

BROCHETTE DE DINDE

Ingrédients :

- 8 blancs de dinde
- 2 poivrons verts
- 4 tomates
- De l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Du persil
- De la coriandre
- Du paprika
- Du piment fort
- Du sel,
- Du poivre

Préparation:

1. Sur une planche de cuisine, déposez vos blancs de dinde et découpez-les en carrés d'environ 3 x 3 cm.
2. Prenez une terrine, versez de l'huile d'olive.
3. Saupoudrez ensuite de coriandre, de paprika et d'1 pincée de piment fort. Salez, puis poivrez.
4. Parsemez d'herbes de Provence, et de persil. Mélangez soigneusement le tout.
5. Incorporez alors vos cubes de dinde, puis mélangez et laissez-les macérer dans la marinade.
6. Mettez ce temps à profit pour laver vos légumes. Ensuite, tranchez les poivrons et tomates en deux puis, épépinez-les.
7. Découpez-les également en cubes comme les blancs de dinde. Commencez à embrocher. Sur des piques pour brochettes, embrochez 1 morceau de tomate, suivi de 2 morceaux de dinde, ensuite 1 morceau de poivron, puis 2 morceaux de dinde, et terminez par 1 morceau de tomate.
8. Embrochez autant de piques que les ingrédients vous le

permettent. Faites ensuite cuire vos brochettes au grill.

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner vos brochettes de banane plantain grillé, de riz ou de légumes

PURÉE D'AVOCAT AU THON

Ingrédients :

- 150 g de crevettes cuites décortiquées
- 1/2 botte de ciboulettes
- 1 jaune d'oeufs
- 20 g de moutarde forte
- 20 cl d'huile d'arachide
- 20 g de Ketchup
- 1 goutte de tabasco rouge
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours moulin à poivre Pour le dressage
- 4 pincée(s) de fleur de sel

Préparation:

1. Dans un bol ou un saladier, mettre le jaune d'oeuf, le poivre, le sel et la moutarde, puis mélanger à l'aide d'un fouet. Sans cesser de remuer.
2. verser ensuite l'huile goutte par goutte pour commencer, puis en filet. Dès que la mayonnaise devient ferme, ajouter le ketchup et le Tabasco. Réserver.
3. Ciseler finement la ciboulette.
4. Éplucher les avocats. A l'aide d'un couteau, tailler ensuite de fines tranches d'avocat et en tapisser le fond de 4 petits bols.
5. Tailler le reste des avocats en petits dés.

6. Dans un bol, mélanger les crevettes, les dés d'avocat, la ciboulette ciselée et 50 g de sauce.
 7. Garnir ensuite les bols.
 8. Dans une petite assiette, démouler délicatement la préparation puis la parsemer de fleur de sel.
-

LES BIENFAITS DU SOUMARA

Qu'est ce que le soumara ?

Souvent utilisé dans la cuisine africaine pour assaisonner les mets le soumara est la transformation des graines du néré ou parkia biglobosa. Le néré est un arbre cultivé en Afrique de l'Ouest et centrale ,on le retrouve plus dans les zones désertiques .

Le Soumara est un véritable source de protéines.

100g de soumara apportent : **432 calories à l'organisme**, il est riche en **fer , protides ,lipides, vitamines B2 et la vitamine PP.**

Les bienfaits du soumara

- **Aide à relever les goûts**
- **Aide à normaliser la tension artérielle élevée**
- **Aide à réduire la fatigue**

Le soumara dans certain cas sert à remplacer le cube bouillon et / ou le sel . Qu'il soit en rondelle ou en pâté sous forme de bâtonnets ,le soubala reste l'épice à ne pas manquer dans la cuisine.

LES CONSEILS DE NINA : Le soubala dégage une forte odeur dûe à la fermentation durant le processus de transformation qui

peut être insupportable pour certaines personnes mais noter qu'une fois après la cuisson l'odeur s'évapore et difficile à détecter.



Boules de soumara