

COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS

4 personne(s)

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h 30 min

- 1 poulet fermier coupé en 8
- 1 kg de champignons de Paris
- 3 branches de céleri
- 5 échalotes
- 1 poireau
- 20 g de farine
- 75 cl de cidre
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 30 cl de crème entière au lait cru
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de calvados
- 1 cuillère à café de Maïzena
- Du sel, du poivre

Préparation:

1. Pelez et émincez finement les échalotes et le céleri. Réservez un peu de céleri pour la déco.
2. Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en 2.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Farinez-les.
4. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-les dorer.
5. Déglacez avec le calvados puis réservez.
6. Dans la même cocotte, faites fondre 20 g de beurre et faites suer les champignons avec la moitié des échalotes, 5 min. Réservez-les en récupérant le jus rendu.

7. Faites fondre le reste des échalotes avec le céleri et le poireau dans le reste de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Mouillez avec le cidre. Salez et poivrez.
8. Couvrez et faites mijoter 1 h.
9. Ajoutez la moitié de la crème et le jus des champignons.
10. Poursuivez la cuisson 15 min.
11. Ajoutez les champignons.
12. Dans un bol, fouettez le reste de crème avec les jaunes d'œuf et la Maïzena.
13. Disposez les morceaux de poulet dans un plat de service.
14. Faites épaissir la sauce sur feu doux avec les œufs battus, en tournant. Versez-la sur le poulet.

LES CONSEILS DE NINA:

Servez aussitôt, bien chaud, parsemé de céleri cru émincé. Accompagnez de quinoa.

COLOMBO DE VEAU

Cuisson : 20 mn

4 personnes :

- 1 barquette de blanquette de veau
- 4 patates douces
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 60g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- quelques feuilles de persil plat
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo
- sel, poivre

Préparation:

- Prélevez le zeste d'un citron, taillez-le en fins filaments. Ebouillantez-les 1 min. puis égouttez-les.
 - Mêlez les morceaux de veau avec l'ail pelé haché, le colombo, le jus d'un citron et les zestes blanchis, du sel et du poivre. Réservez 1h.
 - Égouttez la viande, faites-la dorer en cocotte avec l'huile.
 - Mouillez avec la marinade et 30 cl d'eau.
 - Portez à ébullition puis laissez mijoter 1h30 à couvert en remuant souvent.
 - Entre-temps faites cuire les patates douces pelées et taillées en dés 20 min. à l'eau bouillante salée. Égouttez, puis écrasez à la fourchette en ajoutant le beurre en dés, sel et poivre.
 - Dès la fin de cuisson de la viande, versez le jus du 2nd citron vert dans la cocotte et laissez mijoter encore 2 min.
-

CORDON BLEU

INGRÉDIENTS:

2 escalopes de poulet

2 tranches de jambon

4 tranches d'emmental (ou toastinettes de fromage fondu)

farine

1 oeuf

chapelure

1 noisette de beurre

1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION:

1. Ouvrir les escalopes de poulet en portefeuille (c'est à dire les ouvrir sans complètement les séparer). Les déposer sur du film alimentaire et les passer sous un rouleau à pâtisserie pour les attendrir. Saler et poivrer.

2. Déposer le jambon sur les escalopes ainsi que le fromage. Attention : le jambon et le fromage ne doivent pas dépasser de l'escalope ! Il faut laisser un bord d'environ 1 cm pour ne pas que tout coule à la cuisson.

3. Bien refermer l'escalope et faire tenir à l'aide d'un cure-dent si nécessaire.

4. Rouler les cordons bleus dans la farine puis retirer l'excédent. Les tremper dans l'oeuf battu en omelette puis enfin dans la chapelure. Vous pouvez doubler la panure en repassant dans l'oeuf et la chapelure pour une panure bien croustillante.

5. Déposez les cordons bleus sur une plaque de cuisson garnie d'un papier cuisson.

6. Arrosez chacun avec un peu d'huile d'olive (mettre si possible de l'huile dans une bouteille avec spray plus pratique) et enfournez dans le four chaud à 180°C (th. 6) pour 25 à 30 min de cuisson.

