

NEM CREVETTE POULET

Ingrédients :

- * 500g de poulet haché
- * 200 g de petites crevettes coupées en dés
- * 1 oignon
- * 1 carotte râpé
- * 2 tiges d'oignons verts hachés
- * 1 bouquet de coriandre hachées
- * 250 g de vermicelles de riz)
- * 2 cuillères à soupe de sauce huître
- * 2 cuillères à soupe de sauce soja
- * 1/2 sachet de champignons noirs
- * 2 paquets de galettes de riz
- * 1 cuillère à café de sel et de poivre

Préparation

1. Faites tiédir de l'eau dans un récipient, puis plongez-y le vermicelle de riz ainsi que les champignons noirs. Laissez ramollir tranquillement.
2. Épluchez et râpez les carottes, puis émincez finement les oignons. Mélangez le tout dans un saladier avec les crevettes coupées. Rajouter la coriandre et l'oignon vert
3. Découper le poulet en morceaux grossiers et passez-le au mixer. Ajoutez-le au saladier
4. Découpez les cheveux d'ange à l'aide d'une paire de ciseaux et ajoutez-les au saladier.
5. Pour les champignons, commencez par retirer les parties dures, puis émincez-les finement. Ajoutez-les au saladier.
6. Ajoutez la sauce soja, la sauce huître, le sel et le poivre. Bien mélangez le tout.
7. Il est bien de laisser reposer la préparation au moins 1h.
8. Étendez un torchon humide sur votre plan de travail. Trempez une feuille de riz dans l'eau tiède pour la ramollir et déposez-la sur le torchon.
9. Mettez une cuillère à soupe de farce sur le bas de la feuille.

10. Roulez le nem à partir du bord inférieur, puis rabattez les côtés à droite et à gauche. Continuez de rouler le nem jusqu'en haut. Faites ainsi de suite jusqu'à épuisement de la farce. Il faut bien serrer pour que ça ne s'ouvre pas.

11. Faire cuire les nems à la friteuse ou dans une poêle avec une belle épaisseur d'huile. Une fois cuit, déposez-les sur du papier absorbant afin de retirer l'excès d'huile, et c'est prêt ! Déguster avec de la salade et une sauce Nioc Mam.

Bon Appétit

NEMS

Préparation: 10 mn

Cuisson: 6 mn

6 personnes:

6 feuilles de riz

200 g de petites crevettes décortiquées

100 g de vermicelles de soja

Sauce soja

Nuoc-mam

1. Mettre de l'eau à ébullition, placez-y les vermicelles de soja, couvrez et coupez le feu. Laissez 4 min, puis égouttez. Démêlez les vermicelles avec une fourchette.

2. Placez les crevettes dans une poêle et faites-les chauffer en ajoutant du nuoc-mam et de la sauce soja à votre convenance.

3. Ajoutez les vermicelles et mélangez bien.
 4. Mouillez un torchon d'eau tiède et placez une feuille de riz dessus.
 5. Humectez-la avec un coton imbibé d'eau pour qu'elle s'assouplisse.
 6. Placez de la garniture sur un bord et rabattez la feuille dessus.
 7. Rabattez ensuite les deux côtés de la feuille, puis roulez pour former le nem.
 8. Vous pouvez ensuite faire frire les nems dans une poêle avec de l'huile ou les mettre sur le gril du four
 9. Servez chaud avec de la sauce soja, de la sauce pour nems.
-

NEMS AU SURIMI

Préparation : 30 min

cuisson : 20

marinade : 10 min

4 personnes:

- 1 paquet de galettes de riz
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de râpé de surimi
- 60 g de vermicelles chinois
- 60 g de carottes râpées
- 10 g de champignons noirs (séchés)
 - 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
 - 1 cuillère à soupe de nuoc

