

COUSCOUS AUX LEGUMES

4 personne(s)

préparation : 30 min

cuisson : 35 min

Ingrédients:

- 600 g de loup ou de merlan
- 250 g de couscous
- 4 poivrons rouges et verts non piquants
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 2 à 3 gousses d'ail écrasés
- De l'huile d'olive

Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
2. Recommencé une fois
3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
4. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une casserole.
5. Coupez l'oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d'un verre d'eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail.

7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d'eau.
 8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
 9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
 10. Laissez reposer.
 11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.
-

CRABE FARCI CUIT A LA VAPEUR

Préparation: 15 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

2 cs d'ail haché,
2 bouquet de coriandre haché (avec les tiges)
200 g de chair de crabe,
200 g d' échine de porc haché,
1 œuf,
1 c.à s de sauce poisson,
1 c.à s de sauce soja,
2 piments rouge épépinés hachés.

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez bien.

2. Remplir les carapaces de crabes de cette mixture
3. Cuire à la vapeur 15 minutes.
4. Servez avec du riz blanc.

CRACRO (purée de banane plantain mûre assaisonné)

Préparation: 1 h

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

12 bananes plantains bien mûres

250 g de farine de riz

50 g de farine de blé

10 g de sel

2 litres d`huile

Pour la sauce :

3 tomates bien mûres

1 gros oignon

2 gousses d`ail

1 cuillères à café de poudre de crevette

Sel

Poivre

1 piment

1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixer pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure.

2. Pendant ce temps préparez la sauce:

Mixer les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpé et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes.

3. Faites chauffer l'huile, (pas trop chaud) façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Egoutter les cracros sur du papier absorbant.

—

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

CRACROS 2

Préparation: 1h

cuisson : 30 min

6 personnes :

- 12 bananes plantans bien mûres
- 250 g de farine de riz
- 50 g de farine de blé
- 10 g de sel
- 2 litres d'huile de palme (ou à défaut huile d'arachide)
- Pour la sauce :
 - 3 tomates bien mûres
 - 1 gros oignon
 - 2 gousses d'ail
- 1 cuillères à café de poudre de crevette
 - Sel
 - Poivre
 - 1 piment
- 1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixeur pour obtenir une pâte bien lisse.
2. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure. – Pendant ce temps préparez la sauce (voir plus bas) – Faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est chaude mais pas trop, façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l'huile 8 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egoutte Égouttez les cracros sur du papier absorbant.
3. LA SAUCE : Mixez les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpez et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré

puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez les cracros chaud et accompagnez de la sauce et de poisson frit.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez y rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.

Crème anglaise

Pour 50 cl

4 Jaunes d'oeufs

80 g de sucre semoule

50 cl de lait

1 gousse de vanille fendue en deux

Préparation: 15 mn

Cuisson: 5mn

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait et la vanille; portez à douce ébullition et laissez infuser 10 minutes; retirez la vanille, grattez la à l'aide d'un couteau et mettez les graines dans le lait; réservez.

2. Dans une autre casserole, fouettez vigoureusement les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse point; versez le lait en minces filets et faites monter la crème à feu doux sans cesser de remuer.

3. Lorsque la crème à atteint la consistance désirée, retirez-la du feu et fouettez la énergiquement; si elle forme des grumeaux, filtrez-là. Versez-la dans un saladier mettez-la au frais.

CREME AU CAFÉ

Ingredients:

1/2 litre de lait
4 jaunes d'œufs
100 g de sucre
30 g de farine ou maïzena
2 cuillères à café d'extrait de café

Préparation:

- 1- Dans une casserole porter le lait à ébullition
- 2- Pendant ce temps, battre les jaunes avec le sucre dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3- Incorporer ensuite la farine puis l'extrait de café en versant peu à peu le lait bouillant
- 4-Faire épaissir le mélange à feu doux dans la casserole lavée en remuant avec une cuillère en bois
- 5-Laisser refroidir en fouettant de temps en temps pour éviter la formation d'une « croûte »

CREME AU CHOCOLAT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 30 mn

8 personnes:

20 cl de lait entier

20 cl de crème

100 g de chocolat

4 jaunes d'œufs

50 g de sucre

1. Préchauffez le four a 150°.
2. Versez le lait et la crème et mettre sur feu moyen.
3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs, quand le lait bout mettre le chocolat et bien mélanger.
4. Versez le lait sur les jaunes puis mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis remplir les ramequins.
5. Faire cuire au bain marie 30 min.

