

# 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.

---

## **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 mettre 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.