

CLEMENTINE

AVANTAGES: la clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E

CLÉMENTINES SAUCE CARAMEL 195 calories

20 minutes

4 personnes:

10 clémentines

100 g de sucre

1 dl d'eau

3 cs de cointreau

1 cs d'amendes effilées grillées

1. Pelez 8 clémentines, coupez-les en rondelles et réservez-les au frais. Recueillez le jus que vous versez dans une casserole.

2. Prelevez le zeste des 2 clémentines restantes, pressez-les et versez le jus dans une casserole. Ajoutez l'eau et le sucre et portez sur le feu.

3. Laissez cuire jusqu'à ce que le sirop commence à caraméliser légèrement. Puis retirez du feu et versez le Cointreau aussitôt. Fouettez pour obtenir une sauce homogène.

4. Pendant la cuisson du sirop, plongez les zestes coupés en lanières dans de l'eau bouillante et faites les blanchir 2 minutes. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les à nouveau.

5. Disposez les clémentines Sur une assiette creuse. Parsemez-les de zestes et d'amendes effilées grillées. Versez dessus le sirop et servez

JE VEUX SAVOIR: La clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E

Cocktail ananas et coco au sirop de bissap

Recette pour 4 personne(s)

Préparation : 10 min

cuisson : 30 min

Sirop de Bissap rouge

- 20 g de fleurs d'hibiscus séchées (bissap)
- 400 g de sucre
- 35 cl d'eau
- le jus d'1/2 citron Cocktail
- 1 litre de jus d'ananas
- 200 ml de crème de coco
- 5 glaçons

Préparation

1. Rincez le bissap puis mettez-le dans une grande casserole.
2. Ajoutez le sucre, l'eau et le jus de citron puis

- chauffer à feu moyen.
3. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.
 4. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes.
 5. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.
 6. Dans un mixeur mélangez le jus d'ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.
 7. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de bissap au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.
-

Cocktail au Rhum brun

- 4 cl. Rhum Brun
 - 4 cl. Jus d'Ananas
 - 4 cl. Jus d'Orange
 - 2 cl. Lait de Coco
 - 1 cl. Jus de Citron
 - 1 Boule Glace Vanille
-
- Mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance liquide, mais pas trop fluide. Versez dans le **verre** rafraîchi.
-

Cocktail framboisier

- liqueur de Framboise
 - 1,5 cl. Jus de Citron
 - 1,5 cl. Grand-Marnier
 - 2 cl. Jus d'Orange
 - 2 cl. Rhum Blanc
- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué : Liqueur de Framboise, Jus de Citron, Grand-Marnier, Jus d'Orange, Rhum Blanc.
-

Cocktail rouge passion

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

- – 40 cl de jus de cranberry
 - – 40 cl de Schweppes ou d'eau pétillante
 - – 20 cl de jus d'orange
 - – Le jus d'1 citron vert
 - – Quelques glaçons
1. Mélangez le jus de cranberry avec l'eau pétillante et le jus d'orange.
 2. Ajoutez le jus de citron vert.
 3. Versez dans les verres avec quelques glaçons et servez de suite.

COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS

4 personne(s)

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h 30 min

- 1 poulet fermier coupé en 8
- 1 kg de champignons de Paris
- 3 branches de céleri
- 5 échalotes
- 1 poireau
- 20 g de farine
- 75 cl de cidre
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 30 cl de crème entière au lait cru
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de calvados
- 1 cuillère à café de Maïzena
- Du sel, du poivre

Préparation:

1. Pelez et émincez finement les échalotes et le céleri. Réservez un peu de céleri pour la déco.
2. Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en 2.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Farinez-les.
4. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-les dorer.
5. Déglacez avec le calvados puis réservez.
6. Dans la même cocotte, faites fondre 20 g de beurre et

faites suer les champignons avec la moitié des échalotes, 5 min. Réservez-les en récupérant le jus rendu.

7. Faites fondre le reste des échalotes avec le céleri et le poireau dans le reste de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Mouillez avec le cidre. Salez et poivrez.
8. Couvrez et faites mijoter 1 h.
9. Ajoutez la moitié de la crème et le jus des champignons.
10. Poursuivez la cuisson 15 min.
11. Ajoutez les champignons.
12. Dans un bol, fouettez le reste de crème avec les jaunes d'œuf et la Maïzena.
13. Disposez les morceaux de poulet dans un plat de service.
14. Faites épaissir la sauce sur feu doux avec les œufs battus, en tournant. Versez-la sur le poulet.

LES CONSEILS DE NINA:

Servez aussitôt, bien chaud, parsemé de céleri cru émincé. Accompagnez de quinoa.

COING

AVANTAGES: source de vitamine C, de fer et de potassium, riche en pectine, une fibre soluble.

INCONVÉNIENTS: souvent cuit avec beaucoup de sucre pour neutraliser son acidité. Les graines renferment un composé cyanuré.

COLOMBO DE VEAU

Cuisson : 20 mn

4 personnes :

- 1 barquette de blanquette de veau
- 4 patates douces
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 60g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- quelques feuilles de persil plat
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo
- sel, poivre

Préparation:

- Prélevez le zeste d'un citron, taillez-le en fins filaments. Ebouillantez-les 1 min. puis égouttez-les.
- Mêlez les morceaux de veau avec l'ail pelé haché, le colombo, le jus d'un citron et les zestes blanchis, du sel et du poivre. Réservez 1h.
- Égouttez la viande, faites-la dorer en cocotte avec l'huile.
- Mouillez avec la marinade et 30 cl d'eau.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter 1h30 à couvert en remuant souvent.
- Entre-temps faites cuire les patates douces pelées et taillées en dés 20 min. à l'eau bouillante salée. Égouttez, puis écrasez à la fourchette en ajoutant le beurre en dés, sel et poivre.
- Dès la fin de cuisson de la viande, versez le jus du 2nd citron vert dans la cocotte et laissez mijoter encore 2 min.

COLOMBO DE VEAU

4 personnes :

Préparation ; 30 mn

Cuisson : 30 mn

INGREDIENTS

800 g de veau coupé en morceaux (quasi, échine)

1 aubergine

1 échalote

1 gousse d'ail

3 brins de persil plat

1 citron vert bio

1 boîte de tomates jaunes entières au jus (rouges si vous n'en trouvez pas)

5 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à soupe de poudre à colombo

1 cuil. à café de poudre de bois d'Inde

Sel et poivre

Préparation :

1. Pelez l'échalote et l'ail, hachez-les avec le persil. Placez-les dans un grand saladier avec 3 cuil. à soupe d'huile, les épices, du sel et du poivre.

2. Zestez le citron vert au-dessus du saladier, ajoutez son jus et mélangez bien le tout.
3. Incorporez la viande en morceaux. Avec les doigts, mélangez la viande avec la marinade afin de bien l'imprégner.
4. Laissez-la reposer au frais au moins 4 heures.
5. Passé ce temps, coupez l'aubergine en cubes et faites-les revenir avec le reste d'huile dans une grande sauteuse pendant environ 10 min.
6. Renversez le contenu du saladier de viande dans une cocotte sur feu vif et faites dorer les morceaux marinés pendant 5 min en mélangeant souvent.
7. Ajoutez les aubergines et les tomates. Versez 40 cl d'eau, rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire à couvert sur feu doux environ 45 min selon la qualité de la viande. Il faut que celle-ci devienne fondante et la sauce sirupeuse.
8. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si la sauce réduit trop. Servez bien chaud accompagné de riz.