

# Jus de melon au gingembre

1/2 melon (d'une bonne taille)

1/4 cuillère à café de gingembre en poudre

1 cuillère à café de menthe finement hachée

1 fond d'eau

Quelques glaçons

1. Épluchez le melon, coupez-le en petits morceaux pour le blender et mixez rapidement avec le gingembre et la menthe.
2. Si tous les fruits ne rentrent pas, faites-le au fur et à mesure, le but étant d'obtenir le maximum de jus.
3. Filtrez à travers un chinois, versez dans un verre, allongez d'un trait d'eau si nécessaire et Servez avec des glaçons.

---

# Smoothie au gingembre

**Préparation :** 5 min

**2 personnes:**

4 brugnons blancs bien mûres

5 cl de lait

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

50 g de sucre

20 cl de jus d'oranges bien frais

1. Lavez les brugnons coupez-les en morceaux en gardant la peau.

2. Dans le bol du mixeur mettre les brugnons, le lait le gingembre et le sucre mixez. Ajouter le jus d'orange, mixez. C'est prêt.

---

# Ananas et coco au sirop de fleur d'hibiscus

**Préparation :** 10 min

## **Sirop de fleur d'hibiscus:**

20 g de fleurs d'hibiscus séchées

400 g de sucre

35 cl d'eau

le jus d'1/2 citron

## **Cocktail:**

1 litre de jus d'ananas

200 ml de crème de coco

## 5 glaçons

1. Rincez les fleurs d'hibiscus puis mettez-le dans une grande casserole. Ajoutez le sucre, l'eau et le jus de citron puis chauffer à feu moyen.
2. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.
3. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.
4. Dans un mixeur mélangez le jus d'ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.
5. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de fleurs d'hibiscus au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.

**Les conseils de Nina:** Vous pouvez utiliser le reste du sirop de fleurs d'hibiscus pour réaliser d'autres cocktails, pour napper des gâteaux et des glaces.

---

# Smoothie mangue papaye

**Préparation :** 5 min

**4 personnes:**

1 mangue bien mûre

200 g de papaye

1 banane

100 g de fraises

1 l de jus d'orange

Mixer tous les fruits dans le blinder à smoothie, ajoutez

ensuite le jus d'orange et mixer 15 secondes.

servez frais.

---

# CRÈME DE TOMATES 147 calories

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 40 mn

**Ingrédients:**

500 g de tomates

1 blanc de poireau

150 g de carottes

2 échalotes émincées

50 g de beurre

1 cc de concentré de tomate

3/4 litre de bouillon

4 cs de crème fraîche

1 cs de basilic haché

sel, poivre du moulin

1. Lavez les tomates concassez-les grossièrement.
  2. Lavez le poireau et coupez-le en fines lanières. Epluchez et râpez les carottes.
  3. Dans un faitout, faites étuver 10 minutes dans le beurre les échalotes émincées, les tomates, les carottes et le poireau.
- Ajoutez le concentré de tomates, recouvrez avec le bouillon et laissez cuire environ 30 minutes à petits frémissements.
4. Passez le tout au tamis fin, incorporez la crème, faites rechauffer et ajoutez le sel et le poivre.
  5. Versez le potage dans une soupière et saupoudrez de basilic haché au moment de servir.

**Les conseils de Nina:** en faisant épaissir cette soupe de légumes vous obtiendrez une sauce qui accompagnera très bien vos plats de pâtes de riz.

vous pouvez ajouter une demi gousse d'ail écrasée dans les légumes.

---

# CRÈME DE CONCOMBRE GLACÉE 83 calories

**Préparation:** 15 mn

**Réfrigération:** 1h

**Ingrédients:**

1 concombre

1/2 gousse d'ail

1 échalote

1/2 cs de vinaigre d'estragon

2-3 cs de crème fleurette

2 cs de crème fraîche

Quelques brins d'aneth

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez le concombre, fendez-le dans le sens de la longueur , retirez les pépins et faites-le dégorger quelques minutes après l'avoir saupoudrer de sel fin.
2. Réduisez l'ail et l'échalote en purée au mixeur avec le vinaigre et la crème fleurette est placez en attente au frais.
3. Essuyez le concombre avec du papier absorbant, passez le au mixeur à son tour et ajoutez-y la préparation à l'ail salez et poivrez. Mettez au moins une heure au réfrigérateur.
4. Répartissez le potage dans deux petits bols et garnissez chacun d'un dôme de crème fraîche et de quelques brins d'aneth.

**Les conseils de Nina:** garnissez la soupe de quelques lanières de saumon fumé.

---

## CREME DE BROCOLI 240 calories

Préparation: 15 mn

**Cuisson:** 25 mn

500 g de brocolis.

100g de légumes à soupe

( carottes, poireaux, céleri)

3 échalotes émincés

20 g de beurre

3 cs de fines herbes

1/4 l de bouillon

1/4 l crème fraîche liquide

sel, poivre du moulin

1. Préparez les brocolis; lavez-les et détachez-les en bouquets. Épluchez les tige des brocolis et coupez-les en dés.

2. Lavez les légumes coupés-les en petits dés.

3. Dans un faitout, faites revenir les dés de légumes et les échalotes émincées dans le beurre. Ajoutez les brocolis et les fines herbes. Couvrez de bouillon est portez à ébullition.

4. Lorsqu'ils sont cuits, passez les légumes au mixeur et incorporez la crème. Faites mijoter 5 minutes encore sur feu doux. Salez et poivrez.

5. Versez dans les assiettes et servez aussitôt.

**Les conseils de Nina:** pour servir, garnissez les assiettes d'un dôme de crème fraîche légèrement battu.

---

# Florida ananas

## Ingrédients:

2 cl. Jus de citron

2 cl. de grenadine

4 cl. de jus d'ananas

4 cl. de jus d'orange

**Préparation du cocktail:** frapper tous les ingrédients au shaker verser dans un verre à cocktail rempli de glace et décorez de fruit de saison.

---

# Douceur de fruits

## Ingrédients:

4 cl. de jus d'orange

4 cl. de jus de pomme

3 cl. de jus de goyave

1 cl. de lait

0,5 cl. de sirop de violette

## Préparation du cocktail:

Mettre des glaçons dans un shaker.

Versez les jus de fruits et le lait puis shaker.

Versez dans le verre sans les glaçons.

Ajoutez de la glace pilée puis le sirop de violette.

**Les conseils de Nina:** décorez avec une paille coloré et une brochette de fruits.

---

## Bora bora

### **Ingrédients:**

jus de citron

1 cl. de Grenadine

6cl. de Jus de fruit de la passion.

10 cl. de Jus d'ananas

### **Préparation du cocktail:**

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:

jus de citron, grenadine, jus de fruit de la passion, jus d'ananas