

# SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 personnes:

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écoscée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écoscé(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d`olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les  $\frac{3}{4}$  des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.
  6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.
  7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.
  8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.
  9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.
  10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.
  11. Réservez sans couvrir.
  12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.
  13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.
  14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.
-

# SABA SUSHI

Préparation: 30 mn

4 personnes:

500 g de filets de maquereaux  
200 g de riz japonais à grains ronds  
8 cc de vinaigre de riz  
4 cc de sucre en poudre  
1 cs de sel  
2 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

1. Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.
2. Pour le riz vinaigré(su-meshi), lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de rinçage reste claire.
3. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.
4. Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz.
5. Couvrez et portez l'eau à ébullition.
6. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitement.
7. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau.
8. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.

9. Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez.
10. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution.
11. Incorporez au riz en aérant avec une spatule mouillée. N'écrasez pas le riz.
12. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement.  
Cette méthode rend le sushi brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.
13. Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant.
14. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince.
15. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête.
16. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz .
- 17 Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez avec du papier absorbant.
- 18 Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille.
19. Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut.
20. Coupez les filets restants pour combler les trous.
21. Ajoutez le su-meshi et pressez fermement avec vos mains humides .
22. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus.
23. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux,

toute une nuit.

24. Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm.

25. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.

26. Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre râpé.

**LES CONSEILS DE NINA:** Ces saba sushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés) puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

---

## SALSA EXOTIQUE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

### Salsa

375 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

1 mangue coupée en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en dés

1/2 oignon rouge haché (ou une échalote française)

45 ml (3 cuillères à soupe) de coriandre fraîche ou de menthe fraîche ciselée selon vos goûts

2 limes pour le zeste et le jus (gardez la moitié d'une lime pour les crevettes)

30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive pour la salsa  
15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive  
pour la cuisson du maïs  
15 ml (1 cuillère à soupe) de sambal oelek.  
sel et poivre

## **Poisson**

4 filets de morue ou d'un autre poisson blanc  
12 grosses crevettes décortiquées non-cuites  
1 gousse d'ail hachée finement  
1/2 lime de la recette de la salsa  
15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive  
sel et poivre

1. Dans une poêle à feu élevé, faites sauter dans le beurre et/ou l'huile le maïs surgelé une minute ou deux.
2. Salez et poivrez et réservez.
3. Préparez la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat. (préparez l'avocat en dernier)
4. Dans un grand bol, mélangez le tout et ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, la coriandre ou la menthe et le sambal oelek.
5. Salez, poivrez et mélangez le tout, Réservez.
6. Dans une poêle à feux moyen vif, faites chauffer le beurre et/ou l'huile.
7. Salez et poivrez les filets de morue et les cuire environ 2 minutes de chaque côtés, réservez.
8. Dans la même poêle, faites sauter les crevettes une minute.
9. Salez, poivrez et ajoutez l'ail, le jus de la demi lime et son zeste.

10. Continuez la cuisson encore une minute.

11. Montez les assiettes et servez.

---

# BOULETTES DE POISSON AUX CREVETTES

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

300 g de poisson en filet (lieu noir par exemple)

100 g de crevettes cuites décortiquées

1 blanc d 'œuf

10 cL de crème liquide

1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Du jus de citron

sel et poivre

25 g de noix de coco râpée

25 g de pain sec réduit en chapelure

huile

**Pour la sauce :**

10 cL de lait de coco

1 cuillère à café de curcuma

1/2 cuillère à café de curry madras (fort)

1 cuillère à café de gingembre frais râpé

Du jus de citron

1. Mélangez le lait de coco et les épices, ajoutez un peu de jus de citron, salez et réservez au frais.

2. Hachez le poisson et les crevettes, incorporez le blanc d'œuf, puis ajoutez la crème, un filet de jus de citron et la coriandre, salez, poivrez et mélangez longuement pour obtenir un mélange bien homogène.

3. Mélangez noix de coco et chapelure dans une assiette creuse.

4. Formez des boulettes de la taille d'une noix avec les mains, puis les roulez dans le mélange noix de coco-chapelure.

5. Faire dorer les boulettes de tous côtés dans une poêle avec l'huile, puis finir de cuire pendant une dizaine de minutes.

Servir bien chaud avec la sauce froide.

---

## **SAUTE DE PORC EN RAGOUT**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 1 h**

**3 personnes:**

500 g de sauté de porc

1 oignon

2 carottes

1 petite boîte de champignons de Paris

1 douzaine d'olives vertes



2 gousses d`ail  
1 cuillère à soupe de farine  
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons, Réservez.
2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d`huile, émincez l`oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.
4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.
5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l`incorporer.
6. Versez de l`eau à hauteur des légumes et de la viande.
7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l`ail.
8. Assaisonnez.
9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu`à ce que la sauce épaisse.

---

## **VIANDE D`AGNEAU A LA MENTHE**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 55 mn**

## 5 personnes :

5 tranches d'agneau  
5 branches de menthe  
5 carottes  
5 branches de céleri  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 cuillère à café de thym  
2 feuilles de laurier, 55 cl d'eau  
un peu l'huile

1. Faites dorer les tranches d'agneau dans un peu d'huile sur feu doux.
2. Coupez les carottes en rondelles, ainsi le céleri en petits morceaux.
3. Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon, l'ail dans la poêle et faire-les colorer quelques minutes.
4. Arrosez avec 50 cl d'eau, ajoutez le thym, le laurier, les branches de menthe et laisser cuire 55 min.
5. Disposez les légumes sur un plat avec les tranches de viande et nappez de sauce.