- môm
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Du sel
- Du poivre

1. Ébouillantez les champignons. Laissez-les gonfler 15 min, puis émincez-les. Lavez les vermicelles à l'eau froide.
2. Trempez-les 10 min dans de l'eau bouillante. Puis, hachez-les.
3. Mettez dans un saladier la chair à saucisse, le râpé de surimi, les carottes râpées, les jaunes d'œufs, la ciboulette, nuoc-môm, la crème fraîche, les champignons, vermicelles, sel et poivre.
4. Mélangez bien le tout. Dans une assiette d'eau tiède à peine sucrée, trempez une à une les galettes de riz, pour les ramollir. Sortez la première galette de l'assiette et déposez-la sur la table de travail.
5. Placez dans un coin de la galette de riz 1 cuillère à café de farce, puis roulez la pâte en refermant les extrémités. Répétez l'opération avec les autres galettes travaillées une à une, jusqu'à épuisement de la farce.
6. Laissez les nems reposer 10 min, avant de les faire frire quatre par quatre. Retirez-les une fois dorées. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
7. Accompagnez de feuilles de laitue nature, ainsi que d'une sauce nuoc-môm ou de soja.

LES CONSEILS DE NINA:

Les nems peuvent se conserver au congélateur dans une boîte hermétique, sans besoin au préalable de les décongeler, pour les réchauffer.

NOIX DE COCO

AVANTAGES: bonne source de fer et de fibres.

INCONVÉNIENTS: riche en graisses saturées et en calories.

NUGGETS DE POULET

4 personnes:

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 min

INGREDIENTS :

9 blancs de poulet

Lait

150 g de farine

225 g de chapelure

3 œufs

sel, poivre du moulin

Préparation :

1. La veille, coupez les blancs de poulets en gros cubes, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez au frais jusqu'au lendemain.
2. Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à

côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.

3. Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.
 4. Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé sans qu'ils se touchent.
 5. Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 10 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.
-

OEUF

AVANTAGES: excellente source de protéines, de vitamine A, de vitamine du groupe B et D, de zinc et de fer. Renferme des antioxydants comme la lutéine et la zeaxanthine.

INCONVÉNIENTS : le jaune est riche en cholestérol, le blanc peut causer des allergies.

OEUFS FARCIS AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 3 tranches de saumon fumé
- 3 c à soupe de mayonnaise

- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de vinaigre de vin
- pointe de couteau de curry
- Sel et poivre
- Ciboulette

Préparation :

1. Préparez la salade verte et mettez la de côté
2. Cuisez les oeufs : on les met dans l'eau froide, on attend l'ébullition, on coupe le feu et on laisse les oeufs 10 minutes dans l'eau
Sortez les de l'eau, laissez les refroidir écalez les délicatement
3. Coupez la partie supérieure, enlevez les jaunes.
4. Coupez également un peu la partie inférieure pour que les oeufs tiennent bien debout dans le plat
5. Ecrasez les jaunes, ajoutez la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre, la pointe de curry, et la ciboulette hachée.
6. Mettez de côté quelques lamelles de saumon, hachez le reste et mélangez le aux oeufs
Poivrez un peu, salez si nécessaire
7. Remplissez les oeufs avec le mélange oeufs/saumon, ajoutez un peu de garniture sur les » chapeaux » mis de côté , décorez avec des lamelles de saumon et des brins de ciboulette et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

OMELETTE AU FOUR

Préparation: 10 mn

Cuisson: 50 mn

4 personnes:

8 œufs

15 cl de lait

4 pommes de terre

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 noix de beurre

1 botte de coriandre

1 botte d'oignons verts

sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en dés, lavez-les puis essuyez-les soigneusement.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, mettez-y les dés de pommes de terre.
3. Faites-les colorer à feu moyen, puis laissez-les cuire en les remuant régulièrement pendant 20 mn.
4. Lavez la coriandre et les oignons verts et émincez-les.
5. Faites chauffer le four th. 6/7.
6. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette.
7. Ajoutez le lait, salez et poivrez, puis ajoutez les herbes ciselées.
8. Beurrez un plat à gratin (assez grand, l'omelette double de volume) et versez-y l'omelette.

9. Répartissez les pommes de terre sautées et les tomates cerise.

10. Enfournez pour 30 mn.

ORANGE

AVANTAGES: excellente source de vitamines C. Bonne source d'acide folique, de thiamine et de potassium.

INCONVÉNIENT: peut déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibles.

Orange-ananas

Ingrédients:

2 cl. de grenadine

8 cl. d'ananas

8 cl. d'orange

Préparation:

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'ananas, jus d'orange.