

ABATS (rognons, foie, langue...)

AVANTAGES. source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

INCONVÉNIENTS: teneur élevée en cholestérol et en acide urique

ABLO

4 personnes:

Préparation : 2 h 50

40 pièces:

- 200 gr de farine,
- 100 gr de féculé de maïs tamisé,
- 500 gr de semoule de blé fin,
- 1 cube de levure boulanger ou 1 paquet de levure chimique.
 - 100 gr de sucre en poudre,
 - 1 pincée de sel.
 - 50 cl d'eau tiède.

1. Diluer la levure dans de l' eau et y versé les ingrédient étape par étape en commençant par le sel le sucre ainsi de suite en remuant au moins 20 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.
2. Selon la température, laisser reposer la pâte de 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elle gonfle.
3. Couper les sacs de congélation en carré de 13 cm de

côté, Mettez de l'eau froide dans un récipient avec 1 cuillère à café d'huile et y plongé les carrés, puis les disposer dans les terrines en métal.

4. cuire 15 minutes par fournée dans un cuiseur à vapeur.

LES CONSEILS DE NINA:

Accompagner l'ablo avec une sauce tomate ou sauce feuille avec de la viande ou du poisson braisé

ABRICOT

AVANTAGES: riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

INCONVÉNIENTS: les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.

ABRICOTS AU SIROP ÉPICÉ 196 calories

Cuisine: 15 minutes

4 personnes:

800 g d'abricots

3 dl d'eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez la gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes à feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez les noyaux. Quand le sirop est cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 autres minutes à feu doux cette fois. Si les abricots sont bien mûres, 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

CONSEILS DE NINA: Pour un jus plus épais, retirez les abricots et faites réduire quelques minutes.

JE VEUX SAVOIR: L'abricot est l'un des fruits les plus riches en vitamine A, d'où sa couleur orangée. Il est préconisé chez les femmes enceintes et les fumeurs. La vitamine A est celle de la peau par excellence : elle facilite le bronzage, la protège des rayons UV et des agressions extérieures. Elle améliore aussi la vision nocturne.

ABRICOTS EN BEIGNETS 533

calories

Préparation 15 minutes

Cuisson 2 minutes

4 personnes:

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.
2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.
3. Faites chauffer le bain de friture (160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.
4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

NB: La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux fois dans la noix de coco pour cette recette.

JE VEUX SAVOIR: l'abricot est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique

ABRICOTS RÔTIS GLACE A LA PISTACHE 217 calories

10 minutes

4 personnes:

800 g d'abricots mûres à point

3 dl d'eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane (anis étoilé)

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez chaque gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole , ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes à feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez le noyau. Quand le sirop a cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 minutes encore a feu doux cette fois ci. Si les abricots sont bien mûres 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

CONSEIL DE NINA:

Pour un jus plus épais retirer les abricots et réduire le sirop quelque minutes

Acapulco gold

Ingrédient:

1 cl. Malibu

1 cl. Jus de pamplemousse

1 cl. Rhum brun

1 cl. Tequila

2 cl. Jus d'ananas

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:
Malibu, Jus de Pamplemousse, rhum Brun, Tequila, Jus d'Ananas.

ACCRAS DE MORUE

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

10 personnes :

– 200 g de morue à dessaler

- 250 g de farine
- 1 piment oiseau ou du piment de Cayenne selon le goût
 - 1 sachet de levure chimique
 - 2 œufs
 - 4 gousses d'ail
 - 1 petit bouquet de persil
- quelques brins de ciboulette
 - 2 oignons ou 3 à 4 cives
 - 100 ml de lait
 - sel et poivre
- huile pour friture.

1. Si vous utilisez de la morue non dessalée, dessalez-la dans de l'eau froide pendant plusieurs heures en changeant l'eau régulièrement.
2. Si vous utilisez de la morue surgelée, laissez la décongeler sautez l'étape du dessalage et passer directement à la cuisson.
3. Faites pocher la morue dans de l'eau bouillante pendant 20 mins environ. Égouttez bien, ôtez la peau et les arêtes. Émiettez très finement la chair avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette.
4. Hachez ensuite les oignons, le piment, et le persil.
5. Écrasez l'ail en purée, ciselée très finement la ciboulette et mélangez bien le tout à la morue.
6. Incorporez la farine et la levure, mélanger bien à nouveau.
7. Ajoutez ensuite le lait et les œufs, le sel et le poivre. remuez bien pour obtenir un mélange homogène couvrez et laissez reposer pendant 15 à 20 mins.
8. A l'aide d'une petite cuillère, prélevez de la pâte de la grosseur d'une noix et déposez les au fur et à mesure dans l'huile de friture préalablement bien chauffée.
9. Laissez cuire en les retournant à mi cuisson jusqu'à ce que les accras soient bien dorés. Servez chauds avec des quartiers de citron.

ACCRAS DE MORUE 190 calories

Préparation: 20 minutes

Trempage: 24 h

Cuisson: 15 minutes

200 g de morue salée

80 g de farine

1/2 cc de levure de bière

2 œufs

1/2 cc d'ail pilé

3 échalotes émincées

1 cs de ciboulette hachée

1 citron vert

poivre de Cayenne

1. Faites dessaler le poisson pendant 24 heures en renouvelant l'eau très souvent.
2. Mettez le poisson à pocher 10 minutes environ dans de l'eau bouillante.
3. Délayez la farine et la levure avec 1/4 de verre d'eau.
4. Egouttez le poisson, effeuillez-le et malaxez-le avec les œufs, l'ail écrasé, les échalotes émincées et la ciboulette. ajoutez le poivre de Cayenne.

5. Incorporez la farine et laissez reposer quelques minutes.
 6. Formez des boulettes de la grosseur d'une noix avec la pâte de poisson et plongez-les 5 minutes dans l'huile bien chaude.
 7. Utilisez une écumoire pour les sortir de l'huile. Avant de servir, arrosez-les d'un filet de citron vert.
-

ACRAS DE LANGOUSTE

4 personnes :

250 g de chair de langouste

250 g de farine

2 oeufs

1 verre de lait

le jus d'1/2 citron vert

1 cc de bicarbonate

1 oignon, 2 gousses d'ail

2 cives (ciboulettes)

Thym, Persil, Huile

1. Emiettez la chair et faites-la mariner dans le jus d'un 1/2 citron durant 10 ou 15 minutes.
2. Dans un saladier, hachez très finement la ciboulette, l'ail et le persil. Puis ajoutez la farine, le bicarbonate et le lait.
3. Mélangez le tout de façon à obtenir une pâte sans grumeaux.

4. A l'aide d'une cuillère à soupe, incorporez des morceaux de chair à la préparation faite précédemment.
5. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude de votre friteuse. Servez chaud.