

WOK DE CREVETTES PIMENTÉES A L'ANANAS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

500 g de queues de crevettes crues décortiquées (décongelées)

1 ananas (ou 1 bte d'ananas en morceaux bien égoutté)

1 poivron rouge et jaune

2 oignons

3 gousses d'ail

1 petit morceau de gingembre frais

1 cuillère à soupe de miel liquide

2 cuillères à soupe de sauce soja

4 cuillères à soupe de coulis de tomates

persil

Tabasco (selon votre convenance)

sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons et l'ail.

2. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons avec l'ail pendant 3/4 min dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le mélange de poivrons et le gingembre râpé pendant 5 minutes. Si vous utilisez des poivrons frais, coupez-les en lanières

3. Dans une poêle, faites dorer l'ananas (que vous aurez coupé en morceaux) dans un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes.

4. Les retirer et mettre à leur place, les crevettes que vous ferez saisir à feu vif pendant 2 minutes, puis remettez tout dans la sauteuse, arrosez avec le miel, le coulis de tomates, le tabasco et la sauce soja, mélangez et poursuivez la cuisson

pendant 5 minutes à feu doux.

5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

6. Au moment de servir, parsemez de persil plat ciselé.

Servez chaud accompagné d'un riz blanc.

CREVETTES PANÉES AU GINGEMBRE ET SA PURÉE DE PLANTAIN

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

2 personnes:

6 grosses crevettes
1 banane plantain mûre
1 bain d'huile de friture
10 cl d'huile de palme
sel, poivre noir
1 pointe de couteau d'ail écrasé.
un peu de farine et Chapelure
un peu de gingembre en poudre
1 piment rouge
1 œuf

1. Enlevez et conservez les têtes des crevettes, décortiquez-les en laissant la queue pour décorer, ouvrez-les au couteau le long de la nervure pour les aplatir, lavez-les, salez et poivrez puis ajoutez une pointe d'ails écrasés.

2. Mélangez la farine et la chapelure dans une assiette.
 3. Mettez le gingembre en poudre dans une assiette.
 4. Battez un œuf entier dans un bol puis salez légèrement.
 5. Mettez de l'huile de friture à chauffer dans une casserole.
 6. Roulez les queues de crevettes dans le mélange farine/chapelure en appuyant bien puis, trempez-les dans l'œuf battu et pour finir dans le gingembre.
 7. Mettez à frire les queues et les têtes de crevettes dans l'huile chaude pendant 2 à 4 minutes en fonction de la température de l'huile, jusqu'à ce que la panure des crevettes soit bien dorée.
 8. Réservez les crevettes sur un papier absorbant avant de dresser l'assiette.
 9. Pour la purée de plantain : Épluchez et mettez à cuire la banane plantain à la vapeur pendant 15 minutes. Coupez le piment en quatre dans le sens de la longueur.
 10. Hachez-le finement en prenant soin de retirer les pépins.
 11. Chauffez un peu d'huile rouge , ajoutez les morceaux de banane, le piment frais, le sel puis travaillez le tout à la fourchette pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une purée.
-

ECLAIRS AU CHOCOLAT

Préparation : 50 mn

Cuisson: 20 mn (th. 6 220°C)

6-8 personnes:

Pour la pâte:

1/4 de litre d'eau

75 g de beurre

1 pincée de sel

1 cs de sucre

150 g de farine

4 oeuf

Crème pâtissière:

1/2 de lait

60 g de chocolat

3 oeufs(2 entier+ 1 Jaunes)

60 g de sucre

60 g de farine

Glacage: 50 g de sucre glace 2 à 3 cs d'eau 250 g de chocolat
30 g de beurre

1. Préparez une pâte à choux

2. placez la pâte dans une poche garni d'une douille de 1 cm de diamètre. Faites cuire à four moyen et laissez refroidir sur une grille.

3. Préparez la crème pâtissière: faites fondre le chocolat dans le lait, 4. Travaillez les oeufs, le sucre et la farine, versez en remuant le lait chaud parfumé au chocolat et faites cuire sans cesser de tourner jusqu'à ébullition.

5. Laissez refroidir ouvrez les éclairs avec des ciseaux sur toute la longueur, d'un côté seulement; remplissez les de crème.

6. Préparez le glaçage: diluez le sucre glace avec très peu d'eau, le mélange doit rester épais et à peine coulant. Faites fondre au bain-marie le chocolat avec 2 cs d'eau et le beurre, verser le chocolat sur le sucre et mélangez bien.

7. Glacez chaque éclair en le tenant verticalement au-dessus du récipient contenant le glaçage; faites couler à la cuillère une couche de chocolat sur le dessus des gâteaux laisser sécher sur une grille à pâtisserie.

