

MUFFINS AU CHOCOLAT BLANC

Préparation: 20 minutes

Portions: 6

Ingrédients

Noisettes décortiquées

1 pincée de sel

1 càc d'extrait de vanille

30 g de crème fraîche

40 g de sucre glace

80 g de beurre fondu

100 g de noix de coco râpée

150 g de biscuits secs

200 g de chocolat blanc

Préparation

1. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie, puis le mélanger avec le beurre fondu.
2. Laisser refroidir.
3. Incorporer le sucre glace, la noix de coco râpée, la crème, la vanille et le sel.
4. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec la préparation précédente.
5. Bien mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.
6. Recouvrir le moule à muffins de caissettes en papier.
7. Les remplir du composé préparé, en mettant des noisettes au centre.
8. Décorer de noix de coco râpée.

9. Mettre au frais durant 2 heures.

MUFFINS DE THON

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

12 personnes:

- 180 g de thon égoutté
- 50 g de concentré de tomate
- 60 g de crème fraîche
- 90 g de fromage râpé
 - 4 oeufs
- Du sel et du poivre
 - 30 g d'oignons

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation homogène.
 2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
 3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F). Servez frais.
-

Multifruits

Ingrédients:

3 cl. de citron vert

2 cl. de Jus de pomme

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de jus d'ananas

6 cl. de jus mangue

Préparation:

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

Citron vert, jus de pomme, jus de mangue, jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail

MURE

AVANTAGES: riches en fibres, bonne source de vitamine C et de bioflavonoïdes. Contient des anthocyanines, bioflavonoïdes qui réduiraient le risque de cancer et de maladies cardiaques, et de l'acide ellagique, doté de vertu anticancérogène.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates peuvent déclencher une réaction d'intolérance chez les personnes sensibles à l'aspirine.

MYRTILLE

AVANTAGES: excellente source d'antioxydants, bonne source de fibres. Contient de la vitamine C et du fer. Ces anthocyanines contribueraient à prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les pertes de mémoire.

INCONVÉNIENT: peu déclencher des réactions allergiques.

N'DOLE AUX CREVETTES

6 Personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 mn

INGREDIENTS

2 kg de vernonia (feuilles de n'dolè)

1 kg de viande ou ou de poisson fumé

1/2 d'huile

300 g de pâte d'arachide

50 g de crevettes séchées

150 g d'oignons

20 g de sel gemme ou halite

3 gousses d'ail

1 piment rouge

Eau

Sel ou sel fin

1 tomate mûre

1 c. à c. de concentré de tomates

10 feuilles de basilic

1 cube de bouillon

Préparation :

1- Cuisson de la viande

Découper la viande en gros cubes.

Verser de l'eau dans un faitout. Saler. Ajouter la viande.

Laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux, à couvert.

2- Cuisson des feuilles de N'dolé

Dans une marmite, verser de l'eau.

Saler avec le sel gemme.

Déposer les feuilles de N'dolé et faire bouillir pendant 30 minutes à couvert. Remuer de temps en temps.

Retirer les feuilles et les laver sous l'eau. Répéter l'opération et égoutter.

Hacher très finement.

3- Préparation de la pâte d'arachide

Décortiquer les arachides et les faire tremper pendant deux heures dans de l'eau.

Les écraser au moulin ou au pilon très finement. Vous pouvez les mixer.

4- Préparation des épices

Eplucher et écraser l'ail.

Eplucher et émincer l'oignon.

Ecraser la tomate en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de tomate, le concentré de tomate, l'ail, l'oignon, le piment, le basilic.

Ajouter du sel fin et un cube de bouillon.

Dans une grande marmite, faire chauffer à feu fort de l'huile d'arachide. Y déposer le mélange et remuer quelques minutes.

Verser 1/2 litre d'eau. Laisser mijoter.

Verser à nouveau un demi-litre d'eau.

Ajouter les arachides écrasées.

5- Assemblage

Ajouter la viande cuite et les crevettes non cuites. Faire chauffer à l'étouffée pendant 30 minutes.

Ajouter les feuilles de N'dolé écrasées et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Faire cuire à l'étouffée pendant 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter le cube de bouillon.

Faire frire un oignon émincé et l'ajouter au dernier moment par-dessus.

