

BOUCHEE DE POULET AU GINGEMBRE

Cuisson: 25 minutes

Préparation: 20 minutes

4 personnes:

2 doigts de gingembre

Des blancs de poulet

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de sucre de canne

1 cuillère à soupe de vin doux

De l'huile d'arachide

Du poivre gris au moulin

Pour la salade :

300 g de tomates cerises

1 bouquet de persil

De l'huile d'olive

1. Pelez et râpez le gingembre. Dans une terrine mélangez le gingembre, le sucre et la sauce de soja, ajoutez le poivre. Coupez les blancs de poulet en cubes de 2 cm. Mélangez puis laissez macérer 2 ou 3 heures au frais. (Peut se faire la veille)

2. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les morceaux de poulet marinés avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Bien les faire dorer, salez. Ajouter le vin doux en fin de

cuisson.

3. Verser dans un plat. Laisser refroidir et piquez les morceaux deux par deux sur des piques en bois.

4. Servir accompagné d'une salade de tomates cerises avec un persil haché et de l'huile d'olive, salez et poivrez.

LA SAUCE GOMBO

Ingrédients :

400 g de gombos ou plus

400 g de bœuf, coupés en cubes

Du poisson fumé (facultatif)

Des morceaux d' escargots (facultatif)

Des morceaux de crabe(facultatif)

Des gambas ou de grosses crevettes fraîche (facultatif)

3 oignons

2 ou trois tomates

2 cubes de bouillon

1 piments frais (facultatif)

sel

1 litre d'eau

Poudre de crevettes et poudre de poisson

Préparation :

1. Laver les gombos, émincez les très finement. Dans une casserole sur feu moyen faites revenir le gombo avec 1/3 de verre d'eau ajouter de la potasse 1 petit bout ou 1 pincée de bicarbonate de soude (pour donner le côté gluant) battre avec une cuillère en bois pendant 5 mn environ. Réservez.

2. Dans une marmite, mettre le bœuf, et les escargots (préalablement rincés) et un peu d'eau 1/2 verre environ, ajouter 1 oignon découpé en dés et 1 tomate écrasée à la main 1 cube bouillon, puis faire revenir pendant 10 minutes.

3. Ensuite ajouter 1 oignon, les tomates, le piment, couvrir d'eau. Laisser bouillir 30 mn.

4. Retirer et écraser les tomates, l'oignon, le piment dans un blender.

5. Ajoutez le mélange à la sauce avec le gombo mis en réserve.

Remarque : Si la sauce est trop épaisse à ce stade rajouter juste 1 peu d'eau, si au contraire elle est trop liquide pas assez de gombo ajouter une cuillère à soupe de gombo sec ou 1 peu plus selon votre convenance.

6. laissez cuire pendant 20 minutes.

7. Rajoutez les crabes, les crevettes ou gambas, la poudre de poisson et de crevettes une cuillère à soupe par de chaque, le cube bouillon vérifiez l'assaisonnement et salé si nécessaire. Découpez le 3 ème oignon en dés. Laissez mijoter le tout 20 à 30 mn à feu doux.

4. Servez avec du riz, du placali, du kabato ou du foutou.

LES CONSEILS DE NINA: Pour connaître la cuisson d'une sauce, le gras doit apparaître au dessus.

APPLE-CAKE A LA POÊLE 247

calories

Cuisson: 15 minutes

Préparation: 10 minutes

4 personnes:

3 pommes

1 oeuf

125 g de farine

50 g de sucre en poudre

2 cs de beurre

1 pincée de bicarbonate de soude

1. Dans une terrine, battez l'oeuf entier incorporant peu à peu la farine et le bicarbonate de soude mélangés. Ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance d'une pâte à beignets (nappant le dos d'une cuillère). Ajoutez le sucre en poudre.
2. Pelez les pommes et coupez-les en lamelles. Incorporez-les délicatement à la pâte.
3. Faites fondre une cuillerée à soupe de beurre dans une grande poêle et versez-y la préparation. Couvrez et laissez cuire 7 ou 8 minutes à feu doux. Faites glisser la crêpe sur une assiette. Remettez une cuillerée à soupe de beurre dans la poêle et replacez-y la crêpe sur l'autre face. Laissez cuire encore 7 ou 8 minutes. Servez aussitôt.

