

Sauce crevette 160 calories

Préparation : 10 minutes

4 personnes :

200 g de crevettes roses décortiqué e

40 cl de crème fraîche

2 cs de Cognac

Poivre du moulin

1. Passez les crevettes au mixeur pour les réduire en purée.
2. Mélangez-les avec la crème fraîche. Ajoutez une bonne pincée de poivre fraîchement moulu et le cognac, et mélangez.

LES CONSEILS DE NINA: Cette sauce peut accompagner tous les poissons grillés ou pochés.

SAUCE GRAINE

6 personnes :

Ingrédients :

- 2 boites de Jus de graines de palme
- Poisson fumé
- poule fumée ou viande de bœuf
- Escargot et crabe (facultatif)

- 2 cube bouillon
- 3 Tomates fraîches
- 1 cuillères à soupe de crevettes et poisson en poudre
- piment
- 3 Oignon
- 1 L d'eau

- 1/3 de feuille de kablè (pour ceux qui connaissent) (facultatif

Préparation:

- Versez le contenu des boîtes de jus de graines et ajuster avec l'eau comme indiqué sur les boîtes.
- Si vous avez graines fraîches, faites les cuire et pilez les puis retirés les pulpes mettre dans l'eau puis tamisez. L'eau doit être en fonction de la quantité de graines pas trop, ni trop peu à vous d'en juger. Réservez le jus de graines de palme.
- Faites revenir la viande avec l'escargot (lavé) avec 1 oignon et 1 tomate écrasée, 1 cube bouillon 1/2 verre d'eau pendant 10 mn.
- Ajouter le jus de graines de palme puis 1 oignon et les tomates restantes, le piment, le poisson fumé, la feuille de kablè et Laisser bouillir 30 mn
- Retirez les ingrédients (tomate, piment, oignon) et écrasez les.
- Dès que l'huile commence à monter à la surface, ajoutez la poudre de crevettes et de poisson, le 2 ème bouillon (vérifiée l'assaisonnement et salé), les crabes et l'oignon découpé en dés.
- Laissez mijoter 20 à 30 minutes environ
- Retirez la feuille de kablè
- C'est prêt.

LES CONSEILS DE NINA: Servir accompagné de riz ou la banane

plantain pilé (foutou)

Sauce gribiche 290 calories

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

4 personnes :

4 œufs

1 cuillerée à soupe de moutarde forte

1 verre d'huile

1 cs de câpres

1 cs de fines herbes hachées

2 cornichons

1. Faites durcir les œufs. Ecalez-les. Mettez les jaunes dans un grand bol, écrasez-les. Ajoutez-y la moutarde forte. (Réservez les blanc blancs.)

2. Versez l'huile petit à petit en tournant comme une mayonnaise.

3. Ajoutez enfin les câpres, les cornichons coupés en petits dés, les fines herbes hachées et les blancs des oeufs durs coupés en très petits dés. Servez froid.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez poireaux et artichauts de cette sauce.

SAUCE KOKOTCHA

Préparation : 45 mn

cuisson : 1h

4 personnes:

- 8 bananes plantain presque mûres
- 1 kg de viande fraîche
- 2 gros brochets fumés
- 4 morceaux de pattes de boeuf. fumé ou la tête
- 3 tomates
- 2 gros oignons
- De l'huile rouge
- Des graines d'akpi
- 5 piments frais
- 10 piments secs
- 5 aubergines moyennes
- 4 gombos frais
- 1 botte de cablè
- 1 botte d'akprè (une sorte de liane comestible)
- Du sel, 2 cubes d'assaisonnement

1. Faites revenir quelques minutes la viande fraîche découpée en morceaux. Ajoutez de l'eau puis les bananes épluchées et coupées en deux, les poissons, les légumes et l'huile rouge.
2. Portez à ébullition 15 min.
3. Ajoutez les pattes de bœuf fumé et quelques graines d'akpi écrasé frais.
4. Laissez cuire la banane 30 min. Retirez la banane et réservez pour le fofou.
5. Dans un talié, écrasez les légumes et ajoutez la pâte obtenue à la sauce.
6. Incorporez à la sauce les gombos nettoyés et équeutés,

les aubergines coupées en deux et l'akprè pour parfumer la sauce.

