

RADIS

AVANTAGES: vitamine C, pauvre en calories riche en fibres.

INCONVÉNIENTS: flatulences, ses salicylates peuvent produire des réactions chez les personnes allergiques à l'aspirine.

RAGOUT D'IGNAME A LA VIANDE DE BOEUF

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 h

4 personnes:

600 g de viande de bœuf
1,5 kg d'ignames
4 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
3 oignons
2 carottes
2 poivrons
2 tomates
3 cuillères à soupe d'huile
sel, poivre

1. Pelez et hachez 1 oignon et les gousses d'ail.
2. Grattez et râpez le morceau de gingembre.
3. Coupez la viande en cubes.

4. Mettez-la dans une cocotte avec les oignons, l'ail, le gingembre.
5. Versez 2 litres d'eau froide, salez et poivrez.
6. Portez à ébullition, écumez et laissez bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez l'igname.
8. Coupez-la en cubes dans une bassine d'eau froide pour éviter l'oxydation.
9. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
10. Coupez les tomates, et les poivrons en dés.
11. Pelez et émincez les 2 derniers oignons.
12. Après 30 mn de cuisson, retirez la viande du bouillon.
13. Mettez les dés d'igname dans le bouillon et faites-les cuire pendant 25 minutes à feu doux.
14. Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, versez l'huile et faites-y fondre les oignons jusqu'à coloration.
- 15 Ajoutez les poivrons, les carottes et les tomates.
16. Versez cette préparation dans la cocotte avec les dés d'igname.
17. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 25 mn.

La sauce doit être épaisse.

RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.

8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
 9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
 10. Laisser mijoter à feu doux
 11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.(10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
 12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.
-

RAGOUT DE POMME DE TERRE

Recette pour 4 personne

préparation : 15 min

cuisson : 30 min

Liste des Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 3 chorizos
- 1 oignon
- 2 piments à chorizo (ou une cuillerée de pulpe)
- 2 gousses d'ail
- De l'eau
- De l'huile d'olive
- Du sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 piment de Cayenne
- Du paprika
- Du persil (pour décorer)

Préparation

1. Dans un grand faitout, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu doux l'oignon haché menu pendant environ 15 minutes.
2. Éplucher les pommes de terre et les « briser » en morceaux de 4-5 cm à l'aide d'un couteau. La première entaille doit être nette mais avant de finir de découper, il faut briser la pomme de terre, ceci lui permettra de libérer la fécule ou l'amidon durant la cuisson, rendant ainsi la sauce plus épaisse.
3. Couper le chorizo en morceaux et l'ajouter à l'oignon roussi avec les gousses d'ail non épluchées. Faire revenir deux minutes.
4. Ajouter une cuillerée de paprika et le piment de Cayenne et mélanger.
5. Ajouter immédiatement les pommes de terre, bien mélanger avec le reste des ingrédients et couvrir d'eau.
6. Monter le feu et, aux premiers bouillons, le baisser et ajouter la pulpe des piments à chorizo, mélanger le tout et couvrir à moitié.
7. Laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, en remuant le faitout de temps en temps pour que la sauce épaississe. Si le jus n'est pas suffisamment épais, écrase une pomme de terre et remets-la dans le faitout avec le jus. S'il est trop épais, ajoute un peu d'eau.

LES CONSEILS DE NINA :

Servir dans un plat creux et décorer avec un peu de persil.

RAISIN

AVANTAGES: riche en sucres naturels et en bioflavonoïdes, ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, source de potassium.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates naturels peuvent provoquer une réaction allergique.

RATATOUILLE DE JAMBON GRATINÉS

4 personnes :

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 3 poivrons 1/2, de couleurs variées coupés en cubes
- 2 courgettes, coupées en cubes
- 350 g Cubes de jambon (environ 3/4 de lb)
- 1 boîte de Tomates en dés de 540 ml
- 375 ml de Mozzarella (1 1/2 tasse), râpée Prévoir aussi:
- 15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en cubes Facultatif:
- 2 gousses d'ail, émincées

Préparation:

1. Préchauffer le four à la position grill
 2. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.
 3. Ajouter les poivrons, les courgettes et le jambon.
 4. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates en dés.
 5. Cuire 8 minutes. Saler et poivrer.
 6. Parsemer la préparation de fromage. Faire gratiner au four de 3 à 4 minutes.
-

RHUBARBE

AVANTAGES: vitamine C, potassium et fibres.

INCONVÉNIENTS: cuit avec beaucoup de sucre en raison de son acidité. Renferme de l'acide oxalique, qui nuit à l'absorption du calcium et du fer. Ses feuilles sont très toxique.

RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 300 g de riz à risotto
- 100 grammes de beurre
- 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l'eau)
 - 2 oignons
- 10 cl de vin blanc de cuisine
 - 16 coquilles Saint
 - Jacques
- parmesan à volonté
 - Du sel
 - Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.
2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et réservez.
3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.
4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.

RIZ

AVANTAGES: excellente source de glucides complexes, aide à restaurer la fonction intestinale après une diarrhée.

RIZ AU LAIT

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

250 g de riz

1 l de lait

8 cs de sucre

1 pincée de sel

1/2 bâton de vanille

1. Lavez le riz à l'eau tiède, égouttez-le dans une passoire.
2. Amenez à ébullition 1 litre d'eau, ajoutez-y le riz dedans, laissez cuire 2 minutes.
6. Égouttez.
7. Amenez le lait à ébullition. Versez -y le riz en pluie. Baissez le feu.
8. Ajoutez le sel et la vanille.
9. Couvrez, laissez cuire 1/4 d'heure sur feu doux.

10. Retirez du feu. Enlevez la vanille.
11. Faites fondre le sucre dans quelques cuillerées de lait.
12. Ajoutez peu à peu le lait au riz , en remuant légèrement avec une fourchette.

Servez froid ou tiède.