

BLINIS AUX CREVETTES

20 blinis

1 oignon

1 demi poivron rouge

250g de crevettes décortiquées

1 demi cc de cumin

1 cs de coriandre fraîche ciselée

2 cs de sauce soja

2 cs d'huile d'olive

1. Peler et émincer finement l'oignon
2. Couper le demi poivron en petits cubes
3. Faire dorer l'oignon et le poivron dans une poêle préalablement chauffée avec de l'huile d'olive
4. Ajouter les crevettes, le cumin, le coriandre et la sauce soja
5. Mélanger le tout et laisser cuire 2 bonnes minutes à feu doux
6. C'est prêt! Vous n'avez plus qu'à tartiner les blinis chauds.

Conseils pour raffermir les seins

Quelques astuces:

Le blanc d'œuf est bon pour l'affaissement des seins en raison de ses propriétés astringentes, il aide à nourrir la peau. Les lipides hydroélectriques présentes dans le blanc d'œuf aide à soulever la peau autour de vos seins.

- Battre 1 blanc d'œuf jusqu'à ce que vous obtenez une texture mousseuse.
 - Appliquer sur vos seins et laissez reposer pendant 30 minutes.
 - Lavez avec du jus de concombre ou du jus d'oignon ensuite avec de l'eau froide.
 - Vous pouvez aussi préparer un masque du sein en mélangeant 1 blanc d'œuf avec 1 cuillère à soupe de yogourt nature et du miel.
 - Appliquez-le sur vos seins et laissez-le pendant 20 minutes.
 - Rincez à l'eau froide. Suivez l'une de ces recettes une fois par semaine pour avoir des seins fermes.
-

PÂTE A BLINI

12 blinis

250 g de farine de blé
250 g de farine de sarrasin
3 oeufs
750 ml de lait
50 g de beurre fondu
10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure déshydratée)
20 g de sel
Un peu d'huile

1. Tiédir le lait. En prélevez une partie pour diluer la levure.
2. Mélangez les farines et le sel. Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la levure et le lait tiède, progressivement, en mélangeant à l'aide d'un fouet.
3. Laissez reposer 2 h à température ambiante. Au dernier moment, battre les blancs d'œufs en neige puis incorporer à la pâte.
4. Faites chauffer la poêle à blini ou la plaque à crêpes.
5. Graissez avec un chiffon imprégné d'huile puis versez une louche moyenne pour chaque blini, en étalant légèrement la pâte avec le dos de la louche pour réaliser un blini pas trop épais d'environ 15 cm de diamètre.
6. Laissez cuire 1 à 2 minutes (la surface doit s'être figée après l'apparition de bulles), retournez et cuire à nouveau 1 min.
7. Empiler les blinis au fur et à mesure sur un plat chaud en badigeonnant chacun de beurre avec un pinceau.
8. Servir.

LES CONSEILS DE NINA:

Il est possible de n'utiliser que de la farine de sarrasin. Dans ce cas, la levure est inutile. Ajoutez simplement un 4e blanc d'œuf.

MUFFINS DE THON

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

12 personnes:

- 180 g de thon égoutté
- 50 g de concentré de tomate
- 60 g de crème fraîche
- 90 g de fromage râpé
 - 4 oeufs
- Du sel et du poivre
 - 30 g d'oignons

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation homogène.
 2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
 3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F). Servez frais.
-

GALETTE DE POMME DE TERRE

Préparation : 1h

2 personnes:

- 500 g de pommes de terre
- 1/4 de botte de persil
 - 3 œufs crus
 - 1 gousse d'ail
- 1 sachet de safran
 - Du sel
 - Du poivre

- De l`huile
 - 50 g de viande hacher
- De la crème fraîche (deux cuillerée a soupe seulement)
 - 50 g de champignon
- De la chapelure mélanger a un peu de farine
 - Du fromage a râpé (gruyère)

