

CRACRO (purée de banane plantain mûre assaisonné)

Préparation: 1 h

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

12 bananes plantains bien mûres

250 g de farine de riz

50 g de farine de blé

10 g de sel

2 litres d`huile

Pour la sauce :

3 tomates bien mûres

1 gros oignon

2 gousses d`ail

1 cuillères à café de poudre de crevette

Sel

Poivre

1 piment

1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixer pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez les deux farines,

mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure.

2. Pendant ce temps préparez la sauce:

Mixer les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpé et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes.

3. Faites chauffer l'huile, (pas trop chaud) façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Egoutter les cracros sur du papier absorbant.

—

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

AVOCAT AU SAUMON FUME

Préparation: 15

Cuisson: 2

1 personne:

1/2 avocat
1/2 tranche de saumon fumé

1/2 tomates
1 citron vert
1 pincée de bicarbonate alimentaire
1 c à café de vinaigre blanc balsamique
1 c à soupe d'huile de colza
sel et poivre
persil
1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l'eau et plongez la tomate dedans pour l'éplucher facilement.
 2. Enlevez les pépins et le jus.
 3. Coupez la chair de tomate en mini cubes
 4. Epluchez l'avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire, bien mélanger.
 5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l'avocat.
 6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l'avocat, pressez encore légèrement, sortez l'emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.
-

BEIGNETS DE POULET

Préparation: 20 mn

Cuisson: 26 mn

4 personnes:

400 g de blanc de poulet
1 c. à café de gingembre frais râpé

3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de vinaigre
1 c. à café de sel

Pour la sauce à l'ail:

150 g de mayonnaise à l'huile d'olive
2 c. à café de crème d'ail,
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de persil haché,
1 filet de jus de citron

Pour la pâte:

1/4 de c. à café de poivre
1 blanc d'œuf monté en neige
150 g de farine,
10 cl d'eau
1/2 c. à café de sel, huile friture
1/2 sachet de levure chimique

1. Découpez le blanc de poulet en fines lanières. Dans un bol, mélangez le gingembre frais avec le reste des ingrédients.
2. Déposez les lanières de poulet dans le bol et les faire mariner pendant 4 heures.

3. Dans un bol, versez la mayonnaise à l'huile d'olive.
 4. Ajoutez la crème d'ail, le persil, le sel et le jus de citron selon le goût.
 5. Préparez une pâte liquide et homogène avec l'eau, la farine, les épices et la levure, et incorporez délicatement le blanc d'œuf monté en neige.
 6. Trempez les lanières de poulet marinées dans la pâte à beignets et les faire frire dans un bain d'huile chaud.
 7. Lorsque les beignets de poulet sont cuits et dorés, les égoutter et les dresser sur un lit de laitue.
 8. Servez les beignets de poulet chauds accompagnés de tranches de citron et de sauce à l'ail.
-

CROQUETTE DE POMME DE TERRE AU FROMAGE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

750 g de pommes de terre à chair jaune
50 g de gruyère râpé
50 g de parmesan râpé
2 œufs
8 cuillerées à soupe de chapelure
de la noix de muscade

sel, poivre
l'huile de Friture.

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les, épongez-les.
2. Faites-les cuire à la vapeur(en les plaçant dans le panier d'un autocuiseur par exemple).
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, passez-les au presse-purée.
4. Incorporez à cette purée le fromage de gruyère et le parmesan râpé. Ajoutez 1 œuf; assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu de muscade râpée, mélangez soigneusement (la pâte doit être lisse et ferme).
5. Cassez l'œuf qui reste dans une assiette creuse. Prenez de petites quantités de purée avec une cuillère à soupe et façonnez ainsi les croquettes.
6. Passez les croquettes dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
7. Jetez les croquettes une à une dans la friture.
8. Disposez un papier absorbant dans le fond du plat de service. Egouttez les croquettes lorsqu'elles sont bien dorées et disposez-les en dôme dans le plat de service.

servez chaud.

VIANDES HACHÉE FARCIE AUX ŒUFS DURS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

8 personnes:

500 g de viande hachée

8 œufs

Un petit bouquet de persil haché

1 gousse d'ail (facultatif)

sel, poivre

1. Faites cuire les œufs, laissez cuire pendant 10 minutes. Egouttez-les
2. Retirez la coquille des œufs durs
3. Mélangez bien la viande hachée, le persil haché, (l'ail), le sel et poivre.
4. Divisez la viande hachée en 8 boules.
5. Sur la table de travail, aplatir la boule de viande hachée avec la paume de la main de 3 mm d'épaisseur afin d'obtenir un disque de 6 cm de diamètre environ.
6. Couvrez complètement l'œuf avec ce disque de viande hachée.
7. Répéter cette opération pour les autres œufs durs
8. Faites blanchir à l'eau bouillante ces boules pendant 1 minute.

