AGNEAU A L’AFRICAINE

4 personnes

préparation: 20 min

cuisson : 1h 15 min

INGRÉDIENTS :

– 800g d’agneau
– 1 filet d’huile
– 3 oignons
– 2 gousses d’ail
– 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
– 1 poireau
– 1 cuillère à café de curry
– 1 pincée de piment
– 2 feuilles de laurier
– 1 boîte de tomates pelées (400g)
– 1 cuillère à soupe rase de sucre
– Du sel
– Du poivre.

Préparation:

1. Coupez l’agneau en gros cubes.
2. Epluchez, émincez les oignons et l’ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l’agneau dans l’huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d’huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l’ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.

7. Ajoutez l’agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraichissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d’avocats nature qui adouciront le feu du piment.

BLANC DE DINDE A LA POTAGERE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

Accompagnement: salade de tomates

6 personnes:

3 pommes de terre

8 olives vertes fraîches farcies au poivron

2 tranches de romarin

1 bouquet de persil

1 gousse d’ail

2 cc de câpres

3 cs d’huile d’olive + huile pour le plat,

6 escalopes de dinde(150 g chacune)

sel, poivre

1. Pelez et coupez les pommes de terre en dés.

2. Placez-les dans un récipient en plastique couvert de film alimentaire. Faites-les cuire 5 mn au four à micro-ondes à la puissance maximale.

3. Emincez les olives, ciselez le romarin et la moitié du persil. Pelez et écrasez l’ail.

4. Mélangez le tout avec les pommes de terre, les câpres et 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Salez, poivrez.

5. Préchauffez le four à 200°C thermostat (6-7).

6. Fendez chaque blanc de dinde dans l’épaisseur pour former une poche de 5 cm de profondeur d’environ.

7. Garnissez-les de farce aux pommes de terre.

8. Disposez les blancs de dinde farcis dans un plat à four huilé.

9. Arrosez-les d’une cuillère à soupe d’huile restante et parsemez-les avec le reste du persil ciselé. Enfournez 30 mn. Servez bien chaud.

LES CONSEILS DE NINA: Si vous n’avez pas de four à micro-ondes, faites precuire les dés de pommes de terre 10 mn à la vapeur.

Pour plus de tenue, vous pouvez ficeler les blancs avant de les enfourner. Ôtez la ficelle avant de servir.

BLANQUETTE DE DINDE AUX MACEDOINES DE LEGUMES

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
4 personnes:

- 600 g de blancs de dinde
- 8 pommes de terre nouvelles
- 8 carottes nouvelles
- 2 petites courgettes
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- ½ citron
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l’oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d’eau chaude. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
3. Epluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes. Coupez-les en morceaux.
4. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.

5. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois.
6. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
7. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez.
8. Egouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes:
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

– 600 g de blancs de dinde
– 8 pommes de terre nouvelles
– 8 carottes nouvelles
– 2 petites courgettes
– 200 g de petits pois surgelés
– 1 oignon
– ½ citron
– 2 clous de girofle
– 1 bouquet garni
– 40 g de beurre
– 20 g de farine
– 1 tablette de bouillon de volaille
– Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés

en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l’oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d’eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
5. Coupez-les en morceaux.
6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu’à ce que la sauce nappe la cuillère.
8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

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 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 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.

BROCHETTE DE DINDE

Ingrédients :

8 blancs de dinde
– 2 poivrons verts
– 4 tomates
– De l’huile d’olive
– Des herbes de Provence
– Du persil
– De la coriandre
– Du paprika

– Du piment fort
– Du sel,
– Du poivre

Préparation:

1. Sur une planche de cuisine, déposez vos blancs de dinde et découpez-les en carrés d’environ 3 x 3 cm.
2. Prenez une terrine, versez de l’huile d’olive.
3. Saupoudrez ensuite de coriandre, de paprika et d’1 pincée de piment fort. Salez, puis poivrez.
4. Parsemez d’herbes de Provence, et de persil. Mélangez soigneusement le tout.
5. Incorporez alors vos cubes de dinde, puis mélangez et laissez-les macérer dans la marinade.
6. Mettez ce temps à profit pour laver vos légumes. Ensuite, tranchez les poivrons et tomates en deux puis, épépinez-les.
7. Découpez-les également en cubes comme les blancs de dinde. Commencez à embrocher. Sur des piques pour brochettes, embrochez 1 morceau de tomate, suivi de 2 morceaux de dinde, ensuite 1 morceau de poivron, puis 2 morceaux de dinde, et terminez par 1 morceau de tomate.
8. Embrochez autant de piques que les ingrédients vous le permettent. Faites ensuite cuire vos brochettes au grill.

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner vos brochettes de banane plantain grillé, de riz ou de légumes

---

BROCHETTE DE POULET

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
marinade : 4 h

2 personne(s)

2 escalopes de poulet
– 4 gousses d’ail
– 2 tiges de citronnelle
– 1 morceau de gingembre (environ 1,5 cm)
– 100 ml de sauce soja
– zeste râpé d’un citron
– 2 cuillères à soupe de jus de pomme
– 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
– 1 étoile de badiane
– 10 graines de poivre
– Du sel, du poivre

Préparation:

1. Mettez les brochettes dans l’eau froide.
2. Coupez la viande en morceaux.
3. Pelez et hachez les gousses d’ail et mettez-les avec la viande dans un saladier.
4. Lavez la citronnelle, pelez le gingembre, hachez tout finement.
5. Mélangez la sauce soja, le zeste de citron, la citronnelle, le jus de pomme, la coriandre, le gingembre et l’étoile de badiane avec la viande, couvrez et laissez mariner pendant environ 4 heures en retournant la viande de temps en temps.
6. Piquez la viande sur les brochettes et posez-les sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four).
7. Parsemez de graines de poivre et faites cuire les

brochettes de tous les côtés.

8. Gardez au chaud et servez éventuellement avec une petite salade.