

# CURRY DE CREVETTES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

## Ingrédients

20 cl de crème fraîche

100 g de tomates pelées

2 petits oignons

$\frac{1}{2}$  kg de crevettes décortiquées cuites

Ciboulette

Poivre

Sel

1 càc de curry

1 càs d'huile

## Préparation

1. Peler les oignons et les émincer.
  2. Les faire revenir avec l'huile dans une casserole.
  3. Ajouter les morceaux de tomates pelées, du sel, du poivre et le curry.
  4. Laisser cuire le tout.
  5. Incorporer les crevettes.
  6. Verser la crème et poursuivre la cuisson 5 minutes.
  7. Parsemer de ciboulette ciselée et servir le curry de crevettes.
-

# FLAN DE CRABE

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 45 mn**

200 g de chair de crabe  
1 cuillère à café bombée de maïzena  
2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 dl de lait  
4 œufs  
sel, poivre  
Paprika

1. Faites bouillir un peu de lait , gardez-en un peu pour délayer la maïzena .
2. Dans un saladier, ajoutez la maïzena et délayez avec le reste du lait en évitant le formation de grumeaux .
3. Battez les œufs en omelette. Salez, poivrez, et ajoutez le paprika.
4. Incorporez la crème fraîche et le crabe
5. Mettez le mélange dans un plat à cake bien beurré.
6. Faites cuire à four moyen au bain Marie 45 mn.
7. Vérifiez la cuisson, La lame du couteau doit ressortir sèche et propre.
8. Démoulez. Servir froid ou tiède.

Servez avec une mayonnaise au paprika un peu de ciboulette et 1 jus de citron

---

# FRICASSEE DE LANGOUSTES AU BASILIC

**Préparation: 40 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**2 personnes:**

2 queues de langoustes de 200 g chacune  
1 petit poireau  
1 gousse d'ail  
huile d'olive  
25 cl de vin blanc  
3 cl de cognac  
sel poivre  
piment de Cayenne  
3 belles tomates  
un petit pot de crème fraîche épaisse  
1 bouquet de basilic

1. Décortiquez les queues de langoustes à l'aide d'un ciseau pointu, découpez la carapace tendre sous la queue et retirez la chair
2. Concassez grossièrement les carapaces
3. Hachez l'oignon, le poireau et la gousse d'ail entière

4. Laissez cuire 5 minutes puis flambez au cognac
5. Ajoutez le vin blanc, les tomates et laissez cuire 10 minutes
6. Passez au moulin à légumes mettez le jus obtenu dans une casserole et faites réduire de moitié
7. Détaillez la chair de langouste en tranche de 2 centimètre d'épaisseur
8. Saisissez-les sur chaque face à l'huile d'olive bien chaude
9. Lorsqu'elles sont bien saisies , retirez les de la poêle et réservez-les au chaud
10. Dans la même poêle, versez le bouillon réduit, sur feu vif
11. Ajoutez la crème, faites bouillir puis ajoutez les tranches de langoustes .
12. Laissez cuire encore quelques secondes .
13. Retirez du feu , ajoutez le basilic, rectifiez l'assaisonnement et relevez avec un peu de piment de cayenne

---

## **GAMBAS AU GINGEMBRE**

**Préparation: 30 mn**

**4 personnes:**

1 kg de grosses gambas

2 oignons  
1 gousse d`ail  
30 g de racine de gingembre  
Des tomates  
1 bouquet garni (thym, persil, céleri)  
2 cuillères à café de curcuma en poudre  
un peu d`huile d`arachide  
sel et poivre noir du moulin.

1. Rincez les gambas à l`eau froide et égouttez-les. Ne les décortiquez pas.
2. Epluchez et hachez les oignons et la gousse d`ail. Pelez et râpez le morceau de gingembre.
3. Entaillez les tomates en croix, plongez-les 15 secondes dans une casserole d`eau en ébullition, puis immédiatement dans de l`eau froide.
4. Pelez-les, videz-les de leurs graines et concassez-les.
5. Versez 3 cuillère à soupe d`huile dans une cocotte, ajoutez les hachis d`oignon et ail, portez sur feu moyen jusqu`à ce qu`ils soient translucides, ajoutez le gingembre, les tomates concassées, le curcuma, le bouquet garni, sel et poivre.
6. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux en surveillant le niveau de la sauce et en rajoutant un petit peu d`eau, si nécessaire.
7. Ajoutez ensuite les gambas dans la cocotte, remettez le couvercle et poursuivez la cuisson, toujours à feu très doux, pendant 4 à 5 minutes, en retournant les gambas à mi-cuisson.

Servez très chaud avec du riz.

---

# GRATIN DE CRABE AUX NOIX DE ST JACQUES

## Ingrédients :

- 2 échalotes,
- 20 g de beurre,
- 2 boîtes de crabe
- 12 noix de saint jacques
- 2 tomates,
- persil,
- 10 cl de vin de blanc sec,
- sel et poivre,
- une pincée d'herbes de Provence,
- whisky,
- 1 petit pot de crème fraîche,
- 100 g de gruyère râpé,
- chapelure.

