

CREVETTES AUX 3 POIVRONS

Préparation: 45 mn

Cuisson: 10 mn

Marinade: 1 h

4 personnes:

20 crevettes fraîches

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 bouillon cube épices-oignon

4 patates douces (peau jaune)

5 cl d'huile d'olive

Marinade:

15 g de gingembre

2 gousses d'ails

1 oignon

+ moitié cube bouillon émietté

1. Mixez les ingrédients de la marinade, mettez le mélange sur les crevettes laissez mariné 1 h ou la veille bien couvert au frais.
2. Mettez les crevettes marinées dans une poêle antiadhésive bien mélangez et mettez à feu doux pendant 25 mn.
3. Remuez de temps en temps pour que ça ne colle pas à la poêle.
4. Coupez les trois poivrons en dés et réservez.

5. Quand les crevettes changent de couleur (de gris à orange), ajoutez 5cl d'huile et augmentez le feu.
 6. Ajoutez la moitié des 3 poivrons et remuer pendant 20 mn.
 7. Ajoutez l'autre moitié des 3 poivrons, couvrir pendant 10mn et éteindre le feu.
 8. vérifiez l'assaisonnement.
 9. Pelez coupez les patates douces en lamelles et frire
- Servez les crevettes accompagnés des patates douce chaude

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner les crevettes avec des pommes de terres frites ou du riz thaïlandais.

CREVETTES CUITES AU FOUR

Ingrédients :

Crevettes roses 16/20
2 tranches de pain à sandwich
1 cuillère à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de farine de maïs jaune
1 Citron, persil
Jus de citron
Huile d'olive extra vierge

Préparation:

- Pour préparer les crevettes cuites au four, commencez à nettoyer les crevettes, vous devez les nettoyer et retirer la partie externe en ne gardant que la pulpe attachée à la queue.
- Faire une petite incision à l'arrière de la pulpe et

tirer l'intestin.

- Dans le mélangeur, mettez les tranches de pain avec le persil, mélangez le tout.
- Mettez la chapelure hachée dans un bol avec la chapelure et la farine de maïs jaune, mélangez le tout avec une cuillère.
- Passer les queues de crevettes dans la chapelure.
- Placer les crevettes panées sur une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- Mouiller les crevettes avec quelques gouttes de citron et d'huile d'olive extra vierge.
- Mettez plus de persil haché et de tranches de citron sur les crevettes.
- Faire cuire les crevettes dans un four préchauffé à 180 ° pendant environ 10-15 minutes.
- Servir chaud

CREVETTES PANÉES AU GINGEMBRE ET SA PURÉE DE PLANTAIN

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

2 personnes:

6 grosses crevettes
1 banane plantain mûre

1 bain d'huile de friture
10 cl d'huile de palme
sel, poivre noir
1 pointe de couteau d'ail écrasé.
un peu de farine et Chapelure
un peu de gingembre en poudre
1 piment rouge
1 œuf

1. Enlevez et conservez les têtes des crevettes, décortiquez-les en laissant la queue pour décorer, ouvrez-les au couteau le long de la nervure pour les aplatir, lavez-les, salez et poivrez puis ajoutez une pointe d'ails écrasés.
2. Mélangez la farine et la chapelure dans une assiette.
3. Mettez le gingembre en poudre dans une assiette.
4. Battez un œuf entier dans un bol puis salez légèrement.
5. Mettez de l'huile de friture à chauffer dans une casserole.
6. Roulez les queues de crevettes dans le mélange farine/chapelure en appuyant bien puis, trempez-les dans l'œuf battu et pour finir dans le gingembre.
7. Mettez à frire les queues et les têtes de crevettes dans l'huile chaude pendant 2 à 4 minutes en fonction de la température de l'huile, jusqu'à ce que la panure des crevettes soit bien dorée.
8. Réservez les crevettes sur un papier absorbant avant de dresser l'assiette.
9. Pour la purée de plantain : Épluchez et mettez à cuire la banane plantain à la vapeur pendant 15 minutes. Coupez le piment en quatre dans le sens de la longueur.
10. Hachez-le finement en prenant soin de retirer les pépins.

