

SALADE DE POMME DE TERRE ET CRUDITES

Préparation : 15 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 5 pommes de terre
- 2 à 3 carottes
- Des cornichons
- Des olives noires dénoyautés
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 15 tomates cerises (coupez
 - en 9 et laisser 6 entières pour la garniture)
- 1 petite boite de Maïs bio
- Du Persil plat (Quantité selon vos gout)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Du sel
 - Du poivre
- 3 bonnes cuillères à soupe de mayonnaise

1. Faire cuire les pommes de terre et les carottes dans un bain d'eau salé (ne les faites pas trop cuire pour qu'elles tiennent en salade).
2. Epluchez les laisser refroidir complètement , avant de les couper en cubes .
3. Dans un saladier versez l'huile, le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez le persil ciselé finement.
4. Égouttez le maïs, coupez le cornichons, la tomate cerise et les ajouter.
5. Ajoutez la pomme de terre et la carotte en cubes, ajoutez la mayonnaise et mélanger le tout.
6. Décorer avec des olives coupées en rondelles et tomates

cerises entière et quelques feuilles de persil.
7. Réserver au frais avant de la déguster.

SALADE DE POMME DE TERRE SAUTES

Préparation: 20 mn

Cuisson: 5 mn

- 1 kg de pommes de terre longues à peau rouge(la roseval)
 - 3 ou 4 carottes
 - 30 g de beurre
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
 - ail en poudre séchée
 - 1 grosse tomate allongée
 - 1 petite boîte de maïs
 - 1/2 concombre
 - quelques feuilles de salade verte et rouge
 - 1 poignée d'olives noires à la grecque
 - 1 poignée d'olive verte
 - 1 oignon nouveau coupé finement
- pour la sauce:
- 100ml d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café de moutarde
 - 1 à 2 cuillère à soupe de vinaigre
 - 1 cuillère à soupe de citron
 - 1 petite gousse d'ail pilée
 - 1 cuillère à soupe de basilic frais finement haché

- 1 cuillère à soupe de ciboulette frais finement haché
- Du sel

1. Epluchez et lavez les pommes de terre/carottes
Les couper en tronçons de 3 à 4 cm de largeur
Dans une cocotte en fonte (surtout qui ne colle pas)
faire revenir le mélange huile+beurre.
2. Dès que ça mousse, mettre les légumes. Salez/poivrez
Laissez cuire 20 minutes environ en remuant
régulièrement
3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail et
le persil, laissez bien refroidir puis dans une grande
assiette, mettre la salade verte, la tomate coupée en
long, le maïs égoutté, les concombres coupés en
rondelles, les olives, les pommes de terre et carottes
et l'oignon bien mélanger et arroser de sauce.

Pour la sauce:

Mettre la moutarde et l'ail dans un petit bol
puis ajoutez progressivement l'huile en alternance avec le
vinaigre et le citron, ajoutez les herbes et un peu de sel.

SALADE DE POULET AUX FRUITS

340 calories

Cuisson: 35 minutes

4 personnes :

1-Poulet rôti ou 2 blancs de poulets

2-avocats

250 g de raisin noir

2-oranges

2 cs de jus de citron

2 cs d'huile

1cs de persil haché

Sel, poivre du moulin

1. Enlevez la peau du poulet, détachez la chair de la carcasse et couper les blancs en gros dés.
2. Fendez les avocats en deux, retirez leur noyau. Enlevez la chair en coupez en dés.
3. Lavez le raisin sous l'eau et égrenez-le ; coupez les grains en deux et retirez les pépins.
4. Épluchez les oranges à vif et séparez-les en quartiers.
5. Mélanger le sel et le poivre, le jus de citron ensuite ajoutez l'huile battez au fouet pour émulsionner la sauce.
6. Mettez les avocats, les oranges, les raisins, les dés de

poulets dans un saladier arrosez de sauce et tournez la salade.

7. Laissez reposer pendant 15 minutes en et parsemez de persil finement haché.

CONSEIL DE NINA :

Rajouter 1-2 cs de crème fraîche légère à la sauce pour une meilleure onctuosité

SALADE DE TOMATES AU PIMENT DOUX



4 personnes

10 minutes

234 kcal

Ingrédients :

6 tomates moyennes

1 piment doux vert long

1csde jus de citron

4 CS d'huile d'olive

Sel,poivre

1. Laver et essuyer les tomates coupez-les en rondelles
2. Dans un bol délayer le sel et le poivre dans le jus de citron ajouter l'huile en fouettant
3. Laver le piment retirer la queue et les graines qui sont à l'intérieur couper la chair en fines rondelles
4. Dresser les tomates en couronne sur les assiettes parsemé les deux rondelles de piments et arroser les de sauce. servir bien frais

NB: voir les vertus de la tomate dans la rubrique je veux savoir

SALADE JAVANAISE

4 personnes

Préparation : 35min

Cuisson : 15 min

- 250 g de filets de dinde
- 200 g de germes de soja en boîte
- 4 rondelles d'ananas au naturel
 - 4 œufs durs
 - 10 cl de lait de coco
 - 1 citron
 - 1 concombre
 - 4 feuilles de laitue
 - 1 petit piment rouge
- 200 g de noix de cajou
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
 - 2 cuillères à soupe d'huile
- 7 cuillères à soupe de sauce soja
 - 4 pincées de sucre en poudre
 - Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.
2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
3. Rincez et égouttez les germes de soja.
4. Egouttez et coupez l'ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1cuillère à soupe d'huile.
7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja, l'ananas et le concombre.
9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé

