BROCOLI

AVANTAGES:

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti cancérogènes naturels, et en bioflavonoides.

il est pauvre en calories et riche en fibres

CLEMENTINE

AVANTAGES: la clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E

PIEDS DE VEAU SAUCE POULETTE 306 calories

Cuisson: 2 heures

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

4 pieds de veau

1 carotte

1 oignon

1 bouquet garni

2 cs de vinaigre de vin

10 grains de poivre, sel

Pour la sauce:

1/2 cube de concentré de bouillon de volaille

50 g de beurre

2 jaunes d'œufs

le jus d'un 1/2 citron

sel, poivre du moulin

1. Nettoyez la carotte, pelez l'oignon et laissez-les entiers.

2. Versez 1 litre d'eau dans une cocotte, ajoutez les légumes, le bouquet garni, le vinaigre, du sel et les grains de poivre. A ébullition, mettez les pieds de veau. Ecumez autant de fois que nécessaire. Couvrez et laissez bouillir à petit feu pendant 2 heures.

3. Environ 15 minutes avant la fin de cuisson des pieds de veau, préparez la sauce poulette: faites fondre le demi-cube de bouillon dans 30 centilitres d'eau chaude. Laissez tiédir. Faites ramollir le beurre en le posant sur une assiette chaude. Mettez les jaunes d'œufs dans un petit saladier, puis versez le bouillon en battant au fouet électrique. Placez le saladier dans un bain-marie sur feu doux et, sans cesser de fouetter, ajoutez le beurre coupé en morceaux et le jus de citron. Salez légèrement et poivrez au moulin. Continuez à

fouetter la sauce jusqu’à ce qu’elle soit onctueuse.

4. Egouttez les pieds de veau et épongez-les. Dressez-les sur un plat et nappez-les de sauce poulette. Vous pouvez accompagner de champignons sautés et légèrement crémés ou de pomme de terre persillées.

JE VEUX SAVOIR: Le veau est riche en protéines de qualité apporte des vitamines du groupes B (B3 et B12) du fer, du zinc et du sélénium. La viande de veau est plutôt maigre selon les morceaux.

FOIE DE VEAU MARINE 227 calories

CUISSON: 20 minutes

Préparation: 10 minutes+4 h de marinade

4 personnes:

400 g de foie de veau

1 verre de vermouth

1 1/2 cc de moutarde

le jus d’un citron

25 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez le foie de veau en lamelles de l’épaisseur d’un doigt. Mettez-les dans un plat creux.

2. Mélangez le vermouth, la moutarde, le jus de citron, du sel et du poivre. Versez sur les lamelles de foie et laissez mariner 4 heures à température ambiante.

3. Egouttez soigneusement les lamelles de foie. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre, pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment. Mouillez avec la marinade, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux. Mettez sur un plat de service et servez très chaud.

COUPES FRAMBOISES CHOCOLAT 283 calories

Cuisson: 15 Minutes

4 Personnes:

2 dl de crème liquide très froide

100 g de fromage blanc à 20% M.G.

30 g de sucre

250 g de framboises

10 à 20 g de chocolat noir râpé

2 cs d’amandes effilées 20 g

1. Lavez rapidement les framboises. Prélevez-en 100 g que vous hachez grossièrement et mêlez au fromage blanc. Ajoutez le sucre et mélangez.

2. Montez la crème liquide en chantilly, mettez-en un tiers de coté et incorporez le reste le reste à la préparation

précédente.

3. Faire griller les amandes effilées dans une poêle chaude. Râpez le chocolat à l’aide d’une râpe à gros trous.

4. Dans 4 coupes à glace répartissez la moitié de la crème aux framboises. Ajoutez quelques framboises entières (4 par coupes). Parsemez de la moitié des amandes effilées et de la moitié des copeaux de chocolat. Recouvrez de crème puis de framboises entières. Terminez par de la chantilly et parsemez du reste des amendes et du chocolat.

Servez frais.

BOULETTE A L’ITALIENNE 328 calories

Cuisson: 12 minutes

4 Personnes:

400 g de bœuf haché

40 g de parmesan râpé

2 œufs

60 g de chapelure

1 gousse d’ail finement haché

1 cs de persil plat haché

1 cs d’huile

10 g de beurre

1. Dans un saladier mélangez soigneusement à la fourchette, la viande hachée; le parmesan, les œufs, la chapelure, l'ail haché et le persil. Assaisonnez de sel, et de poivre.

2. Avec cette farce formez 8 boulettes que vous aplatissez légèrement. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et faites cuire les boulettes pendant 10 minutes. Commencez à feu vif pour les colorer, puis terminez la cuisson à feu doux.

3. Servez ces boulettes avec de la sauce tomate et des pâtes.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour plus de gout rajouter un bouillon cube en réduisant l'apport en sel et laissez marinez quelques heures avant la cuisson.