**LES CONSEILS DE NINA:** Laissez mariner les tranches d'agneau la veille avec un peu d'herbes de province et un cube de volaille (JUMBO de préférence)

---

# RAGOUT D'IGNAME A LA VIANDE DE BOEUF

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 h

4 personnes:

600 g de viande de bœuf  
1,5 kg d'ignames  
4 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre  
3 oignons  
2 carottes  
2 poivrons  
2 tomates  
3 cuillères à soupe d'huile  
sel, poivre

1. Pelez et hachez 1 oignon et les gousses d'ail.
2. Grattez et râpez le morceau de gingembre.
3. Coupez la viande en cubes.
4. Mettez-la dans une cocotte avec les oignons, l'ail, le gingembre.
5. Versez 2 litres d'eau froide, salez et poivrez.
6. Portez à ébullition, écumez et laissez bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez l'igname.
8. Coupez-la en cubes dans une bassine d'eau froide pour

éviter l'oxydation.

9. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
10. Coupez les tomates, et les poivrons en dés.
11. Pelez et émincez les 2 derniers oignons.
12. Après 30 mn de cuisson, retirez la viande du bouillon.
13. Mettez les dés d'igname dans le bouillon et faites-les cuire pendant 25 minutes à feu doux.
14. Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, versez l'huile et faites-y fondre les oignons jusqu'à coloration.
- 15 Ajoutez les poivrons, les carottes et les tomates.
16. Versez cette préparation dans la cocotte avec les dés d'igname.
17. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 25 mn.

La sauce doit être épaisse.

---

## **EPAULE D'AGNEAU AU ROMARIN**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 1h 50 mn**

**6 personnes:**

30 g d'huile d'olive  
1,6 kg d'épaule d'agneau  
4 g de romarin frais ou séché  
400 g de panais  
700 g de patate douce  
85 g d'oignon  
20 g de racine de gingembre  
2,5 g de sel  
1 g de poivre du moulin  
50 g de beurre

1. Épluchez les patates douces, les panais, lavez sous l'eau froide, coupez en dés, placez dans des saladiers remplies d'eau.
2. Lavez sous l'eau froide le romarin, épongez.
3. Épluchez le gingembre, lavez sous l'eau froide, émincez finement, épluchez et émincez l'oignon.
4. Huilez le plat à rôtir, placez l'épaule d'agneau, le romarin sur une face. Placez également des brindilles de romarin sur l'autre face.
5. Répartir autour de la viande, le panais et la patate douce, l'oignon et le gingembre, salez.
6. Dans le plat, saupoudrez de poivre, répartir les dés de beurre, arrosez avec le restant d'huile. Enfourner pendant 100 min environ.
7. Vérifiez la cuisson de l'agneau (selon votre convenance).
8. Coupez en tranches, servir avec des légumes.

**LES CONSEILS DE NINA:** Marinez l'épaule d'agneau la veille pour plus de saveur

---

# CROQUETAS AU JAMBON

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 2 mn**

**Marinade 2 h**

**4 personnes:**

**pour 20 croquetas :**

30 g de beurre  
100 g de farine  
50 cl de lait  
1 pincée de noix de muscade  
150 g de fromage râpé au choix  
4 tranches de jambon Serrano coupé en fines lanières  
2 œufs  
1/2 verre de lait  
chapelure  
1 L d'huile à friture ou de tournesol  
sel, poivre

1. Préparez une sauce béchamel bien ferme : dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre y ajouter la farine, sans cesser de remuer.

2. Une fois cette préparation bien lisse, incorporez petit à petit le lait. Salez, poivrez et mettre une pincée de noix de muscade.

3. Remuez sans s'arrêter jusqu'à ce que la béchamel devienne

épaisse. ( ne pas faire bouillir)Si elle ne vous semble pas assez épaisse, rajoutez un peu de farine. Retirez du feu.

4. Ajoutez le fromage choisi, ainsi que les lanières de jambon serrano. Placez cette préparation au réfrigérateur pendant minimum 2 h.

5. Préparez la panure en mélangeant les 2 œufs et le demi-verre de lait dans un bol. Dans un deuxième bol, versez une bonne quantité de chapelure.

6. Sortez la préparation du frais, et formez des petites boules que vous tremperez dans la préparation œufs + lait, puis dans la chapelure.

7. Posez ces croquetas presque prêtes sur une feuille en aluminium.

8. faites chauffer l'huile, plongez y les croquetas jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Puis les retirer de l'huile.

9. Les poser dans un plat adapté, laissez un peu refroidir

---

## **ROULE DE DINDE FARCI AUX SAUCISSONS**

**Cuisson: 60 mn**

**4 personnes:**

300 g d'escalope de dinde  
saucissons de Strasbourg  
50 g de champignons de Paris

1 échalote  
4 cuillerées à soupe d'huile  
3 cuillerées à soupe de sauce soja  
1 piment piquant émincé  
80 g de beurre  
sel, poivre

1. Pelez l'échalote et les champignons, émincez-les.
2. Faites revenir les champignons et l'échalote dans une poêle avec l'huile jusqu'à évaporation totale de l'eau, salez et poivrez, passez-les au mixer.
3. Étalez l'escalope de dinde et l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
4. Coupez un morceau de papier aluminium, enduisez-le de sauce soja et de piment piquant émincé, déposez l'escalope de dinde au dessus, badigeonnez avec le mélange d'échalote-champignon et posez à l'extrémité d'escalope un saucisson, enrroulez-le dans le dinde en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de saucisson et entourez ensuite le roulé dans la feuille d'aluminium, fermez les deux bords comme un bonbon, continuez l'opération avec les autres saucissons et les escalopes.
4. Mettez les roulés de dinde sur la plaque du four.
5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes, retirez ensuite le papier aluminium et enduire les roulés avec le beurre et remettre au four et laisser dorer pendant 10 minutes.

Servir chaud.