SALADE PIÉMONTAISE

Ingrédients :

400 g de tomates roma

600 g de pomme de terre à chair ferme cuites avec la peau (environ 30 minutes)

3 œufs durs

8 gros cornichons

200 g de jambon dinde coupé en dés

150 g de mayonnaise

2 cuillères à soupe de crème allégée à 15 %

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

1 cuillère à soupe de persil haché

Sel, poivre

Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre avec la peau. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée et poursuivre la cuisson 20 minutes à partir de la première ébullition. Au terme de la cuisson les égoutter...les laisser refroidir puis les éplucher...et les couper en gros dés
2. Faire cuire les œufs durs. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée...Compter 10 minutes de cuisson à compter de la première ébullition. Au terme de la cuisson rafraichir pour stopper la cuisson puis écaler.
3. Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes. Disposer les tomates dans un saladier...ajouter les cornichons découpés en rondelles...et le blanc de poulet préalablement coupé en dés
4. Ajouter les œufs durs froids coupés en morceaux...et enfin les pommes de terre

5. Ajouter la mayonnaise et mélanger délicatement afin de lier tous les ingrédients entre eux. Placer au réfrigérateur une heure avant de consommer.

A consommer le jour même !

SALSA EXOTIQUE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

Salsa

375 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

1 mangue coupée en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en dés

1/2 oignon rouge haché (ou une échalote française)

45 ml (3 cuillères à soupe) de coriandre fraîche ou de menthe fraîche ciselée selon vos goûts

2 limes pour le zeste et le jus (gardez la moitié d'une lime pour les crevettes)

30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive pour la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive pour la cuisson du maïs

15 ml (1 cuillère à soupe) de sambal oelek.
sel et poivre

Poisson

4 filets de morue ou d'un autre poisson blanc
12 grosses crevettes décortiquées non-cuites
1 gousse d'ail hachée finement
1/2 lime de la recette de la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive
sel et poivre

1. Dans une poêle à feu élevé, faites sauter dans le beurre et/ou l'huile le maïs surgelé une minute ou deux.
2. Salez et poivrez et réservez.
3. Préparez la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat. (préparez l'avocat en dernier)
4. Dans un grand bol, mélangez le tout et ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, la coriandre ou la menthe et le sambal oelek.
5. Salez, poivrez et mélangez le tout, Réservez.
6. Dans une poêle à feu moyen vif, faites chauffer le beurre et/ou l'huile.
7. Salez et poivrez les filets de morue et les cuire environ 2 minutes de chaque côtés, réservez.
8. Dans la même poêle, faites sauter les crevettes une minute.
9. Salez, poivrez et ajoutez l'ail, le jus de la demi lime et son zeste.
10. Continuez la cuisson encore une minute.
11. Montez les assiettes et servez.

Sangria des enfants

Préparation: 10 mn

4 personnes:

1 litre de jus de raisins rouge

1/2 bouteilles de limonade

1 pomme

1 banane

1 poire

1 cc d'extrait de vanille

1. Épluchez les fruits
2. Les couper en petits dés
3. Les mettre dans un saladier
4. Les arroser de jus de raisins rouge
5. Ajoutez l'extrait de vanille
6. Couvrez d'un papier film
7. Mettre au frais
8. Laissez reposer toute la nuit
9. Terminez la sangria en ajoutant la limonade
10. Mélangez
11. Servir bien frais la sangria des enfants

Accompagnez la sangria des enfants avec des canapés et des amuse-bouches.

SARDINES FARCIES AUX POMMES DE TERRE ET POIVRONS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1kg de sardines
4 pommes de terre
2 poivrons verts
Le jus d'1 citron
3 cs d'huile d'olive
1 petit bouquet de coriandre pilé
1 petit bouquet de persil pilé
2 gousses d'ails pilés
1 cc de cumin
1 cs de piment doux
1/2 cc de piment fort
sel

1. Ecaillez les sardines, retirez la tête, ouvrir les sardines puis enlevez l'arrête centrale afin d'obtenir des filets de sardine.

2. Rincez ces filets sous l'eau et égoutter-les.

3. Faites cuire les pommes de terre dans une cocotte remplie d'eau pendant 20 minutes, épluchez-les et écrasez-les avec une

fourchette.

4. Grillez les poivrons jusqu'à ce que la peau soit noire, puis, emballez-les dans un sac plastique pendant 10 minutes, épluchez et épépinez-les (la peau se détache toute seule), coupez-les en petits carrés.

6. Préparez le **chermoula**: mélangez dans un bol la coriandre, le persil l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le piment doux et fort, le cumin et le sel, enrober les filets de sardines de cette chermoula.

7. Mettre dans un saladier les pommes de terre écrasés, les carrés de poivrons, 2 cs de chermoula, bien mélanger.

8. Étalez chaque filet de sardine avec la farce et recouvrez-les des autres filets de sardine.

9. Huilez du papier aluminium sur une plaque de four et poser au dessus les sardines farcis.

Faire cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 40 minutes.

Servez aussitôt.

SARRASIN

AVANTAGES: riche en amidon, en protéines et fibres. Riche en fer et magnésium. Excellente source de rutine, un bioflavonoïde protecteur. Dépourvu de gluten.