BOULES DE COCO AU LAIT

Ingrédients:

½ kg de noix de coco séchée
1 boîte de lait concentré sucré

Préparation :

Mettre un peu de noix de coco de côté.

Mélanger le reste avec la noix de coco pour avoir une masse épaisse.

Façonner les boules et les passer dans la noix de coco mise de côté.

Les boules de noix de coco sont prêtes

BOULES DE COCO AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients :

- 1 boîte de lait concentré sucré Nestlé
- 500g de noix de coco séchée
- Caissettes (facultatif)

Préparation :

1. Réservez une assiette de coco pour l’enrobage. Verser le

lait concentré dans un saladier
2. Ajouter la noix de coco et mélanger jusqu’à l’obtention d’un mélange épais et facile à façonner.
3. Former des boulettes de la taille d’une noix, les placer dans l’assiette de coco pour les enrober
4. Mettre dans les caissettes (facultatif)
5. Garder au frais dans un récipient bien fermée.

BOULETTE A L’ITALIENNE 328 calories

Cuisson: 12 minutes

4 Personnes:

400 g de bœuf haché

40 g de parmesan râpé

2 œufs

60 g de chapelure

1 gousse d’ail finement haché

1 cs de persil plat haché

1 cs d’huile

10 g de beurre

1. Dans un saladier mélangez soigneusement à la fourchette, la viande hachée; le parmesan, les œufs, la chapelure, l’ail haché et le persil. Assaisonnez de sel, et de poivre.

2. Avec cette farce formez 8 boulettes que vous aplatissez

légèrement. Faites chauffer l’huile et le beurre dans une poêle et faites cuire les boulettes pendant 10 minutes. Commencez à feu vif pour les colorer, puis terminez la cuisson à feu doux.

3. Servez ces boulettes avec de la sauce tomate et des pâtes.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour plus de gout rajouter un bouillon cube en réduisant l’apport en sel et laissez marinez quelques heures avant la cuisson.

BOULETTE D’AGNEAU AUX FRUITS SECS

Préparation : 1 h 15 min
cuisson : 20 min
4 personnes

– 200 g hachis d`agneau
– 50 g d`oignon rouge
– 60 g de mie de pain
– 1 dl de lait
– 2 œufs
– 1 cuillère à soupe de persil haché
– 1 cuillère à café de marjolaine hachée
– 1 pincée de ras
– el hanout
– 1 pincée de piment doux
– 2 cuillères à soupe de pignons
– 1 cuillère à soupe de citron confit haché
– 2 carottes
– 200 g de côtes de blettes

– 20 olives vertes épicées
– 60 g de dattes dénoyautées
– 4 figues sèches
– 60 g de raisins secs
– 2 morceaux de citron confit
– 1 dl de bouillon de légumes
– 1 dl d`huile d`olive

1. Préparez les boulettes Émiettez le pain et laissez-le tremper dans le lait.
2. Pelez l’oignon et ciselez-le. Mettez les viandes dans une grande terrine.
3. Ajoutez les œufs, les oignons, les herbes, les épices, les pignons, le citron et le pain, en l’égouttant et en le pressant entre vos mains.
4. Mélangez bien le tout et formez des boulettes. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles de 1 cm.
5. Épluchez les côtes de blettes et coupez-les en morceaux de 1 cm.
6. Faites chauffer l’huile dans une sauteuse et faites-y colorer gentiment les boulettes sur toutes leurs faces.
7. Égouttez-les et éliminez l’huile. Remplacez-la par le bouillon, puis ajoutez les carottes et les blettes.
8. Remettez les boulettes et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez ensuite les olives, les dattes, les figues et les raisins. Mélangez 2 minutes puis servez. Le jus doit être parfumé mais léger, un peu comme le bouillon d’un couscous.
9. Servez ces boulettes chaudes, avec 150 g de quinoa cuit à la vapeur avec des pistils de safran.

BOULETTES DE CRABES EXOTIQUE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 4 mn

2 personnes:

1 boite de miettes de crabe
1 cs de coriandre fraîche
1 cs de ciboulette fraîche
1 cc de jus de citron vert (lime)
1 cc de sauce soja
1/2 cc de piment doux en poudre
1 pincée de gingembre en poudre
5 cs de farine
2 biscottes, 1 œuf
1 jaune d'œuf chapelure (à votre goût : classique ou mélangez avec un peu de graines de sésame ou de piment ciselé)

huile de tournesol (pour la friture)

1.Mélangez ensemble : le crabe, les herbes, le jus de citron, la sauce soja, le piment, le gingembre, la farine, les biscottes émiettées et l'œuf entier.

2. Formez des boulettes que vous passez brièvement dans le jaune d'œuf battus puis dans la chapelure.

3. Cuire 3 à 4 minutes dans une huile chauffée à 180°C. Servir immédiatement avec une petite salade et une bonne sauce maison.

