

ROULEAUX DE PRINTEMPS THAILANDAIS

30 minutes+ 20 minutes de trempage

Temps de cuisson 10 minutes

Pour 36 petits rouleaux, et 12 grands:

1 paquet de galettes de riz surgelées

50 g de vermicelles de soja trempés 20 minutes dans de l'eau chaude

4 champignons chinois séchés, trempés 20 minutes dans de l'eau chaude

1 cs de feuilles et tiges de coriandre finement hachées

50 g de pousses de bambou finement hachées

1 gros oignon vert finement haché

1 petite carotte finement hachée

1 feuille de chou finement hachée

100 g de germes de soja hachés

125 g de porc ou poulet haché menu

1 cs de sauce de poisson

1/2 cc d'ail haché

huile végétale pour la friture

1. Décongelez les galettes les recouvrir d'un torchon et mettre de côté.

2. Egouttez les vermicelles et les couper en longueur de 4 cm. Egouttez les champignons. Ôtez le pied et hacher finement la tête. Mélangez les champignons et les vermicelles avec les herbes aromatiques, les légumes et la viande; ajoutez la sauce de poisson et bien mélanger.

3. Pour réaliser les petits rouleaux, coupez les galettes en quatre, les séparer et les recouvrir à nouveau d'un torchon. Posez une cuillerée de farce dans un coin de galette et rabattre le coin. Repliez les deux cotés par dessus le premier coin et roulez jusqu'au bout. Humidifiez le bout et le coller. Pour les grands rouleaux, utilisez les galettes en entier.

4. Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou un wok. préparez une grille à gâteau recouverte de papier absorbant. Lorsque l'huile est chaude, y plonger 3 ou 4 rouleaux et faire frire jusqu'à ce qu'ils dorent. les laissez reposer sur le grille pour les égoutter.

5. Disposez les rouleaux de printemps sur une assiette et les garnir de bouquets de coriandre et de persil.

Servir avec un bol de sauce au piment doux.

LES CONSEILS DE NINA: on peut garnir les rouleaux de printemps de toutes sortes de légumes frais.

Enveloppez le reste de galettes non utilisées dans deux couches de cellophane et remettez-les au congélateur. Si elles sont un peu seiches lorsque vous les ressortez, humidifiez-les légèrement à l'aide d'un torchon mouillé.

ROULÉS DE CRÊPES AU NUTELLA

4 personnes :

200g Farine fluide

20 œufs

40 cl Lait

1 C à S d'huile

1 pincée Sel

400 g de Nutella

Préparation:

1. Versez le sel et la farine dans un saladier, et creusez-y un puits.
2. Cassez-y les œufs et versez l'huile.
3. Avec une spatule, mélangez doucement, en formant des cercles du centre vers l'extérieur pour incorporer petit à petit la farine sur les côtés du saladier.
4. Lorsque la pâte est homogène, versez-y la moitié du lait et mélangez doucement avec un fouet.
5. Quand la pâte est bien lisse, versez le reste du lait et mélangez. Si la pâte contient quelques grumeaux, utilisez un mixeur plongeant quelques secondes pour la fluidifier.
6. Beurrez une poêle anti-adhésive et placez-la sur feu vif.
7. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant la poêle.
8. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la sur

l'autre face. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes.

9. Déroulez une feuille de papier sulfurisé sur environ 40 cm.
 10. Placez-la sur le plan de travail, et couvrez-la de crêpes.
 11. Elles doivent légèrement se superposer.
 12. Tartinez ces crêpes de la moitié du Nutella. Roulez-les bien serrées, en partant d'un des bords longs du rectangle. Badigeonnez ce rouleau du reste de Nutella, puis tranchez les bords. Servez immédiatement ou réservez dans une pièce fraîche.
-

SABA SUSHI

Préparation: 30 mn

4 personnes:

500 g de filets de maquereaux
200 g de riz japonais à grains ronds
8 cc de vinaigre de riz
4 cc de sucre en poudre
1 cs de sel
2 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

1. Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.

2. Pour le riz vinaigré(su-meshi), lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de

rinçage reste claire.

3. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.
4. Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz.
5. Couvrez et portez l'eau à ébullition.
6. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitement.
7. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau.
8. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.
9. Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez.
10. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution.
11. Incorporez au riz en aérant avec une spatule mouillée. N'écrasez pas le riz.
12. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement.
Cette méthode rend le sushi brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.
13. Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant.
14. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince.
15. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête.
16. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz .
- 17 Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez avec du papier

absorbant.

18 Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille.

19. Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut.

20. Coupez les filets restants pour combler les trous.

21. Ajoutez le su-meshi et pressez fermement avec vos mains humides .

22. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus.

23. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux, toute une nuit.

24. Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm.

25. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.

26. Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre râpé.

LES CONSEILS DE NINA: Ces saba sushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés) puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET

CHANTILLY

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

4 personnes

Ingrédients :

125g de beurre moulé BIO 100% Breton demi-sel Grand Fermage

160g de farine

100g de sucre

3 jaunes d'œuf

1 sachet de levure chimique

150g de mascarpone

18cl de crème liquide

3 cuillères à café de sucre glace

200g de fraises

Préparation:

Pour les biscuits

1. Versez le sucre, la farine et la levure chimique dans un saladier.
2. Rajoutez le beurre demi-sel mou petit à petit, puis mélangez à la main.
3. Incorporez les 3 jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et détaillez-la en ronds à l'aide d'emporte-pièces de 6 cm

de diamètre.

5. Faites cuire 10 min dans un four préchauffé à 180°C en laissant les emporte-pièces en place.

Pour la crème chantilly

1. Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu'à obtenir une crème onctueuse et aérienne. Réservez au frais.
2. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 2 ou 4.