BROCHETTES DE GAMBAS ET ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20mn

2 personnes:

400 g de pommes de terre à purée
1 tomate

1/2 échalote
1 brin de thym
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
5 cl de lait
sel

Pour les brochettes :

8 gambas
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un demi citron
Une pincée de piment d'Espelette

1. Décortiquez les gambas en laissant les queues.
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron et la pincée de piment, ajouter les gambas et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.
3. Pelez et coupez les pommes de terre, les coupez en dès et les faire cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau salée.
4. Pendant ce temps, pelez et épépinez la tomate, épluchez l'échalote et l'émincez très finement. Faites revenir l'échalote 5 minutes dans une poêle huilée, puis ajoutez la tomate, le thym, un peu de sel et de piment, laissez cuire 5 minutes à feu doux.
5. Faites cuire les gambas 3/4 minutes dans une poêle huilée, puis les piquer sur les pics à brochette.
Écraser à la fourchette les pommes de terre en incorporant l'huile et le lait chaud (réchauffé au micro-ondes), ajouter les tomates et assaisonnez.
6. Dressez l'écrasé de pommes de terre dans des cercles et disposez la brochette de gambas

CREVETTES AU CURRY

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

2 personnes:

300 à 400 g de crevettes roses
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de curry
2 cuillères à café d'huile d'olive

1. Décortiquez les crevettes.
2. Faites les revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry.
3. Ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout.
4. Servez avec du riz.

BROCHETTE DE CREVETTES MARINEE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 15 mn

6 personnes:

1 kg de crevettes entières
1 Echalote à émincer
1 cuillère à café de curry
du persil
1 cs de vinaigre balsamique
3 cs d'huile d'olive
1/2 Citron
sel, poivre
600 g de spaghetti
2 tomates

1. Epluchez les crevettes et les mettre dans un saladier ou une assiette creuse.
2. Emincez une échalote les mélangez aux crevettes. Ajoutez l'huile d'olive, sel, poivre, curry, persil, jus de citron, mélangez et mettre au frais 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faites bouillir un grand volume d'eau salée et faire cuire les pâtes.
4. Coupez les tomates en dés.
5. Reprendre le mélange avec les crevettes et faire sauter dans une poêle sur feu vif.

LES CONSEILS DE NINA: Montez quelques crevettes sur des brochettes (1 par personne). Servir dans un bol les pâtes, les dés de tomates et les autres crevettes. Disposer par dessus la brochette de crevettes.

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX LANGOUSTINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

400 g de pommes de terre (échalote de préférence)

2 cl d'huile d'arachide ou de pépin de raisin

sel, poivre

24 langoustines moyennes

estragon

cerfeuil

l'aneth

échalote

1 cube bouillon fines herbes (knorr)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sauce soja

1. Décortiquez les langoustines, faites une marinade 1 cube bouillon aux fines herbes de knorr laissez mariner 1 h ou la veille bien couvert au frais.

2. Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartier faites les bouillir 5 mn environ dans de l'eau.

3. Egouttez les pommes de terre et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'arachide pendant 10-15 min, à feu moyen salez et poivrez.

4. Faites sauter les queues 30 secondes sur chaque face à feu moyen avec une cs d'huile d'olive

5. Dressez les pommes de terre et les langoustines.
 6. Rajoutez le jus de la poêle et rehaussez avec de la sauce soja. Vérifiez l'assaisonnement.
 7. Terminez avec la petite salade d'herbes mélangées avec un peu de vinaigrette.
-

CREVETTES AUX 3 POIVRONS

Préparation: 45 mn

Cuisson: 10 mn

Marinade: 1 h

4 personnes:

20 crevettes fraîches

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 bouillon cube épices-oignon

4 patates douces (peau jaune)

5 cl d'huile d'olive

Marinade:

15 g de gingembre

2 gousses d'ails

1 oignon

+ moitié cube bouillon émiétté

1. Mixez les ingrédients de la marinade, mettez le mélange sur les crevettes laissez mariné 1 h ou la veille bien couvert au frais.
 2. Mettez les crevettes marinées dans une poêle antiadhésive bien mélangez et mettez à feu doux pendant 25 mn.
 3. Remuez de temps en temps pour que ça ne colle pas à la poêle.
 4. Coupez les trois poivrons en dés et réservez.
 5. Quand les crevettes changent de couleur (de gris à orange), ajoutez 5cl d'huile et augmentez le feu.
 6. Ajoutez la moitié des 3 poivrons et remuer pendant 20 mn.
 7. Ajoutez l'autre moitié des 3 poivrons, couvrir pendant 10mn et éteindre le feu.
 8. vérifiez l'assaisonnement.
 9. Pelez coupez les patates douces en lamelles et frire
- Servez les crevettes accompagnés des patates douce chaude

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner les crevettes avec des pommes de terres frites ou du riz thaïlandais.

CRACRO (purée de banane plantain mûre assaisonné)

Préparation: 1 h

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

12 bananes plantains bien mûres

250 g de farine de riz

50 g de farine de blé

10 g de sel

2 litres d'huile

Pour la sauce :

3 tomates bien mûres

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 cuillères à café de poudre de crevette

Sel

Poivre

1 piment

1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixer pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure.

2. Pendant ce temps préparez la sauce:

Mixer les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpé et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques

minutes.

3. Faites chauffer l'huile, (pas trop chaud) façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Egoutter les cracros sur du papier absorbant.

—

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

AVOCAT AU SAUMON FUME

Préparation: 15

Cuisson: 2

1 personne:

1/2 avocat

1/2 tranche de saumon fumé

1/2 tomates

1 citron vert

1 pincée de bicarbonate alimentaire

1 c à café de vinaigre blanc balsamique

1 c à soupe d'huile de colza

sel et poivre

persil

1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l'eau et plongez la tomate dedans pour l'éplucher facilement.
2. Enlevez les pépins et le jus.
3. Coupez la chair de tomate en mini cubes
4. Epluchez l'avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire, bien mélanger.
5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l'avocat.
6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l'avocat, pressez encore légèrement, sortez l'emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.