

SOUPE DE BETTURNUT ET CAROTTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 25 mn

4 PERSONNES:

1 courge butternut

1 oignon

1 c à s de crème fraîche

2 carottes

1 cube bouillon volaille

Sel

Poivre

Curry

Huile d'olive

PRÉPARATION:

1. Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchés et coupés en dés. Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.
2. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.

LENTILLES AUX SAUCISSES

Préparation : 10 mn

Cuisson : 50 mn

- 350g Lentilles vertes
- 3 Saucisses de Montbéliard
- 1 Oignon
- 1 Bouquet garni
- 2 pincées Piment d'Espelette
- 1 Petit bouquet de persil
- 1 gousse Ail
- 1 Filet de vinaigre balsamique
- 25g Beurre
- Sel
- Poivre
- 2 Carottes

Préparation:

- Pelez les carottes et coupez-les en gros dés réguliers.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-les revenir avec l'oignon haché, 5 min.
- Ajoutez les lentilles, le bouquet garni, 70 cl d'eau et du poivre.
- Portez à ébullition, couvrez à moitié et faites cuire 30 min sur feu très doux.
- Ajoutez les saucisses dans la cocotte, salez peu et poursuivez la cuisson 20 min.
- Hachez finement l'ail. Mélangez-le au persil ciselé.
- Coupez les saucisses de biais en tranches épaisses.
- Assaisonnez les lentilles de vinaigre.
- Présentez les saucisses sur un lit de lentilles,

parsemées de persillade et piment.

GRATIN D'AGNEAU

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

4 personnes :

- 400 g de viande de sauté d'agneau
- 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites (sinon découpez en lamelles 600 g de pommes de terre et faire cuire 8 mn après ébullition avec de l'eau salée et poivrée)
- 2 Bouillon KUB OR MAGGI
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 noix de beurre
- 1 oignon
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de poivre

Préparation:

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
- Pelez et émincez l'oignon.
- Découpez l'agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l'huile bien chaude.
- Egouttez. Diluez le Kub Or dans l'eau. Beurrez le plat à l'aide du pinceau.
- Déposez une couche d'oignon dans le fond du plat, les morceaux d'agneau puis les pommes de terre.
- Poivrez. Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.

COLOMBO DE VEAU

Cuisson : 20 mn

4 personnes :

- 1 barquette de blanquette de veau
- 4 patates douces
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 60g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- quelques feuilles de persil plat
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo
- sel, poivre

Préparation:

- Prélevez le zeste d'un citron, taillez-le en fins filaments. Ebouillantez-les 1 min. puis égouttez-les.
- Mêlez les morceaux de veau avec l'ail pelé haché, le colombo, le jus d'un citron et les zestes blanchis, du sel et du poivre. Réservez 1h.
- Égouttez la viande, faites-la dorer en cocotte avec l'huile.
- Mouillez avec la marinade et 30 cl d'eau.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter 1h30 à couvert en remuant souvent.
- Entre-temps faites cuire les patates douces pelées et taillées en dés 20 min. à l'eau bouillante salée. Égouttez, puis écrasez à la fourchette en ajoutant le beurre en dés, sel et poivre.
- Dès la fin de cuisson de la viande, versez le jus du 2nd citron vert dans la cocotte et laissez mijoter encore 2

min.

BŒUF A LA SAUCE TOMATE

6 PERSONNES:

Préparation 10 MN

Cuisson: 30 MN

PRÉPARATION:

- 800 g de bœuf à bourguignon
- 1 cube de Bouillon KUB Bœuf MAGGI
- 1 pot de 600 g de Dés de tomates
- 1 oignon
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence déshydratées
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'eau
- poivre

Préparation

1 Pour réaliser votre recette de boeuf à la tomate, coupez la viande en cubes

2 .Epluchez et émincez l'oignon.

3 Dans une cocotte minute, faites dorer les cubes de bœuf avec l'oignon émincé.

4 Ajoutez la sauce tomate, le Bouillon de Bœuf et l'eau.

5 Laissez fondre le bouillon quelques minutes puis ajoutez la gousse d'ail écrasée, les herbes de Provence et poivrez.

Mélangez.

6 Fermez la cocotte et laissez cuire 30 minutes après le début du sifflement.

BŒUF A LA MEXICAINE

4 PERSONNES:

Préparation: 10 MN

Cuisson 1H 10 MN

PREPARATION:

- 600 g de Boeuf (paleron)
- 400 g Maïs en boîte
- 2 Oignons 2
- 2 Carottes 2
- 2 Gousses d'ail
- 2 Cube de bouillon de bœuf
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron vert
- Tabasco 5 gouttes
- 3 cà s d'huile d'olive
- 1 c à s de paprika en poudre
- Sel, poivre

Préparation

1. Coupez la viande en cubes.
2. Versez l'huile dans un faitout pour y faire revenir la viande.
3. Retirez la viande, mettez les oignons à revenir dans le

- faitout puis remettez la viande.
4. Pelez l'ail, écrasez-le et ajoutez-le à la viande.
 5. Saupoudrez de paprika. Versez le coulis de tomate puis mouiller d'eau de façon à recouvrir la viande.
 6. Épluchez, lavez et coupez les carottes en petits dés. Lavez et coupez en dés les poivrons. Ajoutez les cubes de bouillon et les carottes dans le faitout. Laissez mijoter 40 minutes à feu doux.
 7. Ajoutez les poivrons, le Tabasco, le sel et le poivre.
 8. Prolongez la cuisson pendant 25 minutes toujours à feu doux. Ajoutez le maïs et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Les conseils de Nina: Servir avec du riz parfumé