## Préparation :

1. Faire légèrement dorer 2 échalotes dans du beurre.
2. Ajouter le crabe et noix de saint-jacques,
3. Laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire un coulis avec 2 tomates coupées en petits morceaux, persil, 1/2 verre de blanc sec, sel, poivre et une pincée d'herbes de Provence.
5. Arroser à la préparation crabe et noix de saint-jacques avec le whisky
6. Flamber.
7. Ajouter un peu de crème fraîche et mélanger

8. Mettre dans un plat au four, parsemé de 100 g de gruyère râpé et une poignée de chapelure, 15 à 20 minutes
  9. Servir très chaud.
- 

# HOMARD GRILLE AU BEURRE CORAIL

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 Personnes:**

- 1 homard
  - le corail des têtes de homards
  - 100 g de beurre
  - 1 c. à soupe de Cognac
  - 4 c. à soupe d'huile
  - sel, poivre
- 1. Prenez un homard vivant et maintenez sa queue allongée. Coupez-la en 2 dans la longueur en introduisant le couteau dans le coffre, côté queue, lame dirigée vers les pinces. Et enfoncez la lame jusqu'à la planche avant de trancher d'un coup net. Retournez le homard et fendez la queue de la même façon.
  - 2. Retirez la poche à cailloux et le fil des intestins de la queue. Mettez la partie noire ou verdâtre dans un bol (corail). Assaisonnez les chairs de sel et poivre, huilez ou badigeonnez de beurre fondu. Retirez les élastiques des pinces (en principe on ne risque plus rien). Posez les 2/2 homard sur le grill chaud. Soit 2 à 5 min selon grosseur, retournez sur la carapace même

temps.

- 3. Finissez la cuisson au four en ayant pris soin de protéger la chair avec un papier sulfurisé ou alu beurré. Pour la sauce au beurre corail, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux dans laquelle on ajoutera le corail ainsi qu'une cuillère à soupe de Cognac. La sauce doit être crémeuse. Servez votre recette de homard grillé au four aussitôt avec son beurre de corail.
- 4. Flambez le homard avant de le servir pour le parfumer au Cognac. Cela relèvera le goût de ce produit de fêtes. Pour cela disposez votre homard dans une poêle en fonte avec un long manche. Versez sur le dessus le Cognac déjà chauffé. Et utilisez une grande allumette pour ne pas vous brûler. Une fois que l'alcool est complètement évaporé, le flambage est terminé.

---

## HUÎTRE EN MARINADE

**Préparation: 40 mn**

**8 personnes:**

8 douzaines d`huîtres  
2 feuilles de laurier  
2 oignons moyens ou 1 gros  
2 tomates fermes  
1 cs d`huile  
1/4 de verre de jus de citron  
1 piment (facultatif) sel, poivre



1. Tout d'abord, ouvrir les huîtres. Les déposer dans une cocotte avec 2 feuilles de laurier et un demi-verre d'eau additionnée d'une pincée de sel. Couvrir et laisser cuire 5 minutes sur feu vif.

2. Laissez tiédir.

3. Coupez les oignons et les tomates en petits dés.

4. Les mettre dans un petit saladier avec l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre et le piment écrasé (facultatif). Ajoutez les huîtres avec une cs de leur jus de cuisson. Bien mélangé le tout.

5. Servir tiède ou froid accompagné de riz nature.

---

## LASAGNES AUX FRUITS DE MER

### Ingrédients :

- 1 sac de mélange de crevettes et pétoncles surgelés de 340 g, décongelés
- 200 g de chair de homard surgelée, décongelée et bien égouttée
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 4 feuilles de lasagnes fraîches coupées en deux
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar La Fromagerie Boivin, râpé

# Préparation :

## Étape : 1

Bien éponger les fruits de mer et la chair de homard afin de retirer l'excédent d'eau.

## Étape : 2

Préchauffer le four à 190°C

## Étape : 3

Dans une casserole, faire fondre à feu moyen le beurre avec l'ail. Ajouter la farine et cuire quelques secondes en remuant. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant. Ajouter les fruits de mer et le basilic. Remuer et retirer du feu.

## Étape : 4

Beurrer un plat de cuisson carré de 22,5 cm (9 po). Verser un peu de sauce dans le plat et couvrir de deux feuilles de lasagne. Verser le tiers de la sauce. Répéter cette étape deux fois et terminer par les feuilles de lasagne. Couvrir de fromage.

## Étape : 5

Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 20 minutes.

## Étape : 6

Retirer la feuille de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

---

# LES BIENFAITS DU SAVON NOIR

Le savon noir d'une bonne qualité comporte de nombreux bienfaits:

## GOMMAGE DE LA PEAU

Le savon noir cosmétique permet de faire un gommage de la peau **sans risque d'irritation**. Le contact du savon noir cosmétique avec de l'eau rend la peau très lisse, **douce et bien hydratée**. De plus, son utilisation régulière permet de régénérer les cellules mortes de la peau. Ceci, grâce à la vitamine E qu'il contient. Le savon noir cosmétique joue aussi un rôle purificateur de l'épiderme.

