

COUSCOUS AUX LEGUMES

4 personne(s)

préparation : 30 min

cuisson : 35 min

Ingrédients:

- 600 g de loup ou de merlan
- 250 g de couscous
- 4 poivrons rouges et verts non piquants
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 2 à 3 gousses d'ail écrasés
- De l'huile d'olive

Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
2. Recommencé une fois
3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
4. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une casserole.
5. Coupez l'oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d'un verre d'eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail.

7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d'eau.
 8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
 9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
 10. Laissez reposer.
 11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.
-

CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

Pâte pour 16 crêpes épaisses
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)
500 g de lait écrémé
60 g de beurre allégé
1 g de sel
250 g de farine T65
200 g de saumon fumé
10 g d'huile arachide (poêle)

Cuisson des légumes au wok

– 30 g d'huile d'olive

- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée
- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

Pour citronner les champignons

- Rondelles de citron

1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.

2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.

3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.

4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.

5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.

6. Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez colorer pendant 2 minutes.

7. Dans le wok, ajoutez les oignons, les épinards, les poivrons, les champignons.

8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.
9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.
10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.
11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.
12. Mélangez pendant 60 secondes.
13. A l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.
14. Faites des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.
15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

Recette N° 14460

CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

marinade : 1h

Liste des Ingrédients

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d`ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l`huile d`arachide

Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l`oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d`ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu`à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites

et ajoutez-y la morue.

11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
 12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
 13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
 14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.
-

CROQUETTE DE THON

Préparation: 30 mn

300 g de pommes de terre

1 oignon haché finement et frit dans un peu d'huile au préalable

1 boîte de thon à l'huile d'olive si possible, si non du thon nature

2 cs de persil haché

2 cs de jus de citron

Le zeste d'un citron

sel, poivre

1 à 2 œufs en fonction de leur grosseur

chapelure

farine

huile de friture

1. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en gros dés.

2. Faites bouillir dans une eau salée.

3. Égouttez et passez à la moulinette ou écrasez à la fourchette (faites le avec les pommes de terre très chaude pour ne pas avoir de grumeaux).

4. Épluchez l'oignon et émincez le.

5. Faire revenir dans un peu d'huile (il faut qu'il est une belle couleur dorée) ,

6. Égouttez le thon et mettre sur la purée de pomme de terre, ajoutez, le persil, l'oignon, le jus et le zeste de citron

7. Salez et poivrez selon votre gout.

8. Mélangez bien le tout.

9. Formez des boulettes, faites passer dans la farine, puis l'œuf légèrement battu et en dernier enrobez dans la chapelure

10. Faites frire les croquettes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée, égouttez sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA:

L'ajout du jus et zeste de citron est facultatif, mais ça ajoute une belle note à ces croquettes

CROQUETTES DE MORUE

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

Ingrédients :

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d`ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l`huile d`arachide

Préparation :

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l`oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d`ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu`à obtenir un mélange homogène. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
9. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
10. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.

11. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
 12. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
 13. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.
-

CROUSTILLANTS DE CREVETTES

Préparation : 10 min

cuisson : 10 min

10 personnes :

- 3 portions de fromage
- 250 g de crevettes cuites et décortiquées
 - 6 feuilles de brick
 - 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de farine
 - Du citron
- Du persil pour décorer
- De l'huile de friture

1. Coupez les feuilles de brick sous forme de bandelettes.
2. Découpez le fromage en bâtonnets, en prenant en considération le nombre de crevettes.
3. Assemblez chaque crevette avec un bâtonnet de fromage, les mettre dans la farine, les tremper dans l'œuf (battu en neige), puis les mettre dans les bandelettes de brick. Frire les croustillants dans 4 cuillères d'huile chaude pendant une minute de chaque côté. Présentez avec du citron et du persil.

DORADE A LA SAUCE D'OSEILLE

Préparation: 25 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

Une grande dorade
100 g d'oseille
Une tomate
Un piment
Un oignon
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 pincée de muscade
3 cs d'huile
2 cs de concentré de tomate
sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux puis faites frire dans de l'huile. Mettez la friture dans une casserole.
2. Émincez l'oignon, pelez la tomate et coupez en dés, écrasez l'ail.
3. Faites revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide
4. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 min à feu doux
5. Ajoutez 1/2 verre d'eau et mélangez.
6. Versez la sauce obtenue sur le poisson.

7. Ajoutez le piment, le laurier, le sel, un verre d'eau et l'oseille.

8. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à feu doux.

Suggestion d'accompagnement:

Banane plantain mûre bouillie, manioc, riz

FARFALLES AUX SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 250 g de pâtes FARFALLES (papillon)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de saumon fumé
- 1 oignon émincé
- 150 g de crème fraîche allégée 5%
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pâtes pendant 9 min dans l'eau bouillante, ensuite égouttez-les.
2. Dans une poêle faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive.
3. Ensuite ajoutez le saumon fumé coupé en petit morceaux et faites les blanchir.

4. Ajoutez la crème fraîche, la purée de tomate, salez, poivrez puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ébullition.
5. Enlevez la poêle du feu puis ajoutez les farfalles et mélangez le tout.

Les conseils de Nina: Vous pouvez relever l'assaisonnement en y ajoutant un peu d'ail frais et de persil finement haché avec un bouillon cube or ou autre.

FILET DE SOLE SAUCE CITRON

INGRÉDIENTS :

- 8 filets de sole
- 1 oignon
- le jus d'un citron non traité
- 3/4 de verre de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de persil haché
- sel

PRÉPARATION:

1 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez les filets de

sole dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté pendant 10 minutes. Pendant ce temps, pelez et hachez finement l'oignon.

2 Versez le vin blanc sec et l'oignon haché dans une casserole sur feu doux. Ajoutez le jus de citron, le persil haché puis 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez à votre goût et mélangez. Laissez réduire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse, en mélangeant régulièrement.

3 Dressez les filets de sole dans les assiettes à la fin de la cuisson puis nappez-les de sauce au vin blanc et au citron. Accompagnez de riz blanc cuit ou de tagliatelles fraîches.

FILETS DE CABILLAUD A LA CRÈME

INGRÉDIENTS:

- 1 kg de filets de cabillaud
- 30 cl de crème
- 20 g de beurre
- 1 citron
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- piment de Cayenne
- sel, poivre

PRÉPARATION:

1 Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

2 Rincez les filets de cabillaud sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez-les de sel et de poivre. Beurrez largement un plat en porcelaine suffisamment grand pour contenir les filets de poisson côte à côte et rangez-y ces derniers.

3 Mélangez dans une jatte la crème, le jus de citron, la ciboulette, 1 pincée de piment de Cayenne, du sel et du poivre. Mélangez puis nappez le cabillaud avec cette sauce. Mettez au four et laissez cuire pendant 25 min jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

4 Pour servir, posez des rondelles de citron autour du plat et portez à table immédiatement votre recette de filets de cabillaud à la crème.