## THON FRAIS, CONCASSÉ DE TOMATES AU PIMENT

15-20 minutes 4 personnes:

500 g de tomates fraîches

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

1 brin de thym

4 pavés de thon frais de 160 g chacun taillés dans 2 ou 3 cm d'épaisseur

1 pincée de piment en poudre

1 cs de persil haché

sel, poivre

- 1. Pelez les tomates épépinez -les et hachez grossièrement leur chair à l'aide d'un robot. Pelez et émincez finement l'oignon.
- 2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites étuver l'oignon; lorsqu'il est transparent ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le thym, le piment et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen. Vers la fin, augmentez l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau.de végétation des tomates.
- 3. Pendant ce temps faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites sauter les pavés de thon 5 à 6 minutes de chaque côté. Commencez à feu vif pour bien saisir et carameliser la surface, puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

4. Dressez le thon sur les assiettes avec la fondue de tomates. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat de pâtes.

LES CONSEILS DE NINA: pour pelez facilement les tomates facilement plongez les 1 minute dans de l'eau bouillante.

JE VEUX SAVOIR: le thon est très riche en vitamine A et D Il est très riche en protéine diverses, phosphore et sélénium.

## THON MALGACHE AU COCO

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 steaks de thon
45 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe de beurre fondu
2 cuillères à d'huile
6 tomates concassées
3 oignons émincés
1 cuillère à soupe de curry
sel, poivre de moulin

- 1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.
- 2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.
- 3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu.

Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.

- 4. Salez et poivrez-les.
- 5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.
- 6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.

## TILAPIA BRAISE

Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade

Cuisson: 10 minutes

#### 4 personnes:

- 2 Tilapias de 800 g.
- 6 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

- 1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.
- 2.Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile

d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

- 3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.
- 4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

Les conseils de Nina : Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce ( 1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)

# TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

#### 4 personnes:

4 belles tranches de saumon fumé
2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse l'aneth, feuilles de menthes une petite gousse d'ail sel, poivre,

#### l'huile d'olive

- 1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.
- 2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé!). Réserver, et laisser un peu refroidir.
- 3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un petit coup de mixeur pour l'effet « mousse ».
- 4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.
- 5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes (variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bainmarie pendant environ 20-25 minutes.

## TIRAMISU AU CITRON

### Ingrédients :

200 g de boudoirs

100 g de sucre

400 g de mascarpone

250 ml de crème fraîche liquide

50 ml de sirop (d'eau et sucre) 2 sachets de sucre vanillés 3 citrons

#### Préparation:

#### Étape 1:

Fouetter la mascarpone avec les sucres et les zestes des trois citrons... Fouetter la crème fraîche chantilly bien ferme, ajouter délicatement au mascarpone...

#### Étape 2 :

Préparer un sirop d'eau et de sucre, laisser refroidir, puis ajouter le jus des citrons.

#### Étape 3 :

Mettre une étage de boudoir dans un plat rectangulaire, les humidifier en faisant tremper dans le sirop, puis verser une couche de crème puis une autre couche de boudoir et ainsi de suite jusqu'à fin des ingrédients.

#### Étape 4:

Décorer le dessus de zeste de citron ...

#### Étape 5 :

Mettre au frais pendant quatre heures au moins avant de déguster…

## TIRAMISU AUX FRAISES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 5 minutes

6 personnes

## Ingrédients:

6 biscuits
5 ml d'extrait de vanille
20 g de lait concentré sucré
200 g de mascarpone
20 cl de crème fraîche liquide
1 cl de jus de citron
50 g de sucre
100 g de fraises
Sucre glace

## Préparation:

- 1. Mettre les biscuits dans un plat en verre.
- 2. Laver et équeuter les fraises.
- 3. Les faire cuire avec 20 g de sucre et le jus de citron.
- 4. Monter la crème en chantilly avec le sucre restant.
- 5. Ajouter le lait condensé et la vanille.
- 6. Incorporer le mascarpone.
- 7. Égoutter les fraises (réserver le sirop) et les ajouter à la crème.
- 8. Verser le sirop sur les biscuits.
- 9. Ajouter la crème et l'égaliser.
- 10. Décorer avec des fraises et du sucre glace.
- 11. Servir le tiramisu aux fraises.