Pour le dressage

1. Déposez sur chaque sablé de la crème chantilly puis quelques fraises

SALADE AUX FRUITS DE MER ET PAMPLEMOUSSE

Préparation : 15 min

4 personnes:

- 2 gros pamplemousses
- 300 g de cocktail de fruits de mer décongelés
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- 5 cuillères à soupe de mayonnaise
 - Du paprika
 - Du tabasco
- Quelques feuilles de salade
- Des rondelles de tomate
- Des rondelles de concombre

1. Coupez les pamplemousses en deux et extrayez-les de leur

- écorce de manière à ce qu'elle forme un petit ramequin.
2. Enlevez les peaux blanches et coupez la pulpe en morceaux.
 3. Récoltez le jus dans une tasse pour la sauce.
 4. Mélangez délicatement les morceaux de pamplemousse avec le cocktail de fruits de mer et farcissez-en les moitiés de pamplemousse.
 5. Garnissez de persil finement haché. Pour la sauce, mélangez 5 cuillère à soupe de mayonnaise avec 1 cuillère à soupe de jus de pamplemousse.
 6. Ajoutez du tabasco et du paprika, selon votre goût. Disposez chaque moitié de pamplemousse sur un lit composé de salade et de quelques rondelles de tomate ou de concombre.
-

SALADE BOURGUIGNONNE 296 kcal

20 minutes

4 personnes :

450 g de pommes de terre

2 tranches de jambon persillé de 1 cm d'épaisseur 400 g

1 cc bombée de moutarde de Dijon

1 cs de vinaigre de vin rouge

4 cs d'huile

1 échalote

4 grandes feuilles de laitue

2 brins de persil plat

Sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau en les gardant un peu fermes.
2. Pelez les pommes de terre quand elles sont encore tièdes. Puis coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier.
3. Coupez les tranches de jambon en bandes. Pelez l'échalote et hachez-la finement.
4. Préparez une vinaigrette : délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, puis incorporez l'huile en fouettant.
5. Ajoutez l'échalote. Versez la sauce dans le saladier et mélangez délicatement. Disposez une feuille de laitue lavée et séchée sur chaque assiette.
6. Répartissez dessus les pommes de terre et le jambon.
7. Décorez de feuilles de persil.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez aussi les cuire au four micro-ondes dans. Récipient couvert, pendant 5 à 6 minutes à 900 watts.

SALADE DE COUSCOUS

Préparation : 15min

cuisson : 10 min

6 personnes:

- 1 tasse (250 ml) couscous, cuit
 - 1 échalote, hachée
 - 1 branche céleri, haché
 - 1 c.à thé (5 ml) poudre d'ail
- 2 c.à soupe (30 ml) menthe séchée

- 1 concombre, en morceaux
- 1 tomate, en morceaux
- 3/4 tasse (190 ml) persil frais
- Vinaigrette :
- 1/4 tasse (65 ml) huile d'olive
- 1/4 tasse (65 ml) jus de citron
- Sel
- Poivre, au goût

1. Faites cuire le couscous et laissez refroidir.
2. Coupez les légumes en morceaux.
3. Préparez la vinaigrette et mélangez aux légumes délicatement.
4. Ajoutez au couscous et remuez lentement.
5. Réfrigérez au minimum 1 heure.

SALADE DE FRUITS DE MER 399 calories

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 15 minutes

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d'huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées(persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.
2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l'eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.
3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.
4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.
5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron et la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l'huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.
6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

SALADE DE LEGUMES GRILLES

Préparation : 10 min

cuisson : 40 min

6 personnes:

- 4 poivrons verts
- 4 grosses tomates mûres à point
- 2 gousses d'ail en chemise
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Du sel

1. Allumez le four à 180 ° (th. 6). Rincez les poivrons et les tomates et posez-les sur la plaque du four.
2. Laissez cuire 35 à 40 mn, en retournant plusieurs fois les légumes, jusqu'à ce que leur peau soit fripée.
3. Ajoutez les gousses d'ail 15 mn avant la fin de la cuisson. Retirez les légumes du four dès qu'ils sont cuits, et laissez-les refroidir.
4. Pelez les gousses d'ail et mettez leur pulpe dans un saladier.
5. Ecrasez-la à la fourchette en y incorporant l'huile et le jus de citron.
6. Ajoutez le sel et le cumin. Pelez les poivrons et les tomates, coupez-les en deux et ne réservez que leur pulpe.
7. Hachez-la au couteau, plus ou moins finement selon votre goût, et ajoutez-la dans le saladier.
8. Mélangez et réservez au réfrigérateur 2 h au moins avant de servir.

SALADE DE PATES AUX CREVETTES ET FROMAGE

Préparation : 25 min

cuisson : 10 min

4 personnes :

250g de pâtes

- 200g de crevettes cuites et décortiquées
 - 80g de fromage rouge
 - 3 cuillères à soupe de mayonnaise
 - 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
 - Quelques pistaches pour garnir
 - Quelques raisins
- Quelques abricots secs cuits à la vapeur
 - Quelques cornichons coupés en morceaux
 - Du sel
 - Du poivre

1. Coupez les abricots en morceaux. Coupez le fromage rouge en morceaux. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur votre paquet.
2. Égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide.
3. Préparez la sauce en mélangeant dans un bol la mayonnaise, le vinaigre, le jus de citron, sel et poivre.
4. Dans un saladier mélangez les pâtes cuites, les crevettes (réservez quelques unes pour la garniture), les morceaux de fromage, les morceaux d'abricot, les

morceaux de cornichons, les crevettes, ajoutez la sauce, bien mélanger.

5. Versez la salade dans un plat de service et garnir avec les crevettes, les pistaches et les raisins.

Commentaires