9. Faites dorer ces boules sur le grill du four surveillez.

Servir chaude.

LES CONSEILS DE NINA: Marinez la viande hachée la veille pour plus de saveurs.

LASAGNE A LA BOLOGNAISE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

500 g de plaques de lasagne
200 g de viande hachée de bœuf
1 oignon
1 boîte de sauce tomate

2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à soupe de fond de veau déshydraté
1 dl de vin blanc
0.5 dl d'huile
50 g de beurre
1/2 de litre de Sauce béchamel
30 g de beurre
30 g de farine
1/2 litre de lait
noix de muscade
150 g de gruyère râpé
sel, poivre

1. Cuire la sauce bolognaise dans une casserole, faites chauffer l`huile
2. Faire revenir la viande hachée de bœuf, assaisonnez.
3. Ajoutez l`oignon haché et laissez cuire pendant 3 à 4 minutes
4. Déglacer, verser le vin blanc
5. Mouillez avec le fond de veau, déliez le fond de veau déshydraté avec 1/4 de litre d`eau tiède
6. Ajoutez le concentré de tomates, la sauce tomate, le thym et le laurier
7. Laissez mijoter pendant 15 minutes environ tout en remuant avec une spatule en bois
8. Préparez la Sauce béchamel, dans une casserole, mélangez le beurre et la farine, ajoutez le lait, assaisonnez
9. Mélangez sans cesse avec un fouet jusqu`à ce que la sauce béchamel commence à épaissir.
10. Cuire les lasagnes, Faites chauffer une casserole d`eau salée additionnée d`huile d`olive.
11. Retirez les lasagnes dès quelles sont cuites à l`aide d`une écumoire. Étalez-les sur un torchon de cuisine pour les sécher.
12. Préchauffez le four à 200°
13. Dans un plat à gratin, étalez une couche de lasagne, nappez de sauce bolognaise. Mettez un couche de béchamel, saupoudrez de gruyère râpé.
14. Renouvelez l`opération (lasagne, sauce bolognaise,...)
Terminer par une couche de sauce bolognaise et de sauce béchamel mélangés; saupoudrez de gruyère râpé, mettez au

four, laissez gratiner.

PASTELS DE THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

2 rouleaux de pâte feuilletée
1 boîte de thon au naturel
1 boîte de sardines à l'huile
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de harissa (facultatif)
1 de cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l'huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.
2. Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l'ail et hachez-le.
3. Ajoutez l'huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d'eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu'à complète évaporation du liquide.

5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
 6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d'une fourchette.
 7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d'aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
-

OMELETTE AU FOUR

Préparation: 10 mn

Cuisson: 50 mn

4 personnes:

8 œufs

15 cl de lait

4 pommes de terre

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 noix de beurre

1 botte de coriandre

1 botte d'oignons verts

sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en dés, lavez-les puis essuyez-les soigneusement.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, mettez-y les dés de pommes de terre.
3. Faites-les colorer à feu moyen, puis laissez-les cuire en les remuant régulièrement pendant 20 mn.
4. Lavez la coriandre et les oignons verts et émincez-les.
5. Faites chauffer le four th. 6/7.
6. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette.
7. Ajoutez le lait, salez et poivrez, puis ajoutez les herbes ciselées.
8. Beurrez un plat à gratin (assez grand, l'omelette double de volume) et versez-y l'omelette.
9. Répartissez les pommes de terre sautées et les tomates cerise.
10. Enfournez pour 30 mn.

PUREE DE POMME DE TERRE AU JAMBON

Préparation 15 mn

Cuisson: 25 mn

6 personnes:

1 kg de pommes de terre pour purée

150 g de jambon cuit, coupé en petits dés

50 g de beurre

10 cl de lait

1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés

1 cuillère à soupe de persil frais haché

sel, poivre noir

1 Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux.

2. Faites bouillir à l'eau légèrement salée 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.

3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole pour les sécher à feu doux.

4. Écrasez les pommes de terre ou passez-les au presse-purée. Ajoutez le beurre et le lait, le jambon cuit, les dés de poivron et le persil.

5. Assaisonnez et servez.

TAGLIATELLES CARBONARA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 5 mn

Accompagnement: Salade verte

4 personnes:

200 g lardons fumés

1 oignon

2 cs d'huile d'olive

35 cl de crème fraîche légère

1 œuf

100 g de parmesan râpé

250 g de tagliatelles

1 gousse d'ail et quelques brins de persil (facultatif)

1. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante avec une cs d'huile d'olive
2. Hachez l'oignon, l'ail et le persil sans les mélanger
3. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et dorez l'oignon et les lardons à feu moyen, rajoutez ensuite l'ail et le persil haché mélangez 1 mn et réservez.
4. Dans une jatte, mélangez la crème fraîche, l'œuf et le parmesan.
5. Egouttez les pâtes, ajoutez la crème et le mélange lardons. Mélangez, salez, poivrez et servez.