

COMPOTE DE POMME

Ingrédients :

1,5 kg de pomme

2 sachets de sucre vanillé

1 gousse de vanille

un peu d'eau

citron

PRÉPARATION:

1. Peler et retirer le trognon des pommes. Les couper en dés. Arroser de jus de citron pour éviter que les pommes ne noircissent.

2. Déposer les morceaux de pommes dans une casserole et ajouter le sucre vanillé et les grains de la gousse de vanille. Verser un peu d'eau au fond de la casserole.

3. Laisser cuire à feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

4. Une fois les pommes bien tendres, les réduire en compote en laissant des morceaux ou non.

5. Laisser la compote de pommes refroidir avant de la servir !

Les conseils de Nina :

Ici, on a choisi la vanille pour parfumer la compote mais vous pouvez saupoudrer avec un peu de cannelle pour varier les plaisirs. N'hésitez pas à sucrer un peu plus si vos pommes ne sont pas sucrées de base.

CONCOMBRE

AVANTAGES: peu calorique, rafraîchissant

INCONVÉNIENTS: parfois mal toléré

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.

COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 8 minutes

100 g de beurre + une noix pour la plaque

100 g de sucre

1 œuf

200 g de farine une pincée de sel

30 g de chocolat noir

1. faites ramolli le beurre en le laissant dans la cuisine un moment ou en le passant rapidement dans le four micro-ondes
2. Dans un saladier mélanger le beurre avec le sucre ajouté l'oeuf et mélangez bien à nouveau.
3. Incorporer ensuite la farine et le sel travaillez un

- instant pour obtenir une pâte homogène.
4. Avec un couteau concassé le chocolat noir pour obtenir des pépites plus ou moins régulières
 5. Beurrer la plaque de cuisson et préchauffer le four à 180°
 6. Avec une cuillère à soupe déposer des petites tas de pâte de la taille d'une grosse noix en les espaçant. Aplatissez-les avec une fourchette mouillée puis saupoudrez de pépites de chocolat
 7. Enfournez pour 8 minutes de cuisson.
 8. Décoler ensuite les cookies encore chauds de la plaque avec une spatule en métal et laisser refroidir.

UN CONSEIL DE NINA : laissez au moins 2 cm entre chaque cookie car en cuisant il s'étale un peu. Vous pouvez aussi le saupoudrer de chocolat blanc ou au lait, de fruits secs et de fruits confits.

CORDON BLEU

INGRÉDIENTS :

2 escalopes de poulet

2 tranches de jambon

4 tranches d'emmental (ou toastinettes de fromage fondu)

farine

1 œuf

chapelure

1 noisette de beurre

1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION:

1. Ouvrir les escalopes de poulet en portefeuille (c'est à dire les ouvrir sans complètement les séparer). Les déposer sur du film alimentaire et les passer sous un rouleau à pâtisserie pour les attendrir. Saler et poivrer.
 2. Déposer le jambon sur les escalopes ainsi que le fromage. Attention : le jambon et le fromage ne doivent pas dépasser de l'escalope ! Il faut laisser un bord d'environ 1 cm pour ne pas que tout coule à la cuisson.
 3. Bien refermer l'escalope et faire tenir à l'aide d'un cure-dent si nécessaire.
 4. Rouler les cordons bleus dans la farine puis retirer l'excédent. Les tremper dans l'oeuf battu en omelette puis enfin dans la chapelure. Vous pouvez doubler la panure en repassant dans l'oeuf et la chapelure pour une panure bien croustillante.
 5. Déposez les cordons bleus sur une plaque de cuisson garnie d'un papier cuisson.
 6. Arrosez chacun avec un peu d'huile d'olive (mettre si possible de l'huile dans une bouteille avec spray plus pratique) et enfournez dans le four chaud à 180°C (th. 6) pour 25 à 30 min de cuisson.
-

Coupe de fruits

Ingrédients:

Jus d'Ananas

3 cl. Jus de Citron

3 cl. Sirop de Fraise

3 cl. Sirop de Framboise

3 cl. Jus d'Orange

3 cl. Jus de Raisin

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Jus d'Ananas, Jus de Citron, Sirop de Fraise, Sirop de Framboise, Jus d'Orange, Jus de Raisin.

Servir avec de la glace pilée

COUPES FRAMBOISES CHOCOLAT

283 calories

Cuisson: 15 Minutes

4 Personnes:

2 dl de crème liquide très froide

100 g de fromage blanc à 20% M.G.

30 g de sucre

250 g de framboises

10 à 20 g de chocolat noir râpé

2 cs d'amandes effilées 20 g

1. Lavez rapidement les framboises. Prélevez-en 100 g que vous hachez grossièrement et mêlez au fromage blanc. Ajoutez le sucre et mélangez.

2. Montez la crème liquide en chantilly, mettez-en un tiers de coté et incorporez le reste le reste à la préparation précédente.

3. Faire griller les amandes effilées dans une poêle chaude. Râpez le chocolat à l'aide d'une râpe à gros trous.

4. Dans 4 coupes à glace répartissez la moitié de la crème aux framboises. Ajoutez quelques framboises entières (4 par coupes). Parsemez de la moitié des amandes effilées et de la moitié des copeaux de chocolat. Recouvrez de crème puis de framboises entières. Terminez par de la chantilly et parsemez du reste des amendes et du chocolat.

Servez frais.

COURGETTES

AVANTAGES: peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium

COURT-BOUILLON DE POISSON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

1 kg de poisson (mulet, daurade, carpe, machoiron, capitaine,
...)
2 oignons
3 tomates fraîches
6 gombos
1 paquet de feuilles d'oseille
4 ou 6 aubergines africaines
1 ou 2 poivrons vert
2 piments (jaune , vert, ou rouge)
4 gousses d'ail
3 ou 4 citrons vert
Persil, sel, poivre
1/4 de cube « Maggi » poulet
1,5cl d'huile d'arachide ou de palme filtrée

1. Écaillez les poissons et les vider.
2. Faites mariner 20 min dans le jus de citron avec 1 piment, du sel et 2 gousses d'ail
3. Lavez l'oseille et coupez en petits morceaux.
4. Hachez l'ail et l'oignon et le persil et faites revenir dans de l'huile.
5. Rajoutez les tomates coupées en petits dés et les faire fondre.
6. Rajoutez les aubergines coupées en 4 et les gombos préalablement lavés.
7. Ajoutez les morceaux de poisson, couvrir pendant 5 mn, puis les retourner délicatement.
8. Arrosez d'un filet d'huile d'arachide.
9. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis un piment entier et un grand verre d'eau (voire plus selon les quantités voulues).

10. Salez très légèrement si besoin est, mais le bouillon est déjà salé.

11. Laissez mijoter 15, 20, 25 mn environ (à votre aise.)

COUSCOUS AUX LEGUMES

Préparation : 5h

cuisson : 5 min

4 personnes :

- 2 oignons, hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 3 tasses d'eau
- Des tomates coupées en dés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 5 carottes, pelées et tranchées
- 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
 - 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes
 - 2 courgettes, coupées en demi
 - rondelles
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
 - Du sel

- Du poivre Couscous
- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l'huile.
3. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.
5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser dans un bol. Ajoutez le couscous, l'huile et mélangez .
7. Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l'aide d'une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l'utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
8. Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.