NAVARIN D'AGNEAU

Préparation : 30 min

cuisson : 1 h 30 min

- 800 g de collier d'agneau désossé
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 noix de muscade
- 2 tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 300 g de petites carottes nouvelles
- 100 g de petits oignons blancs
- 200 g de petits navets nouveaux
- 300 g de haricots verts
- 300 g de petits pois écossés
- 25 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Du sel, du poivre

6 personnes :

1. Découpez l'épaule d'agneau en 6 morceaux et collez-le en 6 tranches.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte de grande taille et ajoutez les morceaux de viande deux par deux pour les faire colorer sans laissez-les roussir.
3. Quand ils sont tous dorés, égouttez-les et videz les deux tiers de la graisse fondue.
4. Remettez-les dans la cocotte et saupoudrez-les de sucre, mélangez, puis saupoudrez de farine et faites chauffer en remuant de 2 à 3 minutes pour cuire la farine.
5. Versez le vin et mélangez, salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpé. Mettre à feu moyen.
6. Ebouillantez les tomates, puis pelez-les; épépinez-les et concassez-les.
7. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.

8. Ajoutez ces ingrédients dans la cocotte ainsi que le bouquet garni. Ajoutez éventuellement un peu d'eau. Lorsque l'ébullition est atteinte, couvrez et faites mijoter pendant 45 min environ en écumant et en dégraissant régulièrement.
9. Pelez les carottes et les navets. Pelez les petits oignons, ôtez les fils des haricots verts, faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez-y les carottes, les navets et les oignons, puis faites-les revenir en remuant pendant 10 min.
10. Égouttez-les. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 min. Ajoutez carottes, navets, oignons et petits pois dans la cocotte.
11. Mélangez et couvrez à nouveau, poursuivez la cuisson doucement pendant 20 min. Ajoutez enfin les haricots verts 5 min avant de servir et mélangez délicatement. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Servez dans la cocotte ou un plat de service creux et bien

NAVET

AVANTAGES: riche en vitamines C, calcium et potassium. Bonne source de fibres; peu calorique. Peut protéger de certains cancers.

INCONVÉNIENTS: parfois mal supporté. Renferme des substances qui inhibent la sécrétion des hormones thyroïdienne.

NDOLE

Préparation : 2h 30 min

8 personnes:

- 1 kg de Ndolé
- 600 g d'arachides blanches
- 1 kg de viande de bœuf dans le paleron
- 500 g de crevettes ou écrevisses fraîches
 - 20 g de gingembre
 - 3 gros oignons
 - 2 poireaux
 - 4 échalotes
 - 4 gousses d'ail
- 50 cl d'huile de tournesol / arachide
 - 1 bouquet garni
 - 3 bouillon cubes
- 1 pincée de kanwa ou de bicarbonate
 - Du sel
 - Du poivre

1. Faire cuire les feuilles pendant 30 minutes et juste au début de l'ébullition jeter la pincée de kanwa ou de bicarbonate (pour garder la couleur verte des feuilles).
2. Verser le ndolé dans une passoire.
3. Mettre le ndolé dans une petite bassine d'eau froide, le malaxer très fort, puis l'égoutter.
4. Recommencer l'opération jusqu'à disparition de l'amertume.
5. Former des petites boules en prenant soin de bien les essorer.
6. Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans une cocotte remplie d'eau. L'eau doit recouvrir la viande pendant toute la cuisson. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
7. Porter à ébullition et laisser cuire le tout pendant 20

minutes.

8. Réserver le bouillon et la viande. Faire cuire les arachides pendant 20 minutes environ. Celles-ci ne doivent plus être croquantes.
9. Laisser refroidir puis mixer. Réserver.
10. Éplucher le gingembre, l'ail, les échalotes et les oignons. Mixer le gingembre avec deux oignons, un poireau et l'ail. Réservez.
11. Hacher finement le 3ème oignon et le 2ème poireau et les jeter dans l'huile chaude. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
12. Ajouter la viande, les crevettes décortiquées, 1 litre de bouillon de viande et les arachides mixées. Porter le tout à ébullition pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
13. Émietter les petites boules de ndolé sur la préparation en remuant avec une spatule afin de la rendre homogène.
14. Ajouter les échalotes finement hachées, 50 cl de bouillon de viande, les 3 bouillons cubes. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 15 minutes.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec des Bananes plantains frites, du riz ou encore des pommes de terre.

NECTARINE

AVANTAGES: riche en bêta-carotène, vitamine C et potassium.
Bon apport de pectine

INCONVÉNIENTS: l'amande des noyaux est toxique.