

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.

SAUCE CRÈME CHAMPIGNONS ET CREVETTES

Ingrédients :

- 500 g de crevettes, décortiquées, avec ou sans queues, fraîches ou surgelées
- 250 g de champignons (champignons de Paris et/ou cèpes et/ou morille, ...)
- 2 cuillerées à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 échalote, épluchée et hachée finement
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- 125 ml de bouillon de légumes ou de poulet (ou reconstitué avec de l'eau et un peu de bouillon en poudre)
- 250 ml de crème liquide
- 50 g à 100 g de parmesan râpé (ou autre fromage de votre choix, gruyère, cheddar, ...)
- 1 cuillerée à soupe de mélange d'herbes italiennes ou herbes de Provence (ou des herbes fraîches selon votre goût : persil, coriandre, ...)
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de paprika
- Sel, poivre du moulin selon votre goût

Préparation :

1. Préparez vos ingrédients :
Rincez rapidement ou essuyez vos champignons. Coupez-les en tranches.
2. Epluchez et émincez finement l'échalote et les gousses d'ail
3. Râpez votre parmesan si ce n'est pas déjà fait.
4. Hachez vos herbes aromatiques si vous utilisez des herbes fraîches.

5. Préparez vos crevettes en sauce :
Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive, ensuite Faites-y revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.
 6. Ajoutez les crevettes et faites les sauter rapidement, 1 minute de chaque côté. Saupoudrez avec les épices et les herbes. Mélangez.
 7. Retirez les crevettes et réservez-les dans une assiette.
 8. Mettez les champignons dans la poêle et faites-les sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils rendent leur jus et qu'ils soient légèrement dorés. Mais si vous utilisez des champignons en boîte, cette étape n'est pas nécessaire
 9. Remettez les crevettes dans la poêle, versez le bouillon, la crème et le parmesan. Poivrez et salez selon votre goût (moi je ne sale pas, n'oubliez pas que le bouillon et le fromage sont salés).
 10. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu entre moyen et doux pendant quelques minutes, pour avoir une sauce épaisse. Vous saurez que c'est prêt quand la sauce nappe le dos de votre cuillère. N'oubliez pas que la sauce va s'épaissir davantage en refroidissant.
 11. Servez aussitôt. Bonne dégustation!
-

Sauce à la crème fraîche ou au yaourt

Pour un bol

250 g de crème fraîche ou de yaourt

1 cs de vinaigre

1 cs d'huile d'olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Battez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Vous pouvez agrémenter cette sauce de 1 cc de jus d'orange ou de citron pour accompagner des crudités.

Sauce AÏOLI 650 calories (pour poisson poché et salade mixte)

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

8 gousses d'ail

2 ou 3 jaunes d'œufs

1 grand verre d'huile d'olive (25 cl)

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Pilez l'ail dans un mortier.

2. Mettez dans un petit saladier l'ail, les jaunes d'œufs et le sel et mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois.

3. Sans cesser de tourner régulièrement et énergiquement d'une main le mélange ail-œufs, versez de l'autre l'huile goutte à goutte, jusqu'à ce que la préparation prenne un peu consistance.

4. Une fois la moitié environ de l'huile incorporée, la sauce doit être plus épaisse, versez alors l'huile plus rapidement, sans cesser de remuer: la sauce doit devenir de plus en plus épaisse (dans un bon aïoli, une petite cuillère doit tenir debout).

5. Si la sauce tournait, c'est -à-dire se décomposait en se liquéfiant, rattrapez-la en mettant dans une autre jatte un jaune d'œuf. Versez dessus la sauce tournée, en remuant toujours énergiquement. Ajoutez pour finir un très mince filet de citron, sans cesser de remuer.

SAUCE ARACHIDE (DAH)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

2 personnes:

- 1 kg de viande de bœuf
- 2 poissons fumés
- 2 crabes
- De la pâte d'arachide
- 3 tomates fraîches
- 2 piments
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de tomate pâte
- Des feuilles de dah cuites et écrasées (feuilles d'oseille)

- Du sel
 - 1 cube d'assaisonnement
1. Dans une casserole, faites revenir la viande découpée en morceaux et les crabes quelques min.
 2. Ajoutez la pâte d'arachide délayée dans de l'eau. Portez à ébullition 20 min.
 3. Salez et ajoutez l'oignon, les tomates, les piments, et les poissons fumés. Portez à ébullition à feu doux pendant 30 min.
 4. Retirez les légumes et écrasez-les.
 5. Ajoutez les légumes mixés et les feuilles de dah cuites et écrasées.
 6. Assaisonnez avec 1 cube bouillon et laissez mijoter la sauce 10 min.
 7. Servez avec du riz ou du too.
-

Sauce au fromage blanc et ciboulette

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc
- 4 c. à soupe de ciboulette
- 4 c.à soupe de persil
- 1 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

- Mélangez le fromage blanc au fouet dans un grand bol. Incorporez le jus de citron (de préférence fraîchement pressé) et les fines herbes (également fraîches si possible, et finement ciselées).
- Salez et poivrez puis laissez reposer au frigo. Servez frais.

Les conseils de Nina : pour une sauce plus onctueuse, il est préférable de la faire la veille.

Sauce au roquefort

Pour un bol

50 g de Roquefort

50 g de crème fraîche

1cc de vinaigre de Xérès

3 cs d'huile de noix

sel, poivre

Préparation: 5mn.

Dans un grand bol, écrasez le roquefort à la fourchette. Mélangez à la crème fraîche le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

Sauce aux avocats

Pour un bol

2 avocats bien mûrs

le jus de un citron vert

125 g de fromage blanc

Préparation: 10 mn

1. Pelez les avocats légumes découper la pulpe en morceaux.

2. Mélangez dans le bol d'un mixeur les morceaux d'avocat et le jus de citron, actionnez l'appareil. Ajoutez à cette purée le fromage blanc. Servez très frais.