CANARD

AVANTAGES: la chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

CANARD BRAISÉ 710 calories

Cuisson: 1h 55

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

1 canard de 1,6 kg environ et ses abattis

1 oignon moyen

120 g de beurre

2 verres de vin blanc sec

1 bouquet garni

20 g de maïzena

le jus d'un citron

sel, poivre

1. Préparez un fond de sauce: pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir avec les abattis de canard dans 30 g de beurre. Ajoutez le vin blanc, une quantité égale d'eau, le

bouquet garni, du sel et du poivre. Faites bouillir à très petit feu, sans couvrir, pendant 30 minutes. Filtrez ce fond de sauce.

2. Faites revenir le canard dans une cocotte avec 50 grammes de beurre à feu assez vif. Quand la volaille est bien dorée, jetez la graisse de cuisson. Essuyez l'intérieur de la cocotte avec du papier absorbant, remettez le canard dans la cocotte avec le reste du beurre, le fond de sauce, du sel, du poivre. Couvrez et laissez mijoter doucement 50 minutes.

3. Retirez le canard de la cocotte. Délayez la maïzena dans la sauce. Remuez. Laissez bouillir doucement 2 minutes en remuant avec une cuillère en bois, puis remettez le canard dans la cocotte. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Au moment de servir, ajoutez à la sauce le jus du citron.

JE VEUX SAVOIR: La chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

GESIERS DE CANARD AUX OIGNONS

Cuisson: 10 minutes

Préparation: 10 mn+30 au frais

4 personnes:

4 gésiers de canard

3 cs de vinaigre de vin

Sel, poivre

1. Pelez les oignons. Émincez-les finement. Couvrez-les d'eau

et mettez-les 30 minutes au réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, fendez les gésiers en deux pour enlever les petits cailloux et la peau épaisse qui les contient.

3. Coupez les gésiers en lamelles. Faites-les doucement revenir à la poêle 10 minutes avec une cuillerée à soupe d'huile. Salez-les, poivrez-les.

4. Égouttez et epongez les oignons. Mettez-les dans un saladier avec les lamelles de gésiers. Ajoutez le reste de l'huile et de vinaigre. Mélangez bien. Servez tiède ou froid.

BOULETTES DE MOUTON A LA PROVENÇALE 463 calories

Cuisson: 25 minutes □ 5 pour la préparation

4 personnes:

500 g de mouton

3 tomates

2 poivrons

2 oeufs

50 g de beurre

1 cs d'huile

sel, poivre

1. Coupez les poivrons et les tomates en petits dés. Faites-les revenir dans une casserole avec le beurre, du sel et du poivre. Laissez-les cuire 15 minutes à découvert, en remuant régulièrement.

2. Mélangez la fondue de légumes à la viande hachée. Incorporez les oeufs entiers.

3. Formez huit boulettes et faites-les cuire à la poêle dans l'huile chaude, pendant 8 à 10 minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant et servez-les chaudes.

LES CONSEILS DE NINA: Cette recette peut être également réalisée avec des restes de viande cuite.

TRIPES A LA CRÈME 391

calories

Cuisson: 10 minutes □ 5 de préparation

2 personnes:

350 g de tripes cuites

40 g de beurre

40 cl de crème fraîche

sel, poivre

1. Coupez les tripes en morceaux. Faites-les dorer sur le grill 5 minutes de chaque côté. Mettez-les dans un plat creux et réservez au chaud.

2. Faites fondre le beurre, mélangez-le à la crème fraîche, salez et poivrez. Arrosez les tripes avec cette sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez de petits oignons et de rondelles de carottes légèrement rissolés.

CHOU-FLEUR

AVANTAGES: le chou-fleur est Riche en vitamines C, acide folique et potassium. Riche en fibres, peu calorique, anticancérigène.

MOULES

AVANTAGES: les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.