 carottes nouvelles
- 2 petites courgettes
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- ½ citron
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d'eau chaude. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
3. Epluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes. Coupez-les en morceaux.
4. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
5. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une

cuillère en bois.
6. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
7. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez.
8. Egouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes:
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

– 600 g de blancs de dinde
– 8 pommes de terre nouvelles
– 8 carottes nouvelles
– 2 petites courgettes
– 200 g de petits pois surgelés
– 1 oignon
– ½ citron
– 2 clous de girofle
– 1 bouquet garni
– 40 g de beurre
– 20 g de farine
– 1 tablette de bouillon de volaille
– Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, le

bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d’eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
5. Coupez-les en morceaux.
6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu’à ce que la sauce nappe la cuillère.
8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

BLINIS AUX CREVETTES

20 blinis

1 oignon
1 demi poivron rouge
250g de crevettes décortiquées
1 demi cc de cumin
1 cs de coriandre fraiche ciselée
2 cs de sauce sauja
2 cs d’huile d’olive

1. Peler et émincer finement l’oignon
2. Couper le demi poivron en petits cubes
3. Faire dorer l’oigon et le poivron dans une poêle préalablement chauffée avec de l’huile d’olive

4. Ajouter les crevettes, le cumin, le coriandre et la sauce soja
5. Mélanger le tout et laisser cuire 2 bonnes minutes à feu doux
6. C’est prêt! Vous n’avez plus qu’à tartiner les blinis chauds.

BOEUF

AVANTAGES: riche en protéines de qualité de source de fer bien assimilé apporte des vitamines B3,B12 du zinc et du sélénium.

INCONVÉNIENTS : Acides gras saturés manger beaucoup de viande de bœuf grillé pourrait favoriser le cancer du colon.

BOMBE AU CHOCOLAT PRALINE

6 personnes :

350 g de chocolat noir

80 g de beurre ramolli

3 cs de Grand Marnier

30 cl de crème fleurette glacé

50 g d’amandes sèches mi décortiquées

40 g de cerneaux de noix 60 g de noisettes

130 g de sucre en morceaux

1. Etalez les fruits secs sur une tôle. Enfournez les (thermostat 4) échauffer les accords sans les rôtir.

2. Faites bouillir le sucre avec 3 cl d’eau. Lorsque le caramel devient blond, jetez les fruits chaud par-dessus.

3. Mélangez, versez sur une plaque anti-adhésive et laissez durcir.

4. Cassez en morceaux et pulvérisez un robot.

5. Chauffez le chocolat au bain-marie. Dès qu’il est mou, ôtez-le du feu et tournez pour obtenir une crème lisse. Laissez refroidir.

6. Ajoutez au chocolat presque froid le beurre et le pralin par petite quantité et en alternance. Remuez constamment puis ajoutez le Grand Marnier et continuez à remuer.

7. Mettez la crème fraîche très froide dans un saladier à bord haut que vous poserez dans un saladier plus large garni de glaçons. Fouetter jusqu’à obtention d’une mousse bien ferme. Incorporez-la au chocolat en tournant délicatement de bas en haut à la spatule pour obtenir un mélange homogène. Remplissez-en aussitôt un moule .

8. Tassez doucement pour éviter les trous. Laissez durcir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Plongez très rapidement le moule dans l’eau chaude est retourné pour démouler.

9. Décorez de crème chantilly.

Bonbon

ingrédients:

5 cl. de jus d’ananas

5 cl. de jus d’orange

2 cl. de sirop de fraise

5 cl. de jus de pomme

Préparation:

Mettre des glaçons dans un shaker versez le sirop de fraise, jus de pomme, jus d’ananas, jus d’orange.

LES CONSEILS DE NINA: servir avec de la glace pilée dans un verre à vin et décorez le verre avec une tranche de citron et nombre.

Bora bora

Ingrédients:

jus de citron

1 cl. de Grenadine

6cl. de Jus de fruit de la passion.

