

PÂTES A CRÊPES 2

20 CRÊPES

250 g de farine
50g de sucre
4 oeufs
1/2 litre de lait
1 pincée de sel
50 g de beurre
1 sachet de sucre vanillé
1 cs de rhum (5 cl)

1. Casser les œufs dans un saladier.
2. Ajouter le sucre, le sel, le beurre fondu, le sucre vanillé et le rhum.
3. Battre énergiquement avec un fouet.
4. Ajouter 25 cl de lait et battre à nouveau.
5. Verser ensuite très progressivement la farine tout en délayant de l'autre main à l'aide du fouet.
6. Lorsque la pâte, épaisse, est homogène et que toute la farine est absorbée, délayer progressivement avec les 25 cl de lait qu'il vous reste.
7. Laisser reposer la pâte à crêpes environs 2h à température ambiante ou toute une nuit au frais.

LES CONSEILS DE NINA:

Selon les goûts, on peut remplacer le rhum par : une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger; des zestes de citron ; une cuillère d'arôme de vanille concentré ou encore une cuillère de calvados ...

Pour obtenir des crêpes légères et moelleuses :

Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte après avoir délayé l'ensemble du lait.

Remplacer le dernier demi-litre de liquide par le même volume en cidre ou en bière (l'alcool s'évapore à la cuisson. Seul un léger goût de pomme subsiste.)

PÂTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS

Préparation : 30 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250g de pâtes
- 2 boîtes de champignons émincés
- 8 champignons noirs déshydratés
- 1 oignon haché
- 250ml de crème fraîche
- 1 cuillère à café de persil haché
- 2 gousses d'ails coupés en petits morceaux
- 2 cuillères à café de beurre
- Du sel
- Du poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée d'huile d'olive.
2. Égouttez-les dans une passoire.
3. Faites gonfler les champignons noirs dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes, couper-les en morceaux.
4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais et y faire revenir l'oignon haché et les morceaux d'ails jusqu'à ce qu'ils soient translucide.
5. Ajoutez les champignons émincés et les morceaux de champignons noirs et laissez cuire pendant 5 minutes en

remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez et parsemer de persil haché. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire pendant 2 minutes, ensuite ajoutez les pâtes cuites. Bien mélanger.

PAUPIETTE DE SAUMON AU FOUR

INGRÉDIENTS :

- 600 g de filet de saumon
- 10 cl de crème liquide
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 œuf
- 20 cl de bouillon de volaille
- Ciboulette
- Sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION :

1 Dans le filet de saumon frais, découpez délicatement 6 tranches fines et coupez le reste en gros dés réguliers. Découpez le saumon fumé en fines lanières. Réservez.

2 Dans un bol mixeur, mixez le saumon frais coupé en dé avec un œuf et la crème liquide afin d'en faire une farce.

3 Dans un saladier, disposez la farce. Ajoutez-y la ciboulette préalablement ciselée et mélangez à la cuillère. Incorporez le saumon fumé coupé en lanières, salez, poivrez et mélanger.

4 Étalez les 6 fines tranches de saumon frais sur un film alimentaire et garnissez-les d'une c. à soupe de farce.

Enroulez délicatement les tranches sur elles-mêmes afin de former une paupiette (aidez-vous d'un cure-dent pour les maintenir fermées).

5 Dans un plat adapté au four, disposez les paupiettes et arrosez-les du bouillon de poisson. Faites cuire pendant 12 min. Servez dès la sortie du four.

PAVES DE SAUMON AU POIVRE 374 calories

20 minutes

4 personnes:

4 pavés de saumon sans peau de 150 g chacun

4 cs de poivre mignonnette

600 g de chou vert

1 dl de bouillon de volaille

30 g de beurre

1 cc d'huile

sel

1. Épluchez le chou et coupez ses feuilles en lanières. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis égouttez le chou, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

2. Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole et ajoutez

les feuilles de chou, le bouillon chaud, du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire 10 minutes.

3. Pendant ce temps étalez le poivre sur une assiette et posez dessus les pavés de saumon, appuyez légèrement pour faire adhérer le poivre. Faites fondre le reste de beurre et d'huile dans une poêle et faites cuire les pavés de saumon sur feu doux pendant 3 à 4 minutes par face. Selon l'épaisseur. Servez avec le chou.

JE VEUX SAVOIR: le saumon est très riche en oméga 3 Ces acides gras essentiels entretiennent le système cardio-vasculaire en réduisant le taux de cholestérol, la tension artérielle et en améliorant la circulation du sang. Les oméga 3 sont également appréciés pour leurs effets anti-inflammatoires qui limitent l'arthrose et pourraient même aider à lutter contre la dépression.

PÊCHE

AVANTAGES: bêta-carotène, vitamine C et potassium.