CRÈME BRULÉE À L'ORANGE

Ingrédients :

Pour la crème à l'orange:

- 60 gr de sucre
- 200 gr de crème fraîche
- 4 jaunes d'œufs
- Zestes d'une orange + jus d'une demi-orange;
- 150 ml de lait

Pour la caramélisation / aspect crème brûlée:

- 20-25 gr de sucre pour la caramélisation
- (facultatif) tranches d'oranges pour la décoration

Préparation:

PREPARATION DE LA CREME :

1. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre.
2. Ajoutez le reste des ingrédients (zestes et jus d'orange, crème, lait) puis fouettez le tout pour bien homogénéiser.
3. Versez la crème dans de fins ramequins, puis mettez au four pour 1 heure à 100°C. A l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide mais tremblottante au centre. Si elle n'est pas cuite, poursuivez pour 15 minutes.
4. Gardez au frais pendant 4 heures minimum.

AVANT DE SERVIR :

Saupoudrez les crèmes de sucre puis caramélisez le dessus soit à l'aide d'un chalumeau, soit avec la fonction grill de votre four (dans ce cas, mettez bien les crèmes sur les étages supérieurs de votre four, et vérifiez la cuisson cela peut aller très vite).

CRÈME CAMEL CYRIL LIGNAC

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

Ingrédients :

90 g de caramel au beurre salé

20 ml de lait

2 jaunes d'œuf 20 g de sucre

20 g de farine

100 g de beurre

Préparation :

Pour un caramel "à sec", dans une casserole, ajoutez du sucre et faites chauffer. Dès qu'il caramélise, rajoutez de nouveau du sucre, puis répétez cette étape jusqu'à avoir la quantité désirée. Ainsi, vous pouvez choisir la couleur et la température que vous souhaitez.

- Prenez vos récipients et versez y au centre votre caramel. N'ajoutez pas trop de caramel pour que votre préparation en ne soit pas trop sucrée.
- Dans un saladier, ajoutez les jaunes d'œufs puis fouettez avant d'incorporer le sucre.
- Vous pouvez aussi ajouter de la vanille et de la fève de tonka pour donner un bon goût à votre préparation. Additionnez à tout cela votre lait et mélangez.
- Versez la préparation dans les ramequins préparés précédemment.
- Cuisez la préparation au four, dans un bain-marie,

pendant une heure à 160°C.

Démoulez et retournez les petites crèmes avant de servir. Bon appétit !

CREME DE BROCOLI 240 calories

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25 mn

500 g de brocolis.

100g de légumes à soupe

(carottes, poireaux, céleri)

3 échalotes émincés

20 g de beurre

3 cs de fines herbes

1/4 l de bouillon

1/4 l crème fraîche liquide

sel, poivre du moulin

1. Préparez les brocolis; lavez-les et détachez-les en bouquets. Épluchez les tige des brocolis et coupez-les en dés.

2. Lavez les légumes coupés-les en petits dés.

3. Dans un faitout, faites revenir les dés de légumes et les échalotes émincées dans le beurre. Ajoutez les brocolis et les

fines herbes. Couvrez de bouillon et portez à ébullition.

4. Lorsqu'ils sont cuits, passez les légumes au mixeur et incorporez la crème. Faites mijoter 5 minutes encore sur feu doux. Salez et poivrez.

5. Versez dans les assiettes et servez aussitôt.

Les conseils de Nina: pour servir, garnissez les assiettes d'un dôme de crème fraîche légèrement battu.