VERRINE AVOCAT THON OEUF DUR

Ingrédients:

– 2 Avocat

– 1 Boite de thon

– Sel

– 3 Oeufs

– Du persil

– Mayonnaise

– De la crème liquide

Préparation :

1. Débutez par mixer les avocats avec un peu de crème liquide et du sel mettre dans le fond de vos verrines.
2. Mixer le persil avec le thon et un peu de crème liquide puis mettre du sel un peu de mayo et bien mélanger et mettre dans les verrines.
3. Faite finalement cuire les œufs en œufs dur puis une fois froid les râpe et mettre dans les verrines.

VERRINE EXPRESS

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Pour les pêches au sirop maison:

4 pêches jaunes
50cl d’eau
250g de sucre en poudre
une gousse de vanille

Pour la chantilly vanillée :

25cl de crème liquide entière
1 gousse de vanille
20g de sucre en poudre

Pour le coulis de framboise :

150g de framboises
50g de sucre

Préparation :

Pour les pêches au sirop :

1. Dans une casserole de taille moyenne, verser l’eau et le sucre.
2. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l’aide d’une lame de couteau, les placer dans la casserole.
3. Porter le tout à ébullition et former un sirop, cela prend environ 5 minutes à partir de l’ébullition.
4. Pendant ce temps, laver les pêches, les couper en deux et ôter les noyaux. Les plonger dans la casserole une fois le sirop formé puis laisser mijoter 10 minutes sur feu doux.
5. Égoutter les pêches et laisser refroidir avant de les détailler en petits dès.

Pour le coulis de framboises :

1. Dans une casserole faire chauffer les framboises et le sucre sur feu moyen jusqu’à ébullition.
2. Passer la préparation au tamis afin de retirer les pépins. Laisser refroidir.

Pour la chantilly vanillée :

1. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l’aide d’une lame de couteau.
2. Verser la crème liquide bien froide avec les grains de vanille dans la cuve d’un robot puis battre à vitesse moyenne pendant 2 minutes puis à pleine vitesse, lorsque la chantilly devient ferme, ajouter le sucre en poudre et fouetter encore une minute.

Dressage des verrines :

1. Répartir quelques morceaux de pêches au sirop au fond des verrines puis une bonne couche de chantilly, verser un peu de coulis de framboise et « mélanger » doucement en formant un tourbillon pour faire un effet « marbré ».
2. Répartir à nouveau des pêches puis le même procéder de chantilly et coulis, terminer par napper le dessus de la verrine de coulis de framboise et éventuellement de quelques amandes effilées. Planter un biscuit cigare dans la chantilly avant de servir.
3. Pour une version ultra expresse:
4. Acheter les pêches au sirop en boîte et le coulis de framboise prêt à l’emploi. On peut aussi opter pour la chantilly en bombe pour un gain de temps supplémentaire, mais pour celle ci je vous conseille tout de même une chantilly maison qui est très rapide à faire et à laquelle on peut y ajouter la vanille.

VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en « **mauvais** » cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardio-vasculaires. **C'est faux** !

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de « mauvais » cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité de cholestérol (environ 370 mg par oeuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de « mauvais » cholestérol dans le sang. Le « mauvais cholestérol » est le résultat d'une sur-fabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée**, **riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses…)

L'oeuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :

- **Bon pour la ligne**

En plus d'être très **faible en calories** (environ 90 cals pour

un œuf), l’œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine** A, D, E, K, B2 et N12, en **minéraux**, en **magnésium**, en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu’on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

- **Bon pour la vue**

L’œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

- **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l’on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine** B, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

- **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritonnel, l’œuf contient tous les nutriments dont ont besoin une femme enceinte et son bébé.

- **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine** B et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

- **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l’école de santé publique d’Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine** A, C et E protègeraient du cancer du sein.

- **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes, des crêpes, des pâtes aux oeufs… Trop facile de décliner l'oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j'en suis sûre !)