11. Chauffez un peu d'huile rouge , ajoutez les morceaux de banane, le piment frais, le sel puis travaillez le tout à la fourchette pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une purée.

CROQUE MONSIEUR

4 personnes :

- 1 pain de mie
- 150 g de beurre
- 150g de béchamel
- 5 tranches de jambon blanc
- 4 tranches de comté
- 100 g de parmesan râpé
- 4 bouquets de salade
- 1 trait de vinaigrette

Préparation :

1. Pour commencer, **taillez les croûtes du pain de mie** et puis tranchez-le dans la longueur pour obtenir des tranches de **2 cm d'épaisseur**. Faites chauffer le beurre dans une poêle. Déposez les tranches de pain sur une plaque et imbibe-les sur les deux côtés avec $\frac{3}{4}$ du beurre fondu en utilisant un pinceau.
2. Ensuite, posez les tranches de pain de mie sur une assiette et nappez-les de **béchamel froide**. Ajoutez des tranches de jambon taillées de la dimension des tranches de pain, puis une tranche de comté et une nouvelle tranche de jambon. Fermez avec une tranche de pain de

mie.

3. Enroulez le croque-monsieur dans du **film alimentaire** en le serrant légèrement. Mettez-le au réfrigérateur et **laissez reposer pour 8 heures**. Cela rendra votre croque-monsieur compact et parfait.
4. Après ce temps, défilmez votre sandwich. Faites chauffer une plaque, déposez le croque-monsieur et badigeonnez-les avec le reste du beurre fondu. Saupoudrez de **parmesan râpé**.
5. Pour finir, passez votre croque-monsieur **au four à 180°C pour 8 minutes** en mode grill, pour qu'il puisse gratiner. Servez chaud avec une petite salade assaisonnée de vinaigrette.

CROQUETAS AU JAMBON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 mn

Marinade 2 h

4 personnes:

pour 20 croquetas :

30 g de beurre

100 g de farine

50 cl de lait

1 pincée de noix de muscade

150 g de fromage râpé au choix

4 tranches de jambon Serrano coupé en fines lanières

2 œufs

1/2 verre de lait

chapelure

1 L d'huile à friture ou de tournesol
sel, poivre

1. Préparez une sauce béchamel bien ferme : dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre y ajouter la farine, sans cesser de remuer.

2. Une fois cette préparation bien lisse, incorporez petit à petit le lait. Salez, poivrez et mettre une pincée de noix de muscade.

3. Remuez sans s'arrêter jusqu'à ce que la béchamel devienne épaisse. (ne pas faire bouillir)Si elle ne vous semble pas assez épaisse, rajoutez un peu de farine. Retirez du feu.

4. Ajoutez le fromage choisi, ainsi que les lanières de jambon serrano. Placez cette préparation au réfrigérateur pendant minimum 2 h.

5. Préparez la panure en mélangeant les 2 œufs et le demi-verre de lait dans un bol. Dans un deuxième bol, versez une bonne quantité de chapelure.

6. Sortez la préparation du frais, et formez des petites boules que vous tremperez dans la préparation œufs + lait, puis dans la chapelure.

7. Posez ces croquetas presque prêtes sur une feuille en aluminium.

8. faites chauffer l'huile, plongez y les croquetas jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Puis les retirer de l'huile.

9. Les poser dans un plat adapté, laissez un peu refroidir

CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

marinade : 1h

Liste des Ingrédients

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d`ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l`huile d`arachide

Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau

bouillante.

