

GRENAILLE AUX OEUFS DE SAUMON

Préparation: 12 mn.

Cuisson: 10 mn

pour 2 personnes:

12 petites pommes de terre (grenaille de préférence ratte ou Charlotte à défaut)

2 cs de crème fraîche

5 brins de ciboulette

un petit pot d'oeufs de saumon sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 12 minutes environ à l'eau salée ou dans un cuit-vapeur; égouttez-les et laissez-les tiédir.

2. Taillez la base afin de pouvoir les poser et coupez l'autre extrémité; creusez délicatement à l'aide d'une cuillère à moka. Écrasez la chair obtenu avec un peu de sel, le poivre, la crème fraîche et la ciboulette finement ciselé; mélangez bien et farcissez les pommes de terre de cette préparation en formant un dôme. Déposé par-dessus les oeufs de saumon fumé.

Les conseils de Nina:

Pour varier, utilisez de la tapenade, du pistou ou encore une concassée de noix avec du roquefort bien écrasé.

LAITUE SAUCE CERFEUIL 164 calories

Préparation: 15 minutes

1 laitue

4 cs d'huile d'arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cc de moutarde

1 orange juteuse

1 bouquet de cerfeuil

Sel, poivre du moulin

1. Effeuillez la salade et lavez-la à grande eau.
2. Coupez les feuilles en deux et en trois éventuellement, ôtez leur côte dure.
3. Préparez la sauce dans un saladier en émulsionnant bien l'huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner en sel et en poivre.
4. Épluchez l'orange à vif et coupez-la en petits morceaux.
5. Ajoutez-les à la laitue dans le saladier.
6. Lavez le cerfeuil et ciselez-le à l'aide d'une paire de ciseaux.
7. Ajoutez le cerfeuil à la salade, arrosez de la sauce, tournez et servez sans attendre.

LES CONSEILS DE NINA: Evitez de hacher trop finement le

cerfeuil, il perdrait de sa saveur.

MACHE A LA BETTERAVE ROUGE

125 CALORIES

Préparation: 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d'ail

3 cs d'huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

- 1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.
2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu'elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.
3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.
4. Mettez dans un grand bol l'huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail écrasée.
5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.

MELON AU CASSIS 164 calories

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: 2 heure

4 personnes:

1 melon moyen

200 g de framboises fraîches

80 g de sucre cristallisé

2 cl de crème de cassis

8 feuilles de menthe

1. Coupez le melon en deux en dentelant le bord, retirez les pépins avec une cuillère à soupe et détachez la pulpe avec un couteau à évider. Coupez-la en petits dés ou, mieux, en petites boules.

2. Mélangez la pulpe de melon avec ses framboises lavées, saupoudrez le tout de sucre. Arrosez de crème de cassis et laissez macérer 2 heures au frais.

3. Remplissez les moitiés de melon de la préparation et garnissez de feuilles de menthe fraîche pour servir.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de bêta-carotène quand sa chair est rouge vif et est riche en potassium et en fibres.

MELON JAMBON AU BASILIC 119 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 personnes :

1 beau melon

12 tranches de jambon serrano(220 g)

Basilic frais

1. Mettez le melon bien emballé au réfrigérateur 1 heure avant de servir.
2. Lavez et séchez le melon et coupez-le en rondelles épaisses en laissant la peau. Retirez les fils et les graines du centre.
3. Sur chaque assiette disposez les tranches de jambon coupées en deux en couronne et posez au centre une rondelle de melon. Décorez de demi-tranches.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Il est riche en potassium et en fibres

NEMS AU SURIMI

Préparation : 30 min

cuisson : 20

marinade : 10 min

4 personnes:

- 1 paquet de galettes de riz
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de râpé de surimi
- 60 g de vermicelles chinois
- 60 g de carottes râpées
- 10 g de champignons noirs (séchés)
 - 2 jaunes d`œufs
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
 - 1 cuillère à soupe de nuoc
 - môm
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
 - Du sel
 - Du poivre

