

BROCHETTES DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS 329 calories

Temps: 20 Minutes

4 Personnes:

4 dames de cabillaud épaisses de 200 g chacune

200 g de champignons de Paris

1 citron

30 g de beurre fondu

2 courgettes 450 g

3 cs bombée de crème fraîche

Aneth

Sel, poivre

1. Lavez les courgettes coupez les en 4 dans le sens de la longueur et éliminez la partie centrale épineuse. Coupez les courgettes en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les courgettes a feu doux.

2. Préchauffez le gril du four. Prélevez la chair des dames d=en éliminant la peau et les arêtes. Coupez la chair en cubes. Nettoyez les champignons et coupez les en morceaux. Lavez soigneusement le citron et coupez-le en fines rondelles.

3. Sur 8 petites brochettes en bois alternez champignons, cubes de cabillaud et rondelles de citron. Mettez les dans un plat à four, arrosez les de beurre fondu, salez, poivrez. Faites cuire et griller 10 minutes au four. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

4. En fin de cuisson retirez les brochettes du plat et tenez les au chaud. Versez la crème dans le fond de cuisson et portez sur le feu. Portez à ébullition, vérifiez l'assaisonnement et servez avec les brochettes et les courgettes. Décorez d'aneth.

CAROTTES A L'ORANGE 113 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 Personnes:

450 g de carottes bien fraîches

2 petits oignons blancs nouveaux

1 dizaine de noisettes décortiquées (10 g)

1 cs de jus d'orange

le zeste râpé d'1/4 d'orange

1 cs de vinaigre de xérès

3 cs d'huile d'olive

1 cs de coriandre ciselée

Sel, poivre.

1. Épluchez les carottes et râpez les à l'aide d'un robot, en utilisant une râpe moyenne. Épluchez et hachez les oignons. Coupez les noisettes en deux.

2. Dans un saladier délayez le sel et le poivre dans le

vinaigre et le jus d'orange. Incorporez l'huile en fouettant pour créer une émulsion. Ajoutez les oignons, les carottes, le zeste d'orange et la coriandre = et mélangez délicatement. Parsemez de noisettes.

Servez frais.

JE VEUX SAVOIR:

La carotte a un excellent rapport de beta-carotène précurseur de la vitamine A. Renferme des fibres et du potassium; aide à prévenir la cécité nocturne.

Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

SALADE DE POULET AUX FRUITS

340 calories

Cuisson: 35 minutes

4 personnes :

1-Poulet rôti ou 2 blancs de poulets

2-avocats

250 g de raisin noir

2-oranges

2 cs de jus de citron

2 cs d'huile

1cs de persil haché

Sel, poivre du moulin

1. Enlevez la peau du poulet, détachez la chair de la carcasse et coupez les blancs en gros dés.
2. Fendez les avocats en deux, retirez leur noyau. Enlevez la chair en coupez en dés.
3. Lavez le raisin sous l'eau et égrenez-le ; coupez les grains en deux et retirez les pépins.
4. Épluchez les oranges à vif et séparez-les en quartiers.
5. Mélanger le sel et le poivre, le jus de citron ensuite ajoutez l'huile battez au fouet pour émulsionner la sauce.
6. Mettez les avocats, les oranges, les raisins, les dés de poulets dans un saladier arrosez de sauce et tournez la salade.
7. Laissez reposer pendant 15 minutes en et parsemez de persil finement haché.

CONSEIL DE NINA :

Rajouter 1-2 cs de crème fraîche légère à la sauce pour une meilleure onctuosité

POULET AUX CAROTTES

45 minutes

Marinade: 1 h ou la veille

3 personnes:

30 g de beurre

3 bon morceaux de poulet

400 g de carottes

210 g de haricots plats

2 gousses d'ail

1 oignon jaune

1 bouquet garni(thym, laurier, romarin)

sel, poivre

piment d'Espelette

ciboulette

1 cube jumbo ou maggi volaille

1. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon coupez-les en lamelles, hachez-les
2. Éplucher les carottes et équeutez les haricots plats, coupez-les en dés.
3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, faire dorer sur toutes les faces les morceaux de poulet.
4. Quand le poulet est doré, ajoutez les carottes, les haricots plats, l'ail et l'oignon hachés, un peu d'eau, ajoutez le bouquet garni, le piment d'Espelette, le bouillon et mélangez. Vérifiez l'assaisonnement.

Cuire 30 minutes à feu doux.

Servir et saupoudrer de ciboulette.

LES CONSEILS DE NINA: bien mariner le poulet pendant 1 h ou la veille pour plus de gout avec des épices et un cube bouillon.

JE VEUX SAVOIR: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium. Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

AVOCATS AUX CREVETTES 139 calories

Cuisson: 15 minutes

4 personnes:

2 avocats mûrs à point

200 g de crevettes cuites décortiquées

1/2 citron

Mayonnaise:

1 œuf, 1 dl d'huile

1 cc. de moutarde

1 cc. de sauce ketchup

Quelques gouttes de tabasco

Sel et poivre

1. Préparez une mayonnaise:

cassez l'œuf, mettez le jaune dans un bol, ajoutez sel, poivre et moutarde. Mélanger et ajoutez peu à peu l'huile en fouettant constamment. Lorsque la mayonnaise est montée,

ajoutez le ketchup, le tabasco et enfin le blanc d'œuf monté en neige. Réservez au frais

2. Partagez les avocats en deux, éliminez les noyaux et prélevez la chair que vous découpez en petits cubes. Arrosez ceux-ci de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Gardez les écorces.

3. Lavez les crevettes. Égoutter-les soigneusement. Dans le saladier, mélangez délicatement la chair des avocats, les crevettes et la mayonnaise.

4. Garnissez chaque écorce d'avocat d'un quart de cette préparation.

Gardez au frais avant de servir.

BATAVIA AUX YAOURT 72

calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1-Batavia

1-cs d'huile d'olive

1- yaourt nature

1/2 citron (le jus)

Quelque branche d'aneth

Sel, poivre

1. Détachez les feuilles, lavez et essorez les
2. Hachez grossièrement les feuilles de salade à l'aide d'un couteau.
3. Mélangez dans un saladier le jus de citron avec le sel, le poivre,
le yaourt et l'huile d'olive.(ajouter 1 ou 2 cs de crème fraîche pour une sauce plus moelleuse)
- 4.Hachez l'aneth et ajoutez le à la sauce.
- 6.Tournez la salade doucement.
- 7.Laissez en attente quelque minutes au frais avant de servir.

LES CONSEILS DE NINA:

Lavez la salade avec de l'eau et du vinaigre; ne jamais verser l'eau sur la salade.

Si la salade est un peu flétrie plongez là dans de l'eau glacée quelques minutes.