1. Éplucher et faire bouillir les pommes de terre dans une casserole.
 2. Une fois les pommes de terre cuites, les passer à la moulinette, dans un saladier ajouter ensuite deux œufs crus, le safran, l`ail écrasé, le persil haché et sel poivre et le fromage râpé mélanger le tous et laisser refroidir ensuite réservé la farce .
 3. Dans une poêle mettre les champignons, la viande hachée la mariner d`épice paprika poivres , safran , sel mettre à cuire pendant 10 min puis rajoutez la crème fraîche laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.
 4. Ensuite prendre une petite poignée de votre farce, la mettre en boule et l`aplatir avec les paumes des mains , au centre de la farce mettre une cuillerée à café du mélange de viande hacher puis refermer la farce et l`aplatir à nouveau légèrement.
 5. Tremper votre boulette dans un œuf battu puis dans la chapelure.
 6. Ensuite la faire frire dans une poêle remplie d`huile bien chaude, faire dorer des deux cotés de la markouda . Renouveler l`opération jusqu`à épuisement de la purée.
-

NDOLE

Préparation : 2h 30 min

8 personnes:

- 1 kg de Ndolé
- 600 g d'arachides blanches
- 1 kg de viande de bœuf dans le paleron
- 500 g de crevettes ou écrevisses fraîches
 - 20 g de gingembre
 - 3 gros oignons
 - 2 poireaux
 - 4 échalotes
 - 4 gousses d'ail
- 50 cl d'huile de tournesol / arachide
 - 1 bouquet garni
 - 3 bouillon cubes
- 1 pincée de kanwa ou de bicarbonate
 - Du sel
 - Du poivre

1. Faire cuire les feuilles pendant 30 minutes et juste au début de l'ébullition jeter la pincée de kanwa ou de bicarbonate (pour garder la couleur verte des feuilles).
2. Verser le ndolé dans une passoire.
3. Mettre le ndolé dans une petite bassine d'eau froide, le malaxer très fort, puis l'égoutter.
4. Recommencer l'opération jusqu'à disparition de l'amertume.
5. Former des petites boules en prenant soin de bien les essorer.
6. Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans une cocotte remplie d'eau. L'eau doit recouvrir la viande pendant toute la cuisson. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
7. Porter à ébullition et laisser cuire le tout pendant 20

minutes.

8. Réserver le bouillon et la viande. Faire cuire les arachides pendant 20 minutes environ. Celles-ci ne doivent plus être croquantes.
9. Laisser refroidir puis mixer. Réserver.
10. Éplucher le gingembre, l'ail, les échalotes et les oignons. Mixer le gingembre avec deux oignons, un poireau et l'ail. Réservez.
11. Hacher finement le 3ème oignon et le 2ème poireau et les jeter dans l'huile chaude. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
12. Ajouter la viande, les crevettes décortiquées, 1 litre de bouillon de viande et les arachides mixées. Porter le tout à ébullition pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
13. Émietter les petites boules de ndolé sur la préparation en remuant avec une spatule afin de la rendre homogène.
14. Ajouter les échalotes finement hachées, 50 cl de bouillon de viande, les 3 bouillons cubes. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 15 minutes.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec des Bananes plantains frites, du riz ou encore des pommes de terre.

ARACHIDE CAMELISER

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

10 personnes:

- Un bol de graines d'arachide avec leur peau;
- 100 grammes de sucre en poudre;
- Un quart d'un litre d'eau;

1. Mettre l'eau dans une cocote et laisser bouillir; Y ajouter les graines d'arachides et laisser cuire pendant 10 minutes environ.
 2. Verser le sucre en poudre en pluie;
 3. Tourner à l'aide d'une spatule en bois, en détachant pour ne pas faire une boule;
 4. Enlever et étaler les graines dans un plateau pour que les graines se détachent... C'est prêt!
-