FILET DE BŒUF AUX BROCOLIS

Préparation: 10 minutes +30 de repos

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

4 steaks de filet de bœuf de 200 g chacun

30 g de beurre

huile d'olive vierge extra

2 tomates

1 brocoli moyen

sel, poivre en grains (moulin)

1. Badigeonnez les filets de bœuf avec le poivre en grain du moulin et laissez reposer pendant.1/2 heure.

2 Lavez les brocolis, détachez les bouquets, faites-les cuire à l’ eau bouillante. Égouttez, et réservez-les au chaud. Coupez les tomates en quartiers.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez 2 cuillerées d’huile et faites griller des deux côtes les filets de bœuf. En fin de cuisson, salez et poivrez. Réservez-les au chaud.

4. Servez les filets dans des assiettes individuelles, accompagné de bouquets de brocolis et de tranches de tomates, et assaisonnées d’huile et de sel.

JE VEUX SAVOIR: Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti cancérogènes naturels, et en bioflavonoides.

il est pauvre en calories et riche en fibres

JE VEUX SAVOIR: Le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

FILET DE BOEUF AU GINGEMBRE

231 calories

30 minutes

4 personnes:

800 g de filet de bœuf

1 1/2 cs de sauce soja

3 cc d’huile d’arachide

60 g de gingembre frais

sel, poivre

1. Emincez la viande en très fines tranches. Mettez-les dans un plat creux avec la sauce soja et la moitié de l’huile. Remuez bien et laisser reposer au frais 15 minutes.

2. Pelez et hachez finement le gingembre.

3. Chauffez le reste de l’huile dans un wok ou une sauteuse à feu vif. Ajoutez les tranches de viandes avec leur jus de macération, le gingembre haché, du sel et du poivre. Laissez cuire à votre convenance en remuant sans arrêt Servez aussitôt.

LES CONSEILS DE NINA: Pour couper la viande en tranches suffisamment fines pour cette recette, utilisez un couteau en céramique ou un couteau électrique.

BROCHETTES DE POULET

25 minutes +4 heures de marinades+ 10 minutes de cuisson

Pour 24 brochettes:

500 g de blanc de poulet

1 gousse d'ail

1 petit oignon coupé en deux

2 cs de sucre roux

2 cs de sauce de poisson

3 cs d'huile d'arachide

1/2 tasse de beurre de cacahuètes avec des morceaux

3/4 de tasse de crème de coco

1 1/2 cs de sauce au piment doux

1 cc de citronnelle en poudre

huile d'arachide

1. Emincez le poulet en lanières de 2 cm de large. Piquez les morceaux sur des brochettes à satay en bambou huilées. Disposez sur un plat.

2. Mettre de l'ail, l'oignon et la moitié du sucre et de la sauce de poisson dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène et l'allongez avec un peu d'eau froide. Versez sur le poulet, couvrir d'une feuille de cellophane et laissez reposer 3 à 4 heures en retournant les brochettes plusieurs fois.

3. Faites chauffer le reste des ingrédients dans une petite casserole à feu moyen pendant 4 minutes. La sauce doit être

onctueuse.

4. Enduire les brochettes d’huile et les griller au charbon de bois ou au gril jusqu’à ce qu’elle soient cuites et dorées en surface. Les tourner plusieurs fois pendant la cuisson et les enduire d’huile si nécessaire

5. Disposez les brochettes en éventail dans un plat rond avec un petit bol de sauce au centre.

LES CONSEILS DE NINA: Trempez les brochettes dans de l’eau froide avant de les utiliser afin de les empêcher de brûler pendant la cuisson

---

BOULETTES DE PORC SAUCE CACAHUETE

15 minutes+15 minutes de cuisson

Pour 4 à 6 personnes:

500 g de porc haché menu

2 cs de feuilles de coriandre finement hachées

2 cs d’ail écrasé

1/4 de tasse de sauce de poisson

3/4 de tasse d’huile végétale

1 piment rouge épépiné et finement haché

1 cc de gingembre râpé

2 cs de beurre de cacahuètes avec des morceaux

1 cs de sucre roux

1/2 tasse de crème de coco

1 cc de basilic haché

1. Mélangez le porc avec la moitié des feuilles de coriandre, de l'ail et de la sauce de poisson. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et former des petites boules à l'aide de vos mains mouillées.

2. Faire frire les boulettes dans l'huile chaude environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent. Retirez du feu et tenir au chaud. Ôtez l'huile, essuyez la poêle et y remettre 2 cs d'huile.

3. Faire cuire le reste de l'ail avec le piment et le gingembre pendant 1 minute; ajoutez le reste des feuilles de coriandre et la sauce de poisson. Le beurre de cacahuètes, le sucre et la crème de coco, et remuez sur feu moyen jusqu'à épaississement. Incorporez le basilic haché.

4. Disposez les boulettes sur une assiette avec un petit bol de sauce au centre. Servir avec des bâtonnets de cocktail.