

# GRENADE

**AVANTAGES** : bon apport de fibres, potassium et vitamine c , riche en polyphénols antioxydants.

---

# GOYAVE

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C, riche en pectine et autres fibres solubles, bon rapport de potassium et de fer.

**INCONVÉNIENT** : le coût

---

# GINGEMBRE

**AVANTAGES**: le gingembre stimule le système immunitaire. Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies. Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques). Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs. Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse. Tonifie, stimule et fortifie l'organisme, Antioxydant.

**INCONVÉNIENTS**: une forte consommation peu entraîner des effets laxatifs.

---

# Sauce gribiche 290 calories

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

4 personnes :

4 œufs

1 cuillerée à soupe de moutarde forte

1 verre d'huile

1 cs de câpres

1 cs de fines herbes hachées

2 cornichons

**1.** Faites durcir les œufs. Ecalez-les. Mettez les jaunes dans un grand bol, écrasez-les. Ajoutez-y la moutarde forte. ( Réservez les blanc blancs.)

**2.** Versez l'huile petit à petit en tournant comme une mayonnaise.

**3.** Ajoutez enfin les câpres, les cornichons coupés en petits dés, les fines herbes hachées et les blancs des oeufs durs coupés en très petits dés. Servez froid.

**LES CONSEILS DE NINA:** Accompagnez poireaux et artichauts de cette sauce.

---

# Sauce crevette 160 calories

**Préparation : 10 minutes**

**4 personnes :**

200 g de crevettes roses décortiqué e

40 cl de crème fraîche

2 cs de Cognac

Poivre du moulin

1. Passez les crevettes au mixeur pour les réduire en purée.
2. Mélangez-les avec la crème fraîche. Ajoutez une bonne pincée de poivre fraîchement moulu et le cognac, et mélangez.

**LES CONSEILS DE NINA:** Cette sauce peut accompagner tous les poissons grillés ou pochés.

---

# Sauce AÏOLI 650 calories (pour poisson poché et salade mixte)

**Préparation: 15 minutes**

**4 personnes:**

8 gousses d'ail

2 ou 3 jaunes d'œufs

1 grand verre d'huile d'olive (25 cl)

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Pilez l'ail dans un mortier.
  2. Mettez dans un petit saladier l'ail, les jaunes d'œufs et le sel et mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
  3. Sans cesser de tourner régulièrement et énergiquement d'une main le mélange ail-œufs, versez de l'autre l'huile goutte à goutte, jusqu'à ce que la préparation prenne un peu consistance.
  4. Une fois la moitié environ de l'huile incorporée, la sauce doit être plus épaisse, versez alors l'huile plus rapidement, sans cesser de remuer: la sauce doit devenir de plus en plus épaisse ( dans un bon aïoli, une petite cuillère doit tenir debout).
  5. Si la sauce tournait, c'est -à-dire se décomposait en se liquéfiant, rattrapez-la en mettant dans une autre jatte un jaune d'œuf. Versez dessus la sauce tournée, en remuant toujours énergiquement. Ajoutez pour finir un très mince filet de citron, sans cesser de remuer.
-

# PÂTE A CRÊPES

**Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 1 ou 2 heures**

**Cuisson: 3 à 5 minutes**

250 g de farine

50 cl de lait

3 œufs

1/2 cuillerée à café de sel fin

2 cuillerées à soupe de sucre en poudre (si crêpes sucrées)

2 cuillerées à soupe de beurre fondu ou d'huile

beurre ou huile pour cuisson

parfum au choix

1. Mettez la farine dans un saladier. Faites un puits et versez-y la moitié du lait. Délayez.
2. Battez les œufs en omelette et ajoutez-les avec le beurre , le sel ou le sucre, au mélange.
3. Versez peu à peu le reste du lait ajoutez le parfum choisi et mélangez. Laissez reposer la pâte 1 ou 2 heures.
4. Dans une poêle graissée et chaude, versez une demi-louche de pâte. Nappez bien la surface. Faites cuire quelques secondes.
5. Retournez la crêpe avec une spatule pour cuire l'autre face. Maintenez les crêpes au chaud au fur et à mesure.

## **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour des crêpes moelleuses remplacez 1/4 du lait par de l'eau

gazeuse.

---

# PÂTE A CHOUX

**Préparation: 15 minutes + Cuisson: 15 minutes**

**Ingrédients:** Pour 18 choux de taille moyenne ou 500 g de pâte:

25 cl d'eau ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre semoule

150 g de farine

60 g de beurre + 15 g pour la plaque

4 œufs moyens

1. Dans une casserole, mettez l'eau, le beurre, en morceaux, le sel, le sucre. Faites bouillir.
2. A ébullition, versez d'un seul coup la farine et remuez. Une boule de pâte va se former.
3. Hors du feu, incorporez les œufs un par un, en veillant à bien mélanger la préparation.
4. La pâte doit être souple et ferme. Si elle vous paraît trop sèche, ajoutez un œuf.
5. Sur une plaque beurrée, formez des boulette, puis faites cuire 15 minutes (th.6) 180°

---

# PÂTE A BEIGNETS

**Préparation: 10 minutes+ repos de la pâte : 2 heures**

Pour 20 beignets environ:

125 g de farine tamisée

1 gros œuf, 1/2 verre de lait ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

fruits ou légumes au choix

parfum au choix ( zeste de 1 citron, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger ou de rhum)

1. Mettez la farine tamisée dans le saladier. Faites un puits au centre, ajoutez l'œuf et le sel.
  2. Versez l'huile et délayez peu à peu à la spatule. Ajoutez le lait et travaillez bien la pâte.
  3. Laissez la pâte reposer 2 heures avant d'en enrober l'aliment à plonger dans l'huile
-

# PÂTE SABLÉE

**Préparation: 25 minutes, Cuisson: 20 minutes environ**

## **Ingrédients:**

Pour une tarte de 26 centimètres de diamètre ou 30 à 40 biscuits de 8 cm de diamètre :

1 œuf entier

1/4 cuillerée à café de sel

125 g de sucre en poudre

125 g de beurre

250 g de farine tamisée + farine ordinaire.

1. Cassez l'œuf dans un saladier. Ajoutez le sel et le sucre. Battez le mélange au fouet.

2. Travaillez vivement au fouet pour obtenir un mélange mousseux jaune pâle.

3. Versez la farine incorporez le parfum et mélangez. Effritez la pâte entre vos doigts.

4. Versez ce stable sur un plan de travail fariné et incorporez-y le beurre en pétrissant la pâte.

5. Abaissez la pâte et foncez-en un moule faites cuire au four (th.5) 150° 20 minutes.