

SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET CHANTILLY

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

4 personnes

Ingrédients :

125g de beurre mou 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

SALADE DE POMME DE TERRE A L'INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre
15 cl de lait de coco
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée
1 pincée de piment de Cayenne
3 feuilles de curry
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 gros pouce de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 oignon
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d'huile tournesol
sel, poivre
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et les graines de

moutarde.

2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l'oignon émincé, puis l'ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.

3. Laissez s'échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.

4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.

5. Servez la Salade de pommes de terre à l'Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires

- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

Préparation:

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe

SALADE DE POMME DE TERRE ET AVOCAT

ingrédients

3 pommes de terre moyennes

1 avocat

3 oeufs

Tomates cerises

Olives noires

1 citron

Ciboulette ciselée, sel et huile d'olive

pour la mayonnaise

200 ml d'huile (olive ou tournesol)

100 ml de lait

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 pincée de pincée de sel

1 ail

préparation

- Faites cuire les pommes de terre avec les œufs. Placez les pommes de terre et les œufs dans une casserole sur le feu, bien recouverte d'eau.
- Attendez 10 minutes après que l'eau commence à bouillir pour retirer les œufs.
- Laissez les pommes de terre cuire jusqu'à ce que lorsque vous les piquez avec une fourchette, elles soient douces.
- Préparez la mayonnaise: Mélanger les ingrédients dans le verre du mélangeur.
- Ajoutez le lait, l'huile, une pincée de sel et une ou deux cuillères à café de vinaigre.
- Sans déplacer le mélangeur de la base, commencez à battre jusqu'à ce que la mayonnaise soit liée.
- Ajoutez une pincée d'ail et continuez de battre pour l'intégrer.
- Vous avez la mayonnaise prête à l'emploi. Conservez-la au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à

l'utiliser.

- Peler les ingrédients. La peau des pommes de terre se détache très facilement simplement à la main, sinon servez-vous d'un couteau.
- Retirez la queue de l'avocat, coupez-la en deux sur la longueur, retirez l'os et pelez-le.
- Coupez les ingrédients. Coupez les pommes de terre en rondelles, l'avocat en quartiers et arrosez de jus de citron pour qu'il ne noircisse pas. Coupez les œufs en tranches.
- Assemblez la salade. Mettez un lit de pommes de terre sur un plateau, mettez une couche de mayonnaise sur le dessus. Puis, l'avocat, l'œuf et quelques tomates cerises coupés en deux.
- Saupoudrez les œufs avec un peu de sel et un peu d'huile d'olive. Vous pouvez également mettre des olives noires. Pour finir, saupoudrer de cumin ou de persil haché sur le dessus.
- Vous pouvez tout mélanger pour servir ou le servir sans mélanger et montrer les ingrédients, à vous de choisir.
- La salade de pommes de terre et avocat est prête.