TIRAMISU GAUFRE FRAMBOISE

250 g de farine
1 demi sachet de levure chimique
10g de sucre en poudre
4 oeufs
65g de beurre
40cl de lait
Un peu de marsala (2 cs)
125 g de mascarpone
sucre glace
1 barquette de framboises

1. Mettre la farine, le sel, le sucre, la levure et 2 oeufs dans un grand saladier
2. Battre énergiquement à l'aide d'un fouet
3. Faire fondre le beurre
4. Ajouter dans le saladier le lait et le beurre fondu
5. Mélanger à nouveau puis ajouter le marsala
6. Battre la pâte jusqu'à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux

7. Laisser reposer la pâte au moins 1h

Préparation du tiramisu

1. Faire les gaufres à l'aide d'un gaufrier
 2. Couper les gaufres en deux puis les tremper dans un peu de marsala mélangé à de l'eau
 3. Détendre le mascarpone en y ajoutant les 2 derniers jaunes d'oeufs et le sucre glace
 4. Battre les blancs en neige et les incorporer
 5. Faire des les couches dans l'ordre qui suit : gaufre, mascarpone et framboises et ainsi de suite
-

ACCRAS DE MORUE

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

10 personnes :

- 200 g de morue à dessaler
- 250 g de farine
- 1 piment oiseau ou du piment de Cayenne selon le goût
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- quelques brins de ciboulette
- 2 oignons ou 3 à 4 cives
- 100 ml de lait
- sel et poivre
- huile pour friture.

1. Si vous utilisez de la morue non dessalée, dessalez-la dans de l'eau froide pendant plusieurs heures en

- changeant l'eau régulièrement.
2. Si vous utilisez de la morue surgelée, laissez la décongeler sautez l'étape du dessalage et passer directement à la cuisson.
 3. Faites pocher la morue dans de l'eau bouillante pendant 20 mins environ. Égouttez bien, ôtez la peau et les arêtes. Émiettez très finement la chair avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette.
 4. Hachez ensuite les oignons, le piment, et le persil.
 5. Écrasez l'ail en purée, ciselée très finement la ciboulette et mélangez bien le tout à la morue.
 6. Incorporez la farine et la levure, mélanger bien à nouveau.
 7. Ajoutez ensuite le lait et les œufs, le sel et le poivre. remuez bien pour obtenir un mélange homogène couvrez et laissez reposer pendant 15 à 20 mins.
 8. A l'aide d'une petite cuillère, prélevez de la pâte de la grosseur d'une noix et déposez les au fur et à mesure dans l'huile de friture préalablement bien chauffée.
 9. Laissez cuire en les retournant à mi cuisson jusqu'à ce que les accras soient bien dorés. Servez chauds avec des quartiers de citron.
-

PÂTES A CRÊPES 2

20 CRÊPES

250 g de farine
50g de sucre
4 oeufs
1/2 litre de lait
1 pincée de sel
50 g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

1 cs de rhum (5 cl)

1. Casser les œufs dans un saladier.
2. Ajouter le sucre, le sel, le beurre fondu, le sucre vanillé et le rhum.
3. Battre énergiquement avec un fouet.
4. Ajouter 25 cl de lait et battre à nouveau.
5. Verser ensuite très progressivement la farine tout en délayant de l'autre main à l'aide du fouet.
6. Lorsque la pâte, épaisse, est homogène et que toute la farine est absorbée, délayer progressivement avec les 25 cl de lait qu'il vous reste.
7. Laisser reposer la pâte à crêpes environs 2h à température ambiante ou toute une nuit au frais.

LES CONSEILS DE NINA:

Selon les goûts, on peut remplacer le rhum par : une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger; des zestes de citron ; une cuillère d'arôme de vanille concentré ou encore une cuillère de calvados ...

Pour obtenir des crêpes légères et moelleuses :

Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte après avoir délayé l'ensemble du lait.

Remplacer le dernier demi-litre de liquide par le même volume en cidre ou en bière (l'alcool s'évapore à la cuisson. Seul un léger goût de pomme subsiste.)