

CLÉMENTINES SAUCE CARAMEL 195 calories

20 minutes

4 personnes:

10 clémentines

100 g de sucre

1 dl d'eau

3 cs de cointreau

1 cs d'amendes effilées grillées

1. Pelez 8 clémentines, coupez-les en rondelles et réservez-les au frais. Recueillez le jus que vous versez dans une casserole.

2. Prelevez le zeste des 2 clémentines restantes, pressez-les et versez le jus dans une casserole. Ajoutez l'eau et le sucre et portez sur le feu.

3. Laissez cuire jusqu'à ce que le sirop commence à caraméliser légèrement. Puis retirez du feu et versez le Cointreau aussitôt. Fouettez pour obtenir une sauce homogène.

4. Pendant la cuisson du sirop, plongez les zestes coupés en lanières dans de l'eau bouillante et faites les blanchir 2 minutes. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les à nouveau.

5. Disposez les clémentines sur une assiette creuse. Parsemez-les de zestes et d'amendes effilées grillées. Versez dessus le sirop et servez

JE VEUX SAVOIR: La clémentine est très riche en vitamine et

est bonne source de vitamine A et E

THON FRAIS, CONCASSÉ DE TOMATES AU PIMENT

15-20 minutes 4 personnes:

500 g de tomates fraîches

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

1 brin de thym

4 pavés de thon frais de 160 g chacun taillés dans 2 ou 3 cm d'épaisseur

1 pincée de piment en poudre

1 cs de persil haché

sel, poivre

1. Pelez les tomates épépinez -les et hachez grossièrement leur chair à l'aide d'un robot. Pelez et émincez finement l'oignon.

2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites étuver l'oignon; lorsqu'il est transparent ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le thym, le piment et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen. Vers la fin, augmentez l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau de végétation des tomates.

3. Pendant ce temps faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites sauter les pavés de thon 5 à 6 minutes de chaque côté. Commencez à feu vif pour bien saisir et caraméliser la surface, puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

4. Dressez le thon sur les assiettes avec la fondue de tomates. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat de pâtes.

LES CONSEILS DE NINA: pour pelez facilement les tomates facilement plongez les 1 minute dans de l'eau bouillante.

JE VEUX SAVOIR: le thon est très riche en vitamine A et D Il est très riche en protéine diverses, phosphore et sélénium.

POIREAUX VINAIGRETTE 148

calories

20 minutes

4 personnes:

800 g de poireaux

1 cs de vinaigre

1 cc de moutarde de Dijon

4 cs d'huile

1 oeuf dur

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Epluchez les poireaux en enlevant la partie vert foncé. Ne garder que le blanc et le vert tendre. Faites cuire les poireaux à la vapeur en autocuiseur 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Puis égouttez-les passez-les sous l'eau froide et égouttez -les à nouveau avec soin. Laissez refroidir dans la passoire.

2. Versez du sel et du poivre dans un bol, delayez-les dans le vinaigre, puis ajoutez la moutarde et enfin l'huile mélangez avec un fouet à sauce. Ecalez l'oeuf, puis hachez-le. Ajoutez-le à la vinaigrette avec le persil. Mélangez délicatement.

3. Déposez les poireaux parfaitement égouttés dans un plat de service et recouvrez-les de sauce. Servez les poireaux ou frais.

JE VEUX SAVOIR: le poireau est riche en fer et en calcium. Il est très peu calorique.