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

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.

YAOURT

AVANTAGES: excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

INCONVENIENT: les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.

YAOURT A BOIRE

INGRÉDIENTS:

Pour 6 yaourts à boire :

- 1 litre de lait
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- •6 c. à soupe de sirop une par bouteille

Pour 12 yaourts à boire :

- 2 litres de lait
- 6 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 12 c. à soupe de sirop au choix

PRÉPARATION

- Disposer une cuillère à soupe de sirop dans chaque bouteille.
- Mélanger le yaourt avec un peu de lait ainsi que le sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Ajouter alors le reste de lait et mélanger.
- Verser délicatement dans les pots.
- et c'est parti pour 7h en yaourtière (programme yaourts traditionnels) (je pense même essayer 6 heures lors de ma prochaine tournée..)
- Laisser refroidir puis conserver au frais.

YAOURT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 mn

8 personnes:

- 1. Mélangez le lait entier et le yaourt au fouet.
- 2. Disposez dans chaque pot deux/trois bonnes cs de compote de pommes, puis ajoutez le lait.
- 3. Mettez en marche la yaourtière pour une dizaine d'heure, et laissez au moins deux heures au réfrigérateur.

ŒUF MIMOSA

4 personnes

- 4 oeufs
- 1 jaune d'oeuf
- 1 verre d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation:

- Mettez les oeufs dans une casserole d'eau froide.
- salez, mettez la casserole sur le feu, compter 10 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
- Pendant que cuisent les oeufs, préparer une mayonnaise: mettez le jaune d'oeuf dans un bol, tournez-le avec une cuillère en bois pour former une trame à laquelle vous a ajouterez l'huile par petites quantités.
- •vous ne salerez la mayonnaise que lorsqu'elle sera entièrement prises.
- les oeufs étant cuit, égouttez-les, passez- les sous le robinet d'eau froide, écalez-les, coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Enlever les jaunes, sans briser les blancs.
- Disposez les blancs sur un plat et remplissez les de la mayonnaise
- Passez les jaunes au mixeur et saupoudrez en les oeufs.
- Servez bien froid