1. Ébouillantez les champignons. Laissez-les gonfler 15 min, puis émincez-les. Lavez les vermicelles à l'eau froide.
2. Trempez-les 10 min dans de l'eau bouillante. Puis, hachez-les.
3. Mettez dans un saladier la chair à saucisse, le râpé de surimi, les carottes râpées, les jaunes d`œufs, la ciboulette, nuoc-môm, la crème fraîche, les champignons, vermicelles, sel et poivre.
4. Mélangez bien le tout. Dans une assiette d'eau tiède à peine sucrée, trempez une à une les galettes de riz, pour les ramollir. Sortez la première galette de l'assiette et déposez-la sur la table de travail.
5. Placez dans un coin de la galette de riz 1 cuillère à café de farce, puis roulez la pâte en refermant les extrémités. Répétez l'opération avec les autres galettes travaillées une à une, jusqu'à épuisement de la farce.

6. Laissez les nems reposer 10 min, avant de les faire frire quatre par quatre. Retirez-les une fois dorées. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
7. Accompagnez de feuilles de laitue nature, ainsi que d'une sauce nuoc-mâm ou de soja.

LES CONSEILS DE NINA:

Les nems peuvent se conserver au congélateur dans une boîte hermétique, sans besoin au préalable de les décongeler, pour les réchauffer.

OEUFS FARCIS AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 3 tranches de saumon fumé
- 3 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de vinaigre de vin
- pointe de couteau de curry
- Sel et poivre
- Ciboulette

Préparation :

1. Préparez la salade verte et mettez la de côté
2. Cuisez les oeufs : on les met dans l'eau froide, on attend l'ébullition, on coupe le feu et on laisse les oeufs 10 minutes dans l'eau
Sortez les de l'eau, laissez les refroidir écalez les délicatement
3. Coupez la partie supérieure, enlevez les jaunes.

4. Coupez également un peu la partie inférieure pour que les oeufs tiennent bien debout dans le plat
 5. Ecrasez les jaunes, ajoutez la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre, la pointe de curry, et la ciboulette hachée.
 6. Mettez de côté quelques lamelles de saumon, hachez le reste et mélangez le aux oeufs
Poivrez un peu, salez si nécessaire
 7. Remplissez les oeufs avec le mélange oeufs/saumon, ajoutez un peu de garniture sur les » chapeaux » mis de côté , décorez avec des lamelles de saumon et des brins de ciboulette et mettez au frais jusqu'au moment de servir.
-

PETITS CANAPES DE CONCOMBRE AU SAUMON FUMÉ ET À L'ANETH

Préparation: 10 mn

2 personnes:

1 concombre

2 tranches de saumon sauvage fumé

5 branches d'aneth

1. Pelez le concombre; détaillez-le en petits morceaux ou dés, en évitant la partie centrale trop aqueuse. Mettez ces dés dans un saladier.
2. Couper les tranches de saumon en petits morceaux égaux.
3. Sur des piques en bois, piquez un dé de concombre et un

morceau de saumon (en le plissant pour la décoration). Déposez les Piques ainsi garnies sur de jolies assiettes décorez de quelques branches D'aneth.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez ajouter des piques garnies de billes de mozzarella et tomates-cerises ou de billes de melon (que vous confectionnerez à l'aide d'une cuillère parisienne) et de jambon de Parme, bref de toute sorte d'ingrédients aux couleurs agréables à l'oeil.

POISSON MARINE 129 calories

10 minutes:

4 personnes:

400 g de filets de rascasse, cabillaud ou dorade

le jus de 3 citrons verts

2 petits oignons blancs nouveaux

2 demi-petits piments allongés

1 cs d'huile d'olive

Sel, poivre

1. Pressez les citrons verts et recueillez le jus dans un bol. Lavez et épépinez les piments, coupez-les en lamelles fines. Ajoutez-les au contenu du bol avec du sel et du poivre.

2. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles, séparez les anneaux. Éliminez bien toutes les arêtes du poisson et coupez

la chair en petits cubes. Disposez ceux-ci dans un plat creux, ajoutez les anneaux d'oignons et arrosez de la marinade. Laissez macérer 30 minutes au frais.

3. Servez le poisson mariné sur un lit de feuilles de salade, arrosez-le de quelques gouttes d'huile d'olive et parsemez de feuilles de coriandre.

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 cuillères 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.