## PROTEGE LA PEAU

Il est doté d'un **pH adapté** au film hydrolipidique de la peau. Ce pH est moins élevé que celui des savons industriels souvent vendus dans les rayons de supermarchés. Ces derniers ont une contenance en soude, ou en hydroxyde de sodium très élevé. Or, un savon avec un pH élevé est très décapant et endommage la peau. Le savon noir cosmétique permet aux cellules de la peau de jouer leur rôle de sécrétion et de les revitaliser.

## RAJEUNIT LA PEAU

Le savon noir est un **antioxydant** très efficace qui lutte contre le vieillissement de la peau. La vitamine E qu'il contient **réduit la prolifération des radicaux libres** au sein de l'organisme. En effet, la présence de radicaux libres peut être un frein pour l'élasticité et la souplesse de l'épiderme. Ce qui est la cause de l'apparition précoce des rides sur la peau.

## NOURRIT LA PEAU

La présence de l'huile d'olive dans le savon noir cosmétique lui permet de pénétrer la peau et de **nourrir les cellules en profondeur**. Sa teneur en vitamine E sert de protection contre le vieillissement et les inflammations.

## ECLAT DE LA PEAU

Il est très facile d'avoir **une peau éclatante** grâce à la composition du savon noir en huile d'olive. La méthodologie est simple. Il suffit de le passer sur tout le corps sauf au niveau des yeux. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincer le corps avec de l'eau claire.

## ADOUCCIT LA PEAU

La teneur en vitamine E du savon noir permet d'**hydrater la peau**. En effet, cette composition du savon noir **facilite la circulation du sang** au niveau des cellules de la peau. Cela a été scientifiquement prouvé : une bonne circulation du sang évite l'assèchement de la peau.

## CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Les nutriments apportés par les différents composants du savon noir protègent contre le cancer de peau. **La vitamine E** en elle seule joue un grand rôle dans cette mission.

## DONNE UN BELLE PEAU

Le savon noir grâce à ses effets positifs sur l'épiderme rend le visage plus lisse et souple. Les nutriments de la vitamine E qu'il contient luttent contre l'apparition des acnés. Aussi, ils permettent d'**exfolier en douceur les cellules mortes** de la peau sans aucun risque d'agression. L'utilisation d'une **éponge végétale** est préconisée pour une telle action.

## RICHE EN VITAMINE E

L'application répétée du savon noir sur la peau permet de donner plus d'élasticité à l'épiderme. En effet, la vitamine E contenue dans le savon **stimule la production de collagène**. Ce dernier est en réalité une protéine qui joue un rôle capital dans l'élasticité de l'épiderme.

## AUTRES PROPRIETES DU SAVON NOIR:

### ENTRETIEN DES CHEVEUX

Le savon noir étant un puissant antioxydant permet de **régénérer la sécrétion du follicule pileux** et du sébum au niveau des glandes sébacées. Ce qui permet aux cheveux d'être bien nourris et de croître davantage. En utilisant le savon noir comme un shampoing naturel, vous pouvez **laver, purifier et hydrater** les cheveux. Il empêche également le vieillissement des cheveux en leur donnant de la brillance.

Par ailleurs, il peut être utilisé pour laver les animaux domestiques à poils, car le savon noir lutte efficacement contre les allergies.

### CONTRE LES INSECTES

Malgré sa composition 100 % naturelle, le savon noir se trouve être un **répulsif contre les araignées, les insectes et les fourmis**. Une petite quantité diluée avec de l'eau est suffisante pour agir efficacement contre ces bestioles.

---

# MOULES AU CURRY

4 personnes :

520 calories

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

## Ingrédients :

1 oignon

4 tomates

2 gousses d'ail

2 pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile

1,5 l de moules nettoyées

100 g de petits lardons

1 cuillère à café de curry en poudre

75 cl de crème fraîche

persil haché

sel, poivre

## Préparation :

- Peler et émincer l'oignon et l'ail. Ebouillanter et éplucher les tomates; coupez-les en morceaux. Peler les pommes de terre et détaillez-les en dés.
- Faites chauffer l'huile dans un faitout. Faites y blondir l'oignon et l'ail. Ajouter tous les légumes et

1,5 litre d'eau, du sel et du poivre. Couvrez laissez cuire à feu doux 25mn.

- Pendant ce temps faites ouvrir les moules à feu vif.
- plongez les lardons 3 minutes dans de l'eau à ébullition égouttez-les
- Passez la soupe au mixeur. Ajoutez lui le curry et les lardons. Actionner l'appareil. Mettez cette soupe à chauffer pendant 5 minutes. Ajoutez enfin la crème fraîche. Faites chauffer encore 2 minutes, puis versez sur les moules et parsemez de persil.

**Les conseils de Nina:** choisissez bien les moules. Les moules bouchot sont idéales pour la saveur et pour la couleur.