# TIRAMISU AUX FRAISES ET CHOCOLAT BLANC

## **Ingrédients**

20 biscuits à la cuillère
600 g de fraises
100 g de chocolat blanc
250 g de mascarpone
un verres de liqueur Limoncello
80 g de sucre
200 ml de crème fraîche liquide
50 g de sucre glace

## Préparation:

- Préparez les fraises
- Lavez les fraises, nettoyez-les et coupez-les en petits morceaux.
- Transférez-les dans un saladier, ajoutez le sucre et un verre de limoncello.
- Mélangez bien et laissez-les parfumer et libérer leur jus.
- Préparez la crème
- Fouettez la crème fraîche avec l'ajout du sucre glace.
- Faites ramollir le mascarpone dans un bol en ajoutant
   3-4 cuillères à soupe de lait.
- Ajouter délicatement la crème fouettée en mélangeant avec une spatule.
- Préparez le Tiramisu avec des fraises et du chocolat blanc

- Égoutter les fraises en transférant le jus dans un saladier.
- Saupoudrer la moitié des biscuits avec du jus de fraise et faire une couche dans un plat allant au four.
- Versez plus de la moitié de la crème, la moitié des fraises et la moitié du chocolat blanc coupé en petits morceaux.
- Faites une autre couche de biscuits trempés dans du jus de fraise, l'autre crème, des fraises et du chocolat blanc.

# TIRAMISU AUX FRAISES ET EXPRESSO

#### 6 personnes :

- Environ 12 boudoirs
- 4 œufs
- 450 g de mascarpone
- Environ 1 kilogramme de fraises fraîches
- 200 g de sucre cristal
- •50 ml d'expresso fort, froid
- Selon votre goût, 2-3 c. à s. d'amaretto

#### Préparation :

- 1. Tout d'abord, lavez et nettoyez les fraises. Réduisez-en la moitié en purée avec un mixeur plongeant. Coupez les fraises restantes en tranches.
- 2. Mettez la purée de fraises avec 2 c. à s. de sucre dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen-vif pendant

- environ 5-7 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 3. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir à température ambiante.
- 4. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les jaunes avec 150 g de sucre cristal à basse vitesse, pendant 5-7 minutes, jusqu'à la formation d'une masse blanc crème.
- 5. Ensuite, battez les blancs d'œufs avec le sucre restant jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
- 6. Incorporez lentement le mascarpone au mélange de jaunes d'œufs et remuez délicatement avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- 7. À cette étape, incorporez les blancs d'œufs battus au mélange de mascarpone et remuez soigneusement jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
- 8. Cassez un boudoir en petits morceaux et placez-le au fond d'une verrine en tant que première couche. Arrosez d'un trait d'expresso.
- 9. Déposez ensuite un peu de purée de fraises et étalez des morceaux de fraises sur le dessus. Recouvrez de crème au mascarpone.
- 10. Répétez les mêmes étapes pour faire une deuxième couche. Placez le tiramisu aux fraises en verrine au frigo pendant au moins 1 heure.
- 11. Décorez de tranches de fraises et de menthe fraîche et servez !

## TIRAMISU AUX SPÉCULOOS

Ingrédients :

4 personnes

200g Mascarpone

1 Vingtaine de biscuits spéculoos
2 Oeufs
60g Sucre roux
30cl Café
15g Sucre en poudre
1 pincée Sel

#### Préparation:

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- •À l'aide d'un fouet, battez vivement le mascarpone avec les jaunes d'œufs et le sucre roux.
- Montez les blancs en neige fermes avec le sel puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- Mélangez le café avec le sucre en poudre pour le dissoudre.
- Mettez un peu de crème au mascarpone dans le fond des verrines, trempez les spéculoos dans le café et déposezles par-dessus.
- Renouvelez l'opération jusqu'à ce que les verrines soient remplies
- Placez au frais 24 h.
- Émiettez un peu de spéculoos sur chaque verrine et servez.

Les conseils de Nina : Si vous êtes pressé, vous pouvez réaliser ce dessert le jour même, au moins 4 h à l'avance.

## TIRAMISU BANANE

- 2 Bananes
- 125g mascarpone
- 25cl Crème anglaise

- 100g Biscuits à la cuillère
- 15g Cacao en poudre non sucré
- 3 CàC Café instantané
- 1 CàS Sucre glace

#### Préparation :

- 1. Epluchez et coupez les bananes en rondelles.
- 2. Dans une casserole, portez 15cl d'eau à ébullition. Déposez le café dans un plat puis versez l'eau bouillante par-dessus. Laissez refroidir.
- 3. Dans un saladier, fouettez la mascarpone avec la crème anglaise et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- 4. Plongez rapidement les biscuits à la cuillère dans le café froid, puis tapissez le fond d'un plat. Nappez d'une couche de crème mascarpone, déposez quelques rondelles de banane et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au réfrigérateur puis saupoudrez de cacao au moment de servir.