ÉMINCÉS DE BŒUF AUX OIGNONS ET POIVRONS

Préparation: 15 mn

Cuisson: 35 mn

– 500 g de steak de boeuf

- 3 oignons
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 2 brins de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de liant pour sauce (type Sauceline de Maizena)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

.Émincez finement le boeuf.

.Déposez-le dans une boîte hermétique avec le vinaigre et la sauce soja, mélangez et laissez reposer 20 minutes à température ambiante.

.Émincez les oignons et découpez les poivrons en lamelles.

.Égouttez la viande (réservez la marinade) et faites-la revenir à feu vif dans un wok avec 1 cuillère à soupe d'huile. Réservez.

.Mettez 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok et ajoutez les légumes.

.Faites revenir 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

.Ajoutez ensuite la viande, la marinade réservée, 15 cl d'eau et la sauceline.

.Portez à ébullition et laissez mijoter 2 minutes à feu doux.

.Ajoutez la viande, et laissez réchauffer 5 minutes.

.Parsemez de ciboulette émincée et servez bien chaud avec du riz ou des légumes.

ENDIVES AUX JAMBONS

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 min

3 personnes:

- 4 Endives
- 4 Tranches de Jambon blanc
 - Du sel, poivre
 - De la gruyère râpée
 - De la chapelure
 - De la sauce Béchamel

1. Faire cuire les endives dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes.
2. Retirez les endives de l'eau salée, et bien les égoutter. Au besoin, les placer sur un papier essuie tout en quelques minutes.
3. Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon blanc, et les mettre dans un plat allant au four.
4. En parallèle préparez la sauce Béchamel.
5. Nappez les rouleaux de jambon avec la sauce.
6. Ajoutez un peu de gruyère râpé et de la chapelure par dessus.
7. Cuisson : Sur le plat, mettre 4 petites noix de beurre, puis placez le tout dans un four chaud (200°, niveau 6). Attendre un quart d'heure que les endives soient bien chaudes, et le dessus grillé. Servir dans chaque assiette avec un peu de sauce

LES CONSEILS DE NINA : Même bien égouttées, les endives ont toujours tendance à faire un peu d'eau, aussi pour compenser vous pouvez utiliser à la place de la sauce Béchamel, une Sauce Mornay contenant du gruyère râpé qui épaissit plus en

cuisant.

EPAULE D'AGNEAU AU ROMARIN

Préparation: 20 mn

Cuisson: 1h 50 mn

6 personnes:

30 g d'huile d'olive
1,6 kg d'épaule d'agneau
4 g de romarin frais ou séché
400 g de panais
700 g de patate douce
85 g d'oignon
20 g de racine de gingembre
2,5 g de sel
1 g de poivre du moulin
50 g de beurre

1. Épluchez les patates douces, les panais, lavez sous l'eau froide, coupez en dés, placez dans des saladiers remplies d'eau.
2. Lavez sous l'eau froide le romarin, épongez.
3. Epluchez le gingembre, laver sous l'eau froide, émincez finement, épluchez et émincez l'oignon.
4. Huilez le plat à rôtir, placez l'épaule d'agneau, le romarin sur une face. Placez également des brindilles de romarin sur l'autre face.
5. Répartir autour de la viande, le panais et la patate douce,

l'oignon et le gingembre, salez.

6. Dans le plat, saupoudrez de poivre, répartir les dés de beurre, arrosez avec le restant d'huile. Enfourner pendant 100 min environ.

7. Vérifiez la cuisson de l'agneau (selon votre convenance).

8. Coupez en tranches, servir avec des légumes.

LES CONSEILS DE NINA: Marinez l'épaule d'agneau la veille pour plus de saveur

FILET DE BŒUF AUX BROCOLIS

Préparation: 10 minutes +30 de repos

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

4 steaks de filet de bœuf de 200 g chacun

30 g de beurre

huile d'olive vierge extra

2 tomates

1 brocoli moyen

sel, poivre en grains (moulin)

1. Badigeonnez les filets de bœuf avec le poivre en grain du

moulin et laissez reposer pendant.1/2 heure.

