

# CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

**AVANTAGES:** renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

**INCONVÉNIENTS:** certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques

---

## COURGETTES

**AVANTAGES:** peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium

---

## CONCOMBRE

**AVANTAGES:** peu calorique, rafraîchissant

**INCONVÉNIENTS:** parfois mal toléré

---

# COING

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de fer et de potassium, riche en pectine, une fibre soluble.

**INCONVÉNIENTS:** souvent cuit avec beaucoup de sucre pour neutraliser son acidité. Les graines renferment un composé cyanuré.

---

# CITRON

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENTS:** le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.

---

# CHOCOLAT

**AVANTAGES:** a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme des antioxydants (fèves)

**INCONVÉNIENTS:** riche en calories et en matières grasses, peut déclencher migraine chez des sujets sensibles.

---

# BEURRE ET MARGARINE

**AVANTAGES:** rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D . La margarine à base d'huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

**INCONVÉNIENTS:** riche en lipides qui, en cas d'excès, augmente le risque d'obésité, de cancer et d'autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmente le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d'huiles hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de cholestérol dans le sang.

---

# ARTICHAUTS

**AVANTAGES:** bonne source d'acide folique, de vitamine C et de potassium Riche en fibres; peu calorique

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions chez les personnes allergiques à l'ambrosie

---

# TILAPIA BRAISE

**Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade**

**Cuisson: 10 minutes**

#### **4 personnes :**

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail

1 morceau de gingembre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2. Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

**Les conseils de Nina :** Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce ( 1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)

---

## **POISSON FRIT AUX LEGUMES**

**Marinade: 15 minutes**

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 20 minutes**

**Pour le poisson:**

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

**Pour les légumes:**

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.

2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes

3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.

4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,

5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir, Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule, la tomate fraîche.

6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.