

# 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 côtés 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 bioflavonoïdes.

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 laissez 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.

---

# CROQUETTES DE POISSON

15 minutes +10 pour la cuisson

pour 24 croquettes:

2 feuilles de citronnier séchées ( à tremper 15 minutes dans de l'eau chaude)

1 petit oignon

3 tranches épaisses de gingembre

1 cs de feuilles, racines de coriandre hachées

1 grosse gousse d'ail

1 piment vert épépiné

1 morceau de bulbe de citronnelle de 2 cm

350 g de filet de poisson blanc, écaillé

1 œuf

1 1/2 cs de sauce de poisson

8 haricots vert, très finement émincé

huile végétal pour la friture

1. Egouttez les feuilles de citronnier et les émincer très finement en ôtant la nervure centrale.
2. Passer l'oignon, l'ail, la citronnelle et le piment au robot pour obtenir une pâte.
3. Couper le poisson en cubes et le passer au robot avec la

pâte. Ajoutez 3 à 5 cs d'eau; l'œuf et la sauce de poisson et mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

4. Ajoutez les haricots et les feuilles de citronnier, en mélangeant bien.

5. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Déposez de grosses cuillerées de la préparation et faire frire sur les deux faces jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et cuites.

6. Retirez du feu et égouttez sur du papier absorbant.

Servir chaud sur une assiette garnie de quartiers de citron et de persil, et accompagner d'un bol de sauce au concombre.

**LES CONSEILS DE NINA:** Servir avec de la sauce au piment doux.

---

# **ROULEAUX DE PRINTEMPS THAILANDAIS**

**30 minutes+ 20 minutes de trempage**

**Temps de cuisson 10 minutes**

**Pour 36 petits rouleaux, et 12 grands:**

1 paquet de galettes de riz surgelées

50 g de vermicelles de soja trempés 20 minutes dans de l'eau  
chaude

4 champignons chinois séchés, trempés 20 minutes dans de l'eau  
chaude

1 cs de feuilles et tiges de coriandre finement hachées

50 g de pousses de bambou finement hachées

1 gros oignon vert finement haché

1 petite carotte finement hachée

1 feuille de chou finement hachée

100 g de germes de soja hachés

125 g de porc ou poulet haché menu

1 cs de sauce de poisson

1/2 cc d'ail haché

huile végétale pour la friture

1. Décongelez les galettes les recouvrir d'un torchon et mettre de coté.

2. Egouttez les vermicelles et les couper en longueur de 4 cm. Egouttez les champignons. Ôtez le pied et hacher finement la tête. Mélangez les champignons et les vermicelles avec les herbes aromatiques, les légumes et la viande; ajoutez la sauce de poisson et bien mélanger.

3. Pour réaliser les petits rouleaux, coupez les galettes en quatre, les séparer et les recouvrir à nouveau d'un torchon. Posez une cuillerée de farce dans un coin de galette et rabattre le coin. Repliez les deux cotés par dessus le premier coin et roulez jusqu'au bout. Humidifiez le bout et le coller. Pour les grands rouleaux, utilisez les galettes en entier.

4. Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou un wok. préparez une grille à gâteau recouverte de papier absorbant. Lorsque l'huile est chaude, y plonger 3 ou 4 rouleaux et faire



frir jusqu'à ce qu'ils dorent. les laissez reposer sur le grille pour les égoutter.

5. Disposez les rouleaux de printemps sur une assiette et les garnir de bouquets de coriandre et de persil.

Servir avec un bol de sauce au piment doux.

**LES CONSEILS DE NINA:** on peut garnir les rouleaux de printemps de toutes sortes de légumes frais.

Enveloppez le reste de galettes non utilisées dans deux couches de cellophane et remettez-les au congélateur. Si elles sont un peu seiches lorsque vous les ressortez, humidifiez-les légèrement à l'aide d'un torchon mouillé.

---

# PURÉE D'AUBERGINE AU SÉSAME

## 126 calories

20 minutes

4 personnes:

700 g d'aubergines

1 petite gousse d'ail

1 cs de graines de sésame

1 cc de graine de coriandre

3 cs d'huile d'olive

2 à 3 cs de lait de coco non sucré

1 morceau de gingembre frais (1cm)

sel, poivre

1. Lavez les aubergines, laissez-les entières et piquez-les avec une fourchette. Posez-les sur le plateau tournant et faites-les cuire aux micro-ondes à 700 watts pendant 9 minutes 30.