BOULETTES DE MOUTON A LA PROVENÇALE 463 calories

Cuisson: 25 minutes 5 pour la préparation

4 personnes:

500 g de mouton

3 tomates

2 poivrons

2 oeufs

50 g de beurre

1 cs d'huile

sel, poivre

1. Coupez les poivrons et les tomates en petits dés. Faîtes-les revenir dans une casserole avec le beurre, du sel en du poivre. Laissez-les cuire 15 minutes à découvert, en remuant régulièrement.

2. Mélangez la fondue de légumes à la viande hachée. Incorporez les oeufs entiers.

3. Formez huit boulettes et faites-les cuire à la poêle dans l' huile chaude, pendant 8 à 10 minutes. Egouttez- les sur du papier absorbant et servez-les chaudes.

LES CONSEILS DE NINA: Cette recette peut être également réalisée avec des restes de viande cuite.

BOULETTES DE POISSON AUX CREVETTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

300 g de poisson en filet (lieu noir par exemple)
100 g de crevettes cuites décortiquées
1 blanc d ‘œuf
10 cL de crème liquide
1 cuillère à soupe de coriandre hachée
Du jus de citron
sel et poivre
25 g de noix de coco râpée
25 g de pain sec réduit en chapelure
huile

Pour la sauce :

10 cL de lait de coco
1 cuillère à café de curcuma
1/2 cuillère à café de curry madras (fort)
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
Du jus de citron

1. Mélangez le lait de coco et les épices, ajoutez un peu de jus de citron, salez et réservez au frais.

2. Hachez le poisson et les crevettes, incorporer le blanc d’œuf, puis ajoutez la crème, un filet de jus de citron et la

coriandre, salez, poivrez et mélangez longuement pour obtenir un mélange bien homogène.

3. Mélangez noix de coco et chapelure dans une assiette creuse.

4. Formez des boulettes de la taille d’une noix avec les mains, puis les rouler dans le mélange noix de coco-chapelure.

5. Faire dorer les boulettes de tous côtés dans une poêle avec l’huile, puis finir de cuire pendant une dizaine de minutes.

Servir bien chaud avec la sauce froide.

BOULETTES DE POMMES DE TERRE VIANDE HACHÉES

Préparation: 25 minutes
Cuisson: environ 40 minutes
6 personnes (220 Kcal par portion)

Ingrédients

30 g de beurre
100 g de fromage râpé
450 g de viande hachée maigre
6 pomme de terre
½ poivron
2 tomates
Poivre
Sel

Huile d’olive
1 gousse d’ail
1 oignon
3 brins d’aneth

Préparation:

1. Les réduire en purée dans un bol.
2. Nettoyer le poivron et les tomates, les couper en dés. Peler et hacher l’oignon avec l’ail et l’aneth. Le faire revenir dans une poêle antiadhésive avec un filet d’huile.
3. Ajouter le poivron et laisser cuire quelques instants.
4. Incorporer la viande, saler et poivrer.
5. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Ajouter les tomates et l’ail.
7. Préchauffer le four à 200 degrés.
8. Ajouter l’aneth et le beurre à la purée et remuer avec une spatule.
9. Avec les mains huilées, façonner des boulettes de pommes de terre et les placer sur une plaque tapissée de papier cuisson.
10. Faire un creux au milieu avec le fond d’un verre.
11. Le garnir de fromage râpé et de viande hachée.
12. Saupoudrer du fromage restant.
13. Enfourner pour une dizaine de minutes.

BOULETTES DE PORC SAUCE

CACAHUETE

15 minutes+15 minutes de cuisson

Pour 4 à 6 personnes:

500 g de porc haché menu

2 cs de feuilles de coriandre finement hachées

2 cs d'ail écrasé

1/4 de tasse de sauce de poisson

3/4 de tasse d'huile végétale

1 piment rouge épépiné et finement haché

1 cc de gingembre râpé

2 cs de beurre de cacahuètes avec des morceaux

1 cs de sucre roux

1/2 tasse de crème de coco

1 cc de basilic haché

1. Mélangez le porc avec la moitié des feuilles de coriandre, de l'ail et de la sauce de poisson. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et former des petites boules à l'aide de vos mains mouillées.

2. Faire frire les boulettes dans l'huile chaude environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent. Retirez du feu et tenir au chaud. Ôtez l'huile, essuyez la poêle et y remettre 2 cs d'huile.

3. Faire cuire le reste de l'ail avec le piment et le gingembre pendant 1 minute; ajoutez le reste des feuilles de coriandre et la sauce de poisson. Le beurre de cacahuètes, le

sucre et la crème de coco, et remuez sur feu moyen jusqu'à épaississement. Incorporez le basilic haché.

4. Disposez les boulettes sur une assiette avec un petit bol de sauce au centre. Servir avec des bâtonnets de cocktail.

Brasilia

Ingrédients:

2 cl. Sirop de Grenadine

7 cl. Jus d'Ananas

7 cl. Jus d'Orange

1 cl. Jus de Citron

1 cl. Lait de Coco

Mettez tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Sirop de Grenadine, Jus d'Ananas, Jus d'Orange,Jus de Citron, Lait de Coco.