2 Lavez les brocolis, détachez les bouquets, faites-les cuire à l' eau bouillante. Égouttez, et réservez-les au chaud. Coupez les tomates en quartiers.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez 2 cuillerées d'huile et faites griller des deux côtés les filets de bœuf. En fin de cuisson, salez et poivrez. Réservez-les au chaud.

4. Servez les filets dans des assiettes individuelles, accompagné de bouquets de brocolis et de tranches de tomates, et assaisonnées d'huile et de sel.

JE VEUX SAVOIR: Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti cancérogènes naturels, et en bioflavonoïdes.

il est pauvre en calories et riche en fibres

JE VEUX SAVOIR: Le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

FILET MIGNON AU MIEL

4 personnes :

INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe de huile d'olive

15 g de beurre

1 filet mignon de porc

2 c. à soupe de miel

sel, poivre

1 bouquet de ciboulette

PRÉPARATION:

1. Faire dorer le filet mignon de porc dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Laisser cuire 5 minutes à feu doux en le retournant régulièrement.

2. Ajouter le miel, saler, poivrer et verser un peu d'eau au fond de la cocotte. Couvrir puis laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.

3. Découper des tranches de filet mignon de porc et servir en nappant de sauce au miel et de ciboulette ciselée. Déguster aussitôt.

Les conseils de Nina :

Accompagner le filet mignon de porc au miel avec des pommes de terre au four.

FILET MIGNON AUX POMMES DE TERRE

Préparation: 25 minutes

Cuisson: environ 1 heure

4 personnes

Ingrédients

Pour l'accompagnement

2 càs de vin blanc

1 poivron

$\frac{1}{2}$ oignon

4 pommes de terre moyennes

Poivre

Sel

Huile d'olive

Pour le filet mignon:

25 cl de crème de cuisson

1 càs de fromage à la crème

Un peu de brandy

$\frac{1}{2}$ oignon

8 steaks de longe de porc

Sel

Huile d'olive

1 càs de grains de poivre

Préparation:

1. Nettoyer le poivron et le couper en lanières.
2. Mettre le tout dans un plat à four.
3. Arroser les légumes de vin et d'un filet d'huile.
4. Saler et poivrer.
5. Couvrir de papier alu.
6. Préchauffer le four à 200 degrés.
7. Enfourner pour une demi-heure.
8. Retirer le papier alu et retourner les pommes de terre.
9. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
10. En attendant, préparer les autres ingrédients.
11. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile et y ajouter les grains de poivre.
12. Laisser cuire une minute.
13. Ajouter l'oignon pelé et haché.

14. Saler et laisser cuire quelques instants.
 15. Verser un peu de brandy et laisser l'alcool s'évaporer.
 16. Verser la crème et mélanger.
 17. Porter le tout à ébullition.
 18. Incorporer le fromage et remuer.
 19. Faire dorer la viande dans une poêle avec un filet d'huile.
 20. La mettre sur un plat et la saler.
 21. Ajouter les tubercules et la sauce crémeuse.
 22. Servir le filet mignon aux pommes de terre et à la sauce au poivre.
-

FOIE DE VEAU MARINE 227

calories

CUISSON: 20 minutes

Préparation: 10 minutes+4 h de marinade

4 personnes:

400 g de foie de veau

1 verre de vermouth

1 1/2 cc de moutarde

le jus d'un citron

25 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez le foie de veau en lamelles de l'épaisseur d'un doigt. Mettez-les dans un plat creux.

2. Mélangez le vermouth, la moutarde, le jus de citron, du sel et du poivre. Versez sur les lamelles de foie et laissez mariner 4 heures à température ambiante.

3. Egouttez soigneusement les lamelles de foie. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre, pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment. Mouillez avec la marinade, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux. Mettez sur un plat de service et servez très chaud.