

AGNEAU A L'AFRICAINNE

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 adoucissent le feu du piment.

POURQUOI FAUT IL BOIRE BEAUCOUP D'EAU ?

Si une personne peut rester plusieurs jours, et même plus d'une semaine sans manger, mais on ne pourrait pas tenir plus d'un jour ou deux sans boire de l'eau. ! Elle constitue près de 65% de notre corps et en plus de nous être vitale, l'eau possède également des vertus parfois inconnues... Voici de bonnes raisons de boire davantage d'eau!

– L'eau permet une meilleure oxygénation du corps car elle garde notre corps humide, ce qui est essentiel pour la majorité de nos organes, notamment nos poumons qui doivent comprendre un fort taux d'humidité pour bien fonctionner. Des études ont montré un lien entre la consommation d'eau et ses effets sur la réduction de l'asthme.

- L'eau améliore l'efficacité du système immunologique à l'endroit où il se forme , c'est-à-dire la moelle osseuse, augmentant ainsi la protection face au cancer.
- L'eau est le diluant principal des aliments, des vitamines et des minéraux. Elle joue un rôle dans la décomposition, la métabolisation et l' assimilation des aliments.
- L'eau permet que l'énergie contenue dans les aliments puisse être absorbée par l' organisme durant la digestion. Sans eau, la nourriture n'a aucune valeur énergétique pour le corps!
- L'eau est le meilleur laxatif qui existe et elle prévient la constipation.
- L'eau permet de réduire le risque d'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.
- L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang . Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre santé et dans notre bien-être général . Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d'eau et en mangeant des aliments hydratants comme des fruits frais.
- L'eau évite l'obstruction des artères coronaires et cérébrales.
- L'eau réduit la fréquence des nausées matinales durant la grossesse .
- L'eau régule la température de notre corps. Tout le monde sait que quand on a très chaud, boire de l'eau est très important. Mais saviez-vous qu'il est également important de boire de l'eau quand on a froid? Le risque de déshydratation est, en effet , plus important quand on a froid car le corps lutte pour le maintenir chaud. Il est donc impératif de boire beaucoup d'eau.
- L'eau favorise l'équilibre entre l'esprit et le corps. Elle augmente aussi notre capacité à atteindre les buts visés.

CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

marinade : 1h

Liste des Ingrédients

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d`ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l`huile d`arachide

Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau

bouillante.

5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

KEBHAB A L'EGYPTIENNE

6 personne(s)

préparation : 20 min

cuisson : 20 min

Liste des Ingrédients

- Une épaule de jeune mouton de 1,300 kg environ
 - De l'huile
 - Du sel fin

– Du poivre

Préparation

1. Découpez l'épaule de mouton en morceaux aussi semblables que possible, de 2 cm sur 2 cm et autant d'épaisseur.
2. Versez un peu d'huile dans une assiette, passez-y la paume de vos mains, et enduisez tous les morceaux de viande avec une légère couche d'huile, en les passant et les frottant dans vos mains
3. puis garnissez les broches avec les morceaux ainsi préparés.
4. Salez et poivrez légèrement les brochettes sur toutes leurs faces. Une vingtaine de minutes avant de servir le repas,
5. mettez les brochettes soit sur un barbecues, soit au gril de la cuisinière électrique ou au gaz, et faites griller pendant 15 à 20 minutes, en retournant les brochettes sur toutes leurs faces.

Les conseils de nina:

Insérez des oignons ou des légumes, ajoutez des herbes pour apporter des saveurs différentes.