5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

CROQUETTE DE POMME DE TERRE AU FROMAGE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 40 mn

4 personnes:

750 g de pommes de terre à chair jaune
50 g de gruyère râpé

50 g de parmesan râpé
2 œufs
8 cuillerées à soupe de chapelure
de la noix de muscade

sel, poivre
l'huile de Friture.

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les, épongez-les.
2. Faites-les cuire à la vapeur(en les plaçant dans le panier d'un autocuiseur par exemple).
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, passez-les au presse-purée.
4. Incorporez à cette purée le fromage de gruyère et le parmesan râpé. Ajoutez 1 œuf; assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu de muscade râpée, mélangez soigneusement(la pâte doit être lisse et ferme).
5. Cassez l'œuf qui reste dans une assiette creuse. Prenez de petites quantités de purée avec une cuillère à soupe et façonnez ainsi les croquettes.
6. Passez les croquettes dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
7. Jetez les croquettes une à une dans la friture.
8. Disposez un papier absorbant dans le fond du plat de service. Egouttez les croquettes lorsqu'elles sont bien dorées et disposez-les en dôme dans le plat de service.

servez chaud.

CROQUETTE DE THON

Préparation: 30 mn

300 g de pommes de terre
1 oignon haché finement et frit dans un peu d'huile au préalable
1 boîte de thon à l'huile d'olive si possible, si non du thon nature
2 cs de persil haché
2 cs de jus de citron
Le zeste d'un citron
sel, poivre
1 à 2 œufs en fonction de leur grosseur
chapelure
farine
huile de friture

1. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en gros dés.
2. Faites bouillir dans une eau salée.
3. Égouttez et passez à la moulinette ou écrasez à la fourchette (faites le avec les pommes de terre très chaude pour ne pas avoir de grumeaux).
4. Épluchez l'oignon et émincez le.
5. Faire revenir dans un peu d'huile (il faut qu'il est une belle couleur dorée) ,
6. Égouttez le thon et mettre sur la purée de pomme de terre, ajoutez, le persil, l'oignon, le jus et le zeste de citron
7. Salez et poivrez selon votre gout.

8. Mélangez bien le tout.

9. Formez des boulettes, faites passer dans la farine, puis l'œuf légèrement battu et en dernier enrobez dans la chapelure .

10. Faites frire les croquettes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée, égouttez sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA:

L'ajout du jus et zeste de citron est facultatif, mais ça ajoute une belle note à ces croquettes

CROQUETTES DE MORUE

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

Ingrédients:

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d'ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l'huile d'arachide

Préparation:

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l'eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
9. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
10. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
11. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
12. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
13. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

CROQUETTES DE POISSON

15 minutes +10 pour la cuisson

pour 24 croquettes:

2 feuilles de citronnier séchées (à tremper 15 minutes dans de l'eau chaude)

1 petit oignon

3 tranches épaisses de gingembre

1 cs de feuilles, racines de coriandre hachées

1 grosse gousse d'ail

1 piment vert épépiné

1 morceau de bulbe de citronnelle de 2 cm

350 g de filet de poisson blanc, écaillé

1 œuf

1 1/2 cs de sauce de poisson

8 haricots vert, très finement émincé

huile végétal pour la friture

1. Egouttez les feuilles de citronnier et les émincer très finement en ôtant la nervure centrale.
2. Passer l'oignon, l'ail, la citronnelle et le piment au robot pour obtenir une pâte.
3. Couper le poisson en cubes et le passer au robot avec la

pâte. Ajoutez 3 à 5 cs d'eau; l'œuf et la sauce de poisson et mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

4. Ajoutez les haricots et les feuilles de citronnier, en mélangeant bien.

5. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Déposez de grosses cuillerées de la préparation et faire frire sur les deux faces jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et cuites.

6. Retirez du feu et égouttez sur du papier absorbant.

Servir chaud sur une assiette garnie de quartiers de citron et de persil, et accompagner d'un bol de sauce au concombre.

LES CONSEILS DE NINA: Servir avec de la sauce au piment doux.