

# PILONS DE POULET MARINE

**Marinade: 8 h ou la veille**

**préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 1 heure**

**4 personnes:**

**Pour la marinade:**

80 ml de sauce Worcestershire  
60 ml de ketchup  
2 cs de moutarde  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de confiture d'abricot  
1 oignon finement ciselé  
1 gousse d'ail écrasée

**Pour le reste:**

8 pilons de poulet  
1 cs d'huile d'olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettez au frigo toute la nuit.
2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l'huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien répartir l'huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.
3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu'ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.

---

# PIMENT

**AVANTAGES:** source de bêta-carotène et de vitamine C. Riche en bioflavonoïdes.

**INCONVENIENTS:** doit être manipulé avec soin pour ne pas irriter la peau et les yeux. Peut enflammer les hémorroïdes.

---

# PIZZA BOLOGNAISE

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 25 mn

**4 personnes:**

250 g de pâte à pizza

300 g de viande de bœuf hachée

1 tomate

1 oignon

150 g de gruyère râpé

1 pot de sauce tomate

huile d'olive sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C

1. Étalez la pâte à pizza en forme de cercle sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
  2. pelez et hachez finement l'oignon.
  3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
  4. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'oignon haché dans la poêle et faites-le revenir pendant quelques minutes, en mélangeant bien, jusqu'à ce qu'il soit bien translucide.
  5. Ajoutez ensuite la viande hachée et laissez cuire 10 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
  6. Retirez la poêle du feu.
  7. Etalez la sauce tomate sur la pâte à pizza et recouvrez cette dernière de préparation viande hachée-oignon. Parsemez la pizza de gruyère râpé.
  8. Nettoyez et épongez la tomate. Coupez-la en fines rondelles et répartissez-les sur le dessus de la pizza.
  9. Enfournez et faites cuire la pizza bolognaise pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le gruyère râpé soit bien fondu.
  10. A la sortie du four, laissez tiédir quelques instants la pizza bolognaise sur une grille.
  11. Découpez-la ensuite en parts égales et servez-les dans les assiettes
  12. Dégustez chaud accompagné d'une salade verte assaisonnée.
-

# POÊLEE DE POMMES DE TERRE, DE COURGETTES ET CREVETTES

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 15 minutes

Portions: 2

## Ingrédients

200 g de courgettes

1 gousse d'ail

200 g de crevettes décortiquées

250 g de pommes de terre

Sel

Huile d'olive

Persil

1. Éplucher les tubercules, les rincer et les couper en morceaux.
2. Les faire blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
3. Les égoutter et les réserver.
4. Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et y faire dorer la gousse d'ail.
5. La retirer et la remplacer par les patates et les courgettes.
6. Les laisser dorer de tous les côtés.
7. Ajouter les crevettes, saler et laisser cuire quelques minutes.
8. Parsemer de persil haché et laisser cuire encore une minute.
9. Servir la poêlée de pommes de terre et de courgettes aux crevettes.

---

# POIRE

**AVANTAGES:** bonne source de fibres alimentaires, contient de l'acide folique et de la vitamine C

**INCONVENIENTS:** certaines variétés peuvent devenir granuleuse et être moins bien tolérées.

---

## Poire-mangue

### Ingrédients:

Sirop de Cassis

2 cl. Jus de Citron Vert

5 cl. Jus de Poire

10 cl. Jus de Mangue

### Préparation du cocktail:

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

Sirop de Cassis, Jus de Citron Vert, Jus de Poire, Jus de Mangue.

---

# POIREAU

**AVANTAGES:** contient du fer et du calcium; peu calorique. Le vert est riche en acide folique.

**INCONVÉNIENTS:** flatulences et mauvaise haleine.

---

## POIREAUX      VINAIGRETTE      148 calories

20 minutes

4 personnes:

800 g de poireaux

1 cs de vinaigre

1 cc de moutarde de Dijon

4 cs d'huile

1 oeuf dur

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Epluchez les poireaux en enlevant la partie vert foncé. Ne garder que le blanc et le vert tendre. Faites cuire les poireaux à la vapeur en autocuiseur 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Puis égouttez-les passez-les sous l'eau froide et égouttez -les à nouveau avec soin. Laissez refroidir dans la passoire.

2. Versez du sel et du poivre dans un bol, delayez-les dans le vinaigre, puis ajoutez la moutarde et enfin l'huile mélangez avec un fouet à sauce. Ecalez l'oeuf, puis hachez-le. Ajoutez-le à la vinaigrette avec le persil. Mélangez délicatement.

3. Déposez les poireaux parfaitement égouttés dans un plat de service et recouvrez-les de sauce. Servez les poireaux ou frais.

**JE VEUX SAVOIR:** le poireau est riche en fer et en calcium. Il est très peu calorique.

---

## POISSON

**AVANTAGES:** riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

**INCONVÉNIENTS:** certains poissons des BPC du mercure ou d'autres polluants.

---

## POISSON AUX ÉPICES ET LAIT DE COCO

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 45 min.**

**4 personnes:**

## **Ingrédients :**

- 4 filets de poisson
- 2 oignons émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco rapée

Pour les épices moulues :

- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Muscade
- Cannelle
- Paprika
- 40 cl de lait de coco

## **Préparation:**

- Verser un peu d'huile d'olive au fond d'un plat rectangulaire.
- Garnir des oignons émincés.
- Placer les filets de poissons par-dessus.
- Saupoudrer de noix de coco râpée, puis du mélange d'épices.
- Ajouter le lait de coco. Couvrir le plat de papier sulfurisé. Faire cuire 3/4 h au four à 200°C.

## **Les conseils de Nina:**

Servir avec du riz basmati ou riz parfumé