7. Assaisonnez avec 1 cube. Laissez mijoter 20 min le temps que les aubergines et les gombos cuisent et restent fermes (pour la décoration). Le fougou Dans un mortier, écrasez la banane par petite quantité. Lorsqu'il n'y a plus de grumeaux, ajoutez une pincée de sel et de l'huile rouge. Faites des formes de votre choix et réservez.
8. Chauffez le piment sec, l'akpi, la feuille de cablè dans une poêle à feu moyen jusqu'à obtenir un début de noirceur des ingrédients. Réduisez-les en poudre et ajoutez y le cube, le sel et l'huile rouge afin d'obtenir une sauce épaisse. Faites couler le piment sur le fougou. Servez avec la sauce.

SAUCE MAFE

Préparation : 15 min

cuisson : 45 min

6 personnes:

- 1 kg de viande de mouton,
- 2 oignons
- 4 cuillères d'huile
- 100 g de pâte d'arachides
- Des piments
- L'ail
- Du gingembre
- Du poivre
- 2 bouillons maggi tomate
- épices
- 1 aubergine
- 1 chou

- 100 g de patates douces ou pomme de terre
- 4 carottes
- 1 poivron
- 100 g de tomates fraîches
- Du sel

1. Mettez l'huile à chauffer dans une casserole, ajoutez la viande coupée en morceaux (préalablement cuite) et laissez dorer.
2. Ajoutez l'oignon émincé.
3. Versez ensuite la tomate fraîche écrasée et laissez mijoter 5 minutes.
4. Ajoutez la pâte d'arachides et laissez encore 10 minutes.
5. Ajoutez tous les légumes coupés en petits dés. Mouillez avec 2 ou 3 tasses d'eau.
6. Laissez mijoter sur le feu doux 20 à 30 minutes.
7. Ajoutez les bouillons maggi et les feuilles de laurier pour le parfumer. Salez. 10 minutes après votre sauce mafé est prête à être dégustée.
8. Servez chaud avec du riz, de l'attièkè ou du couscous.

SAUCE NTRO

Préparation : 1h

cuisson : 20 min

2 personnes :

- 7 gombos frais
- 8 aubergines
- 1 verre de gombo sec en poudre
- 10 graines de l'akpi,
- une douzaine des feuilles de kplala

- ½ verre de l'huile rouge
- ½ Kg de poisson fumé
- 2 Kg de viande fraîche
- 1/2 Kg de crabes frais
- 4 tomates fraîches
- un peu de gnanngnan frais de préférence
- 1 piment
- 4 oignons
- 1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gnanngnan à part dans une petite casserole pendant 10 minutes.
2. Faites griller l'akpi dans une poêle sans matière grasse et réservez dans une casserole.
3. Faire revenir la viande sans matière grasse dans un peu d'eau.
4. Ajoutez la moitié d'un oignon coupé en petits dés et laissez cuire pendant 5minutes.
5. Rajoutez le poisson et les crabes, salez puis couvrez et cuire, de nouveau, pendant 10 minutes.
6. Ajoutez l'eau jusqu'à la moitié de la casserole et laissez jusqu'à ébullition.
7. Rajoutez les légumes, tomate, aubergine, gombo, piment, un oignon coupe en deux, 4 cuillères à soupe d'huile rouge.
8. Couvrir de nouveau et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les feuilles de kplala . Laissez cuire 20 minutes. Pendant le temps de cuisson écrasez dans un mortier l'akpi, le gnanngnan et un demi-oignon. Coupez le feu et retirez tous les légumes, puis les placer dans le mortier. Bien écrasé le tout, rajoutez le djoumblé. Écrasez à nouveau jusqu'à obtenir une patte homogène. Renversez la pâte dans la sauce.
9. Émiettez un cube et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.

10. Vous pouvez déguster la sauce avec du foutou banane ou du riz

Sauce tartare

Ingrédients :

- 2 jaunes d'oeufs cuits durs
- 4 cornichons
- 1 échalote
- 2 feuilles d'estragon
- 1 c. à soupe de persil
- 2 branches de cerfeuil
- 3 c. à soupe de câpres
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- 1/4 de l d'huile
- sel, poivre du moulin

Préparation :

- Battez le jaune d'oeuf à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporez ensuite l'huile en veillant à la verser en filet très fin, presque goutte à goutte, sans cesser de battre. Vous obtenez ainsi un mélange crémeux et onctueux.
- Incorporez ensuite la moutarde, le sel et le poivre, puis à la fin le vinaigre, le persil, le cerfeuil et l'estragon finement ciselés, les câpres hachés,

l'échalote finement émincée, les oeufs durs émiettés.
Mélangez bien.

- Réservez votre sauce au réfrigérateur pour la rafraîchir, sortez-la au dernier moment.
-

Sauce vinaigrette

Préparation :

- moutarde
- mayonnaise
