

ÉMINCÉS DE BŒUF AUX OIGNONS ET POIVRONS

Préparation: 15 mn

Cuisson: 35 mn

- 500 g de steak de boeuf
- 3 oignons
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 2 brins de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de liant pour sauce (type Sauceline de Maizena)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

.Émincez finement le boeuf.

.Déposez-le dans une boîte hermétique avec le vinaigre et la sauce soja, mélangez et laissez reposer 20 minutes à température ambiante.

.Émincez les oignons et découpez les poivrons en lamelles.

.Égouttez la viande (réservez la marinade) et faites-la revenir à feu vif dans un wok avec 1 cuillère à soupe d'huile. Réservez.

.Mettez 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok et ajoutez les légumes.

.Faites revenir 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

.Ajoutez ensuite la viande, la marinade réservée, 15 cl d'eau

et la sauceline.

.Portez à ébullition et laissez mijoter 2 minutes à feu doux.

.Ajoutez la viande, et laissez réchauffer 5 minutes.

.Parsemez de ciboulette émincée et servez bien chaud avec du riz ou des légumes.

ENDIVE

AVANTAGES: peu énergétique, bonne source de fibres et d'acide folique

ENDIVES AUX JAMBONS

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 min

3 personnes:

- 4 Endives
- 4 Tranches de Jambon blanc
 - Du sel, poivre
 - De la gruyère râpée
 - De la chapelure
 - De la sauce Béchamel

1. Faire cuire les endives dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes.
2. Retirez les endives de l'eau salée, et bien les

égoutter. Au besoin, les placer sur un papier essuie tout en quelques minutes.

3. Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon blanc, et les mettre dans un plat allant au four.
4. En parallèle préparez la sauce Béchamel.
5. Nappez les rouleaux de jambon avec la sauce.
6. Ajoutez un peu de gruyère râpé et de la chapelure par dessus.
7. Cuisson : Sur le plat, mettre 4 petites noix de beurre, puis placez le tout dans un four chaud (200°, niveau 6). Attendre un quart d'heure que les endives soient bien chaudes, et le dessus grillé. Servir dans chaque assiette avec un peu de sauce

LES CONSEILS DE NINA : Même bien égouttées, les endives ont toujours tendance à faire un peu d'eau, aussi pour compenser vous pouvez utiliser à la place de la sauce Béchamel, une Sauce Mornay contenant du gruyère râpé qui épaissit plus en cuisant.

EPAULE D'AGNEAU AU ROMARIN

Préparation: 20 mn

Cuisson: 1h 50 mn

6 personnes:

30 g d'huile d'olive
1,6 kg d'épaule d'agneau
4 g de romarin frais ou séché
400 g de panais
700 g de patate douce
85 g d'oignon

20 g de racine de gingembre

2,5 g de sel

1 g de poivre du moulin

50 g de beurre

1. Épluchez les patates douces, les panais, lavez sous l'eau froide, coupez en dés, placez dans des saladiers remplies d'eau.

2. Lavez sous l'eau froide le romarin, épongez.

3. Epluchez le gingembre, laver sous l'eau froide, émincez finement, épluchez et émincez l'oignon.

4. Huilez le plat à rôtir, placez l'épaule d'agneau, le romarin sur une face. Placez également des brindilles de romarin sur l'autre face.

5. Répartir autour de la viande, le panais et la patate douce, l'oignon et le gingembre, salez.

6. Dans le plat, saupoudrez de poivre, répartir les dés beurre, arrosez avec le restant d'huile. Enfournen pendant 100 min environ.

7. Vérifiez la cuisson de l'agneau (selon votre convenance).

8. Coupez en tranches, servir avec des légumes.

LES CONSEILS DE NINA: Marinez l'épaule d'agneau la veille pour plus de saveur

EPINARDS

AVANTAGES: très bonne source de vitamines A et K d'acide folique, de potassium et de fibres

Bonne source de vitamines B2, B6 C et E

INCONVÉNIENTS: l'acide oxalique peu empêcher l'assimilation du côté calcium et de fer

ESCARGOT

AVANTAGES: source de minéraux, protéines et d'acides gras oméga-3

INCONVÉNIENTS: très gras et très calorique quand il est cuisinés au beurre

FAR BRETON

INGRÉDIENTS

- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 50 g de raisins secs
- 200 ml de rhum (ou jus d'orange)
- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 4 oeufs

- 1 l de lait
- 190 g de sucre

PRÉPARATION

Laisser tremper les pruneaux et les raisins secs dans le rhum (ou le jus d'orange) pendant au moins 1 heure au frais.

Préchauffer le four à 210°C.

Mélanger la farine et le sel. Ajouter les oeufs un par un en remuant entre chaque ajout.

Verser le lait doucement en mélangeant bien puis ajouter le sucre. La pâte doit être bien lisse et homogène.

Verser la pâte dans un moule à gratin bien beurré et ajouter les raisins secs et les pruneaux égouttés.

Enfourner puis baisser la température à 180°C au bout de 5 minutes. Laisser cuire 25 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus du far soit bien doré.

Laisser complètement refroidir avant de découper et servir !

FARFALLES AUX SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 250 g de pâtes FARFALLES (papillon)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de saumon fumé
- 1 oignon émincé
- 150 g de crème fraîche allégée 5%
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pâtes pendant 9 min dans l'eau bouillante, ensuite égouttez-les.
2. Dans une poêle faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive.
3. Ensuite ajoutez le saumon fumé coupé en petit morceaux et faites les blanchir.
4. Ajoutez la crème fraîche, la purée de tomate, salez, poivrez puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ébullition.
5. Enlevez la poêle du feu puis ajoutez les farfalles et mélangez le tout.

Les conseils de Nina: Vous pouvez relever l'assaisonnement en y ajoutant un peu d'ail frais et de persil finement haché avec un bouillon cube or ou autre.

FARINE

AVANTAGES: très riche en amidon. Les farines complète sont une bonne source de vitamines du groupe B et de fibres

INCONVÉNIENTS: la monture et le blutage éliminent beaucoup de vitamine , de minéraux et de fibres. La plupart des farines contiennent du gluten; elles sont donc interdite en cas d'intolérance au gluten (maladie coeliaque)

FENOUIL

AVANTAGES: Riche en bêta-carotène acide folique et de vitamine C (feuilles)

Bonne source de potassium et de fibres. Peu calorique.

INCONVÉNIENTS: l'huile des graines peut irrité la peau