

# AVOCAT AU SAUMON FUME

Préparation: 15

Cuisson: 2

1 personne:

1/2 avocat  
1/2 tranche de saumon fumé  
  
1/2 tomates  
1 citron vert  
1 pincée de bicarbonate alimentaire  
1 c à café de vinaigre blanc balsamique  
1 c à soupe d'huile de colza  
sel et poivre  
persil  
1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l'eau et plongez la tomate dedans pour l'éplucher facilement.
2. Enlevez les pépins et le jus.
3. Coupez la chair de tomate en mini cubes
4. Epluchez l'avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire, bien mélanger.
5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l'avocat.
6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l'avocat, pressez encore légèrement, sortez l'emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.

---

# 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.

---

## BAVAROIS DE SAUMON

4 personnes :

300 g de saumon fumé en fines tranches

2 citrons verts

100 g d'oeufs de saumon

100 g d'oeufs de lump noirs

5 feuilles de gélatine

40 cl de crème liquide

5 brins d'aneth

sel, poivre

1. Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir, ciselez 4 brins d'aneth, gardez le reste pour la décoration.
2. Tapissez 4 coupelles avec les tranches de saumon : pour cela, étalez les tranches de saumon sur le plan de travail, utilisez la coupelle comme gabarit, coupez 3 cm plus large que le tour de la coupelle, récupérer les chutes et émincez-les finement.
3. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre sur feu très doux dans une petite casserole puis laissez-la refroidir.
4. Fouettez 0.25 litres de crème fraîche jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, incorporez délicatement la gélatine à la crème fouettée. Le saumon émincé et l'aneth ciselé, salez un peu, poivrez.
5. Remplissez chaque coupelle à moitié avec la crème au saumon, répartissez ensuite les morceaux de tranches de saumon et rentrez vers l'intérieur les morceaux de tranches de saumon qui dépassent des morceaux des bords, afin que l'effet soit plaisant au démoulage.
6. Placez les coupelles au réfrigérateur pendant 12 h.
7. Préparez une sauce légère en mélangeant le restant de crème liquide et le jus de citron vert.
8. Prélevez le zeste du second citron en fines lamelles.
9. Démoulez les coupelles une par assiette, décorez avec une cuillère à café d'oeufs de lump noirs puis versez de la crème au citron autour de chaque bavarois, parsemez de quelques grains de lump alternés avec des lamelles de zeste de citron, ajoutez une pincée d'aneth.
10. Servez très frais.

---

# BEIGNETS MOELLEUX

## Ingrédients :

300 ml de lait

600 g de farine

50 g de beurre fondu

Un sachet de sucre vanille

130 g de sucre

Deux cuillères à soupe de levure déshydratée boulangère

Une cuillère à soupe d'huile.

1 œuf +

2 jaunes d'œuf

## Préparation:

1. Commencer par diluer la levure dans le lait avec le sucre dans le saladier du robot pétrin, Y ajouter le beurre, l'huile, et les œufs.
2. Ensuite ajouter la farine progressivement en mettant le robot pétrin en route.
3. Laissez pétrir jusqu'à ce que un pâton se forme.
4. Ensuite si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Mouiller un torchon d'eau chaude et bien essorer celui-ci est couvrir la pâte a brioche avec.
6. Laissez lever environ trois heures. ensuite dégazez le pâton.
7. Huilez légèrement vos mains, Et prélever un peu de pâtes et dans la taille d'une clémentine. Former une boule et aplatir sur du papier sulfurisé.
8. laissez lever une petite heure.
9. doré à l'aide d'un pinceau à pâtisserie d'un jaune d'œuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de

sucré.

10. Enfourner une dizaine de minutes à 170° four préalablement préchauffé

---

# 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.

---

# **CONCOMBRE A LA CRÉTOISE 183 calories**

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

1 concombre

200 g de fromage de brebis

16 olives noire

1 yaourt 1/2 écrémé

1 cs de crème fraîche

1 cs de jus de citron

1 cs d'huile d'olive

1 cs de ciboulette ciselée



Sel, poivre

1. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et avec une cuillère à café retirez la partie centrale. Puis coupez la chair en demi-rondelles. Réservez -les dans une passoire.

2. Coupez le fromage en petit cubes. Dans un bol mélangez le yaourt, la crème, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Mettez le concombre dans un saladier, ajoutez les cubes de fromage de brebis et versez la sauce. Mélangez délicatement et dressez sur les assiettes. Décorez d'olives et de ciboulette. Servez frais.

**JE VEUX SAVOIR:** Le concombre est peu calorique et très rafraîchissant.

---

# CRÈME DE CONCOMBRE GLACÉE 83 calories

**Préparation:** 15 mn

**Réfrigération:** 1h

**Ingrédients:**

1 concombre

1/2 gousse d'ail

1 échalote

1/2 cs de vinaigre d'estragon

2-3 cs de crème fleurette

2 cs de crème fraîche

Quelques brins d'aneth

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez le concombre, fendez-le dans le sens de la longueur , retirez les pépins et faites-le dégorger quelques minutes après l'avoir saupoudrer de sel fin.

2. Réduisez l'ail et l'échalote en purée au mixeur avec le vinaigre et la crème fleurette est placez en attente au frais.

3. Essuyez le concombre avec du papier absorbant, passez le au mixeur à son tour et ajoutez-y la préparation à l'ail salez et poivrez. Mettez au moins une heure au réfrigérateur.

4. Répartissez le potage dans deux petits bols et garnissez chacun d'un dôme de crème fraîche et de quelques brins d'aneth.

**Les conseils de Nina:** garnissez la soupe de quelques lanières de saumon fumé.

---

# CRUDITÉS AUX FINES HERBES 123 calories

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

1/2 chou-fleur

3 carottes

1/2 romane

**Sauce:**

200 g de fromage blanc (20%)

1 échalote (petite)

2 cc de vinaigre de vin blanc

2 cs d'huile d'olive

1 cs de persil frais ciselé

1 cs de ciboulette ciselé

1 cs d'estragon ciselé

1 cs de menthe ou de cerfeuil ciselé

sel, poivre

1. Épluchez et hachez finement l'échalote. Dans un grand bol délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, ajoutez l'huile, l'échalote et les herbes, puis incorporez le fromage blanc. Mélangez parfaitement et vérifiez l'assaisonnement.

2. Lavez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essorez les feuilles de salade. Présentez les légumes dans un grand plat et servez la sauce en saucière.

**JE VEUX SAVOIR:** le chou-fleur est

-Riche en vitamines C

-Bonne source d'acide folique et de potassium

-Riche en fibres; peu calorique

-Anticancerogène

---

# FRISEE SAUCE CIBOULETTE 88 calories

**Préparation:** 15 minutes

1 coeur de frisée

1 gousse d'ail écrasée

2 cs d'huile d'arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cs de crème fraîche

1 bouquet de ciboulette

5-6 feuilles d'oseille

sel, poivre du moulin

1. Débarrassez la salade des feuilles vertes trop amères, effeuillez-la puis lavez-la dans plusieurs eaux; essorez-la soigneusement.
2. Mettez le sel, le poivre et l'ail écrasé dans un saladier, délayez avec le vinaigre, ajoutez l'huile et la crème en remuant bien pour émulsionner la sauce.
3. Vérifiez l'assaisonnement et arrosez la salade de sa sauce.
4. Lavez la ciboulette et coupez-la en bâtonnets au dessus de la salade.
5. Lavez les feuilles d'oseille, séchez-les et coupez-les en fines lanières; répartissez-les sur salade au moment de servir.