10 cl. de Jus d’ananas

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué:

jus de citron, grenadine, jus de fruit de la passion, jus d’ananas

---

BOUCHEE DE POULET AU GINGEMBRE

Cuisson: 25 minutes

Préparation: 20 minutes

4 personnes:

2 doigts de gingembre

Des blancs de poulet

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de sucre de canne

1 cuillère à soupe de vin doux

De l’huile d’arachide

Du poivre gris au moulin

Pour la salade :

300 g de tomates cerises

1 bouquet de persil

De l’huile d’olive

1. Pelez et râpez le gingembre. Dans une terrine mélangez le gingembre, le sucre et la sauce de soja, ajoutez le poivre.

Coupez les blancs de poulet en cubes de 2 cm. Mélangez puis laisser macérer 2 ou 3 heures au frais. (Peut se faire la veille)

2. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les morceaux de poulet marinés avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Bien les faire dorer, salez. Ajouter le vin doux en fin de cuisson.

3. Verser dans un plat. Laisser refroidir et piquez les morceaux deux par deux sur des piques en bois.

4. Servir accompagné d'une salade de tomates cerises avec un persil haché et de l'huile d'olive, salez et poivréz.

BOUILLON DE POISSON FUME

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

4 personnes:

500 g de poisson fumé (le poisson de votre choix)
2 tomates en fruit moyennes
La moitié d'un oignon
6 gombos de taille moyenne
2 tiges de feuilles d'oseille
4 aubergines vert ou blanc
1 cuillère à soupe d'huile
Une poignée de crevette fumée
Un cube de bouillon
sel, piment

1. Lavez les aliments, décortiquez le poisson fumé, coupez les aubergine en deux, les oignons en julienne, les feuilles d'oseille et la tomate en gros morceaux.

2. Dans une casserole, mettez la cuillère d'huile, les oignons et la tomate. Une fois tous ces ingrédients ont mijoté, ajoutez de l'eau et porter à ébullition.

3. Mettre les aubergines, les gombos, le poisson fumé et les crevettes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajoutez le cube de bouillon, les feuilles d'oseilles, du sel, et du piment sans l'écraser.
Laissez mijoter 2 minutes puis arrêtez le feu.

4. N'oubliez pas qu'un bon bouillon se déguste de préférence chaud avec un peu de citron.

BOUILLON DE POISSONS AUX LÉGUMES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Ingrédients:

– 4 Ailes de raies coupées en deux
– 4 Carottes
– 4 Navets
– 2 Poireaux

– 4 Branches de céleri
– 1 Tomate
– 4 Pommes de terre
– 1 Bouquet garni
– 1 Oignon piqué de 2 clous de girofle
– 1 Petit piment
– 2 échalotes
– 1 Petit zeste d’orange
– 2 gousses Ail
– 4 cuillères à soupe Huile d’olive
– 1 cuillère à soupe Graines de carvi
– 4 Branches de persil
– Poivre en grains
– Sel

Préparation:

- Chauffez l’huile dans une cocotte et faites fondre les échalotes émincées et les graines de carvi.
- Versez 1,5 l d’eau puis ajoutez le bouquet garni, le piment, l’oignon, les gousses d’ail entières, l’écorce d’orange, 2 cuil. à soupe d’huile d’olive, des grains de poivre et 1 pincée de sel.
- Portez doucement à ébullition.
- Pelez et émincez les légumes sauf la tomate.
- Plongez-les dans le bouillon parfumé, 25 min.
- Rincez et séchez les ailes de raie. Retirez les légumes et gardez-les au chaud.
- Pochez le poisson dans le bouillon, 15 min.
- Ajoutez la tomate en dés. Égouttez le poisson.
- Disposez sur un plat garni des légumes et de la tomate. Arrosez d’un peu de bouillon de cuisson et d’un filet d’huile d’olive.
- Servez aussitôt, parsemé de persil ciselé.