2. Pendant ce temps faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faites sauter les graines de sésame sans ajouter de matières grasses.

3. Sortez les aubergines du micro-ondes, laissez-les tiédir un peu, puis ouvrez-les en deux et prélevez la chair avec une cuillère à soupe. Hachez-la au robot et réservez-la dans un saladier.

4. Pelez la gousse d'ail et le gingembre, hachez-les finement. Mettez-les dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive et le lait de coco (2 ou 3 cuillerées selon le goût), assaisonnez de sel et de poivre, mélangez bien. Incorporez enfin les graines de coriandre et de sésame.

Servez tiède ou bien frais.

**JE VEUX SAVOIR:** l'aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.

---

## CLÉMENTINES SAUCE CARMEL 195

# calories

20 minutes

4 personnes:

10 clémentines

100 g de sucre

1 dl d'eau

3 cs de cointreau

1 cs d'amendes effilées grillées

1. Pelez 8 clémentines, coupez-les en rondelles et réservez-les au frais. Recueillez le jus que vous versez dans une casserole.

2. Prelevez le zeste des 2 clémentines restantes, pressez-les et versez le jus dans une casserole. Aboutez l' eau et le sucre et portez sur le feu.

3. Laissez cuire jusqu'à ce que le sirop commence à caraméliser légèrement. Puis retirer du feu et versez le Cointreau aussitôt. Fouettez pour obtenir une sauce homogène.

4. Pendant la cuisson du sirop, plongez les zestes coupés en lanières dans de l'eau bouillante et faites les blanchir 2 minutes. Égouttez-les, passez-les sous l' eau froide et égouttez-les à nouveau.

5. Disposez les clémentines Sur une assiette creuse. Parsemez-les de zestes et d'amendes effilées grillées. Versez dessus le sirop et servez

**JE VEUX SAVOIR:** La clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E

---

# THON FRAIS, CONCASSÉ DE TOMATES AU PIMENT

15-20 minutes 4 personnes:

500 g de tomates fraîches

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

1 brin de thym

4 pavés de thon frais de 160 g chacun taillés dans 2 ou 3 cm d'épaisseur

1 pincée de piment en poudre

1 cs de persil haché

sel, poivre

1. Pelez les tomates épépinez -les et hachez grossièrement leur chair à l'aide d'un robot. Pelez et émincez finement l'oignon.

2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites étuver l'oignon; lorsqu'il est transparent ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le thym, le piment et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen. Vers la fin, augmentez l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau de végétation des tomates.

3. Pendant ce temps faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites sauter les pavés de thon 5 à 6 minutes de chaque côté. Commencez à feu vif pour bien saisir et

caraméliser la surface, puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

4. Dressez le thon sur les assiettes avec la fondue de tomates. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat de pâtes.

**LES CONSEILS DE NINA:** pour pelez facilement les tomates facilement plongez les 1 minute dans de l'eau bouillante.

**JE VEUX SAVOIR:** le thon est très riche en vitamine A et D Il est très riche en protéine diverses, phosphore et sélénium.

---

# POIREAUX      VINAIGRETTE      148

## calories

20 minutes

4 personnes:

800 g de poireaux

1 cs de vinaigre

1 cc de moutarde de Dijon

4 cs d'huile

1 oeuf dur

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Epluchez les poireaux en enlevant la partie vert foncé. Ne garder que le blanc et le vert tendre. Faites cuire les

poireaux à la vapeur en autocuiseur 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Puis égouttez-les passez-les sous l'eau froide et égouttez -les à nouveau avec soin. Laissez refroidir dans la passoire.

2. Versez du sel et du poivre dans un bol, delayez-les dans le vinaigre, puis ajoutez la moutarde et enfin l'huile mélangez avec un fouet à sauce. Ecalez l'oeuf, puis hachez-le. Ajoutez-le à la vinaigrette avec le persil. Mélangez délicatement.

3. Déposez les poireaux parfaitement égouttés dans un plat de service et recouvrez-les de sauce. Servez les poireaux ou frais.

**JE VEUX SAVOIR:** le poireau est riche en fer et en calcium. Il est très peu calorique.