Petite astuce : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d'eau. S'ils coulent, c'est le signe qu'ils sont frais et de bonne qualité. S'ils flottent…

VIANDE D'AGNEAU A LA MENTHE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 55 mn

5 personnes:

5 tranches d'agneau
5 branches de menthe
5 carottes
5 branches de céleri
1 oignon
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de thym
2 feuilles de laurier, 55 cl d'eau
un peu l'huile

1. Faites dorer les tranches d'agneau dans un peu d'huile sur feu doux.

2. Coupez les carottes en rondelles, ainsi le céleri en petits morceaux.

3. Ajoutez les carottes, le céleri, l’oignon, l’ail dans la poêle et faire-les colorer quelques minutes.

4. Arrosez avec 50 cl d’eau, ajoutez le thym, le laurier, les branches de menthe et laisser cuire 55 min.

5. Disposez les légumes sur un plat avec les tranches de viande et nappez de sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Laissez mariner les tranches d’agneau la veille avec un peu d’herbes de province et un cube de volaille (JUMBO de préférence)

VIANDES HACHÉE FARCIE AUX ŒUFS DURS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

8 personnes:

500 g de viande hachée

8 œufs

Un petit bouquet de persil haché

1 gousse d’ail (facultatif)

sel, poivre

1. Faites cuire les œufs, laissez cuire pendant 10 minutes. Egouttez-les

2. Retirez la coquille des œufs durs

3. Mélangez bien la viande hachée, le persil haché, (l'ail), le sel et poivre.

4. Divisez la viande hachée en 8 boules.

5. Sur la table de travail, aplatir la boule de viande hachée avec la paume de la main de 3 mm d'épaisseur afin d'obtenir un disque de 6 cm de diamètre environ.

6. Couvrez complètement l'œuf avec ce disque de viande hachée.

7. Répéter cette opération pour les autres œufs durs

8. Faites blanchir à l'eau bouillante ces boules pendant 1 minute.

9. Faites dorer ces boules sur le grill du four surveillez.

Servir chaude.

LES CONSEILS DE NINA: Marinez la viande hachée la veille pour plus de saveurs.

VINAIGRE

AVANTAGES: élément de la vinaigrette peu calorique, peut servir d'agent de conservation.

INCONVENIENT: peut déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux moisissures.

Vinaigrette de base

Pour une tasse

1 cs de vinaigre

3 cs d'huile

sel, poivre du moulin

Préparation: 3mn.

Dans un grand bol, mélangez le vinaigre, le sel et le poivre; ajoutez l'huile en fouettant la sauce pour l' émulsionner légèrement.

vinaigrette à la moutarde :

réduisez la quantité de vinaigre de la vinaigrette de base, ajoutez une cuillère à café de la moutarde de votre choix.

Vinaigrette au citron:

remplacez le vinaigre de la vinaigrette de base par du jus de citron.

Vinaigrette à l'échalote(ou à l'ail ou aux deux)

Faites macérer dans la vinaigrette de base 1 échalote ou 1 gousse d'ail (ou les deux) pelée et très finement émincées ou hachée.

Vinaigrette aux herbes ajoutez à la vinaigrette de base là où les herbes fraîche ciselées de votre choix (ciboulette,

cerfeuil aneth, persil plat, estragon, menthe, basilic, coriandre, etc.).

Virgin mojito (sans alcool)

Ingrédients:

- ½ citron vert
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- Glaçons (ou glace pilée)

Préparation:

- Couper le ½ citron vert en 4 quartiers et les mettre dans un verre. Ajouter le sucre roux et à l'aide d'un pilon, écraser le tout.
- Ajouter les feuilles de menthe fraîches et écraser à nouveau avec le pilon pour extraire un maximum d'arômes.
- Pour finir ajouter quelques glaçons (ou glace pilée) puis verser de l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre. Servir bien frais.

VOLAILLE

AVANTAGES: excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

INVONVENIENT: sujette à la contamination bactérienne.

WOK DE CREVETTES PIMENTÉES A L’ANANAS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

500 g de queues de crevettes crues décortiquées (décongelées)
1 ananas (ou 1 bte d’ananas en morceaux bien égoutté)
1 poivron rouge et jaune
2 oignons
3 gousses d’ail
1 petit morceau de gingembre frais
1 cuillère à soupe de miel liquide
2 cuillères à soupe de sauce soja
4 cuillères à soupe de coulis de tomates
persil
Tabasco (selon votre convenance)
sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons et l’ail.

2. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons avec l’ail pendant 3/4 min dans un peu d’huile d’olive, ajoutez le mélange de poivrons et le gingembre râpé pendant 5 minutes.Si vous utilisez des poivrons frais, coupez-les en lanières

3. Dans une poêle, faites dorer l’ananas (que vous aurez coupé en morceaux) dans un peu d’huile d’olive à feu moyen pendant 5 minutes.

4. Les retirer et mettre à leur place, les crevettes que vous ferez saisir à feu vif pendant 2 minutes, puis remettez tout dans la sauteuse, arrosez avec le miel, le coulis de tomates, le tabasco et la sauce soja, mélangez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes à feu doux.

5. Rectifiez l’assaisonnement si nécessaire.

6. Au moment de servir, parsemez de persil plat ciselé.

Servez chaud accompagné d’un riz blanc.