Pesto

INGRÉDIENTS:

- 50 grammes de basilic frais
- 100 grammes de parmesan
- 100 grammes de pignons de pin

- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION:

- Laver et sécher les feuilles de basilic frais avant de les hacher grossièrement.
- Épluchez et dégermer les deux gousses d'ail.
- Puis placez les feuilles de basilic hachées, le parmesan, les pignons de pin et les gousses d'ail dans votre mixeur.
- Servez ensuite votre sauce pesto en accompagnement de vos plats de pâtes ou de vos viandes.

Les conseils de Nina : le pesto se garde plusieurs jours au réfrigérateur à la seule condition que l'huile d'olive recouvre bien le basilic en surface du pot dans lequel vous le conservez.

PETIT POIS

AVANTAGES: vitamines B1, B3 et C, acide folique, potassium et fer, riche en pectine et autres fibres.

INCONVENIENTS: étant riches en purines, les petits pois sont à déconseiller aux personnes qui souffrent de la goutte.

PETITS CANAPES DE CONCOMBRE AU SAUMON FUMÉ ET À L'ANETH

Préparation: 10 mn

2 personnes:

1 concombre

2 tranches de saumon sauvage fumé

5 branches d'aneth

1. Pelez le concombre; détaillez-le en petits morceaux ou dés, en évitant la partie centrale trop aqueuse. Mettez ces dés dans un saladier.
2. Couper les tranches de saumon en petits morceaux égaux.
3. Sur des piques en bois, piquez un dé de concombre et un morceau de saumon (en le plissant pour la décoration). Déposez les Piques ainsi garnies sur de jolies assiettes décorez de quelques branches D'aneth.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez ajouter des piques garnies de billes de mozzarella et tomates-cerises ou de billes de melon (que vous confectionnerez à l'aide d'une cuillère parisienne) et de jambon de Parme, bref de toute sorte d'ingrédients aux couleurs agréables à l'oeil.

PETITS PAINS AUX RAISINS 180 calories

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

Repos: 35 mn

Pour 9 pains:

250 g de farine +1 cs pour le plan de travail

1/2 cc de sel

1 sachet de levure chimique

25 g de sucre en poudre

30 g de beurre fondu +1 cs pour le moule

10 cl de lait

1 oeuf

25 g cassonade

1/2 cc de cannelle en poudre

75 g de raisins secs

1. Dans une jatte, mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre. Creusez un puits au centre.
2. Dans un bol, fouettez la moitié du beurre avec le lait et l'œuf. Versez dans le puits en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Sur le plan de travail fariné, pétrissez-la 5 mn. Étalez-la au rouleau en un rectangle de 30×23 cm.

4. Beurrez un moule carré de 18 cm de côté. Badigeonnez la pâte avec le reste du beurre. Répartissez-y la cassonade, la cannelle et les raisins.

5. Roulez la pâte sur elle-même en un boudin de 30 cm de long. Coupez-le en 9 rondelles égales.

6. Disposez-les côte à côte dans le moule. Couvrez d'un linge. Laissez reposer pendant 35 mn.

7. Préchauffez le four à 190° c (th. 6/7)

8. Enfournez les pains pour 20 mn environ: ils doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir, puis séparez-les.

LES CONSEILS DE NINA: dès la sortie du four, glacez les petits pains avec un mélange de 2 cs de lait, d'eau et de sucre glace. Attendez 5 mn et les servir.

PIEDS DE VEAU SAUCE POULETTE

306 calories

Cuisson: 2 heures

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

4 pieds de veau

1 carotte

1 oignon

1 bouquet garni

2 cs de vinaigre de vin

10 grains de poivre, sel

Pour la sauce:

1/2 cube de concentré de bouillon de volaille

50 g de beurre

2 jaunes d'œufs

le jus d'un 1/2 citron

sel, poivre du moulin

1. Nettoyez la carotte, pelez l'oignon et laissez-les entiers.
2. Versez 1 litre d'eau dans une cocotte, ajoutez les légumes, le bouquet garni, le vinaigre, du sel et les grains de poivre. A ébullition, mettez les pieds de veau. Ecumez autant de fois que nécessaire. Couvrez et laissez bouillir à petit feu pendant 2 heures.
3. Environ 15 minutes avant la fin de cuisson des pieds de veau, préparez la sauce poulette: faites fondre le demi-cube de bouillon dans 30 centilitres d'eau chaude. Laissez tiédir. Faites ramollir le beurre en le posant sur une assiette chaude. Mettez les jaunes d'œufs dans un petit saladier, puis versez le bouillon en battant au fouet électrique. Placez le saladier dans un bain-marie sur feu doux et, sans cesser de fouetter, ajoutez le beurre coupé en morceaux et le jus de citron. Salez légèrement et poivrez au moulin. Continuez à fouetter la sauce jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.
4. Egouttez les pieds de veau et épongez-les. Dressez-les sur un plat et nappez-les de sauce poulette. Vous pouvez accompagner de champignons sautés et légèrement crévés ou de

pomme de terre persillées.

JE VEUX SAVOIR: Le veau est riche en protéines de qualité apporte des vitamines du groupes B (B3 et B12) du fer, du zinc et du sélénium. La viande de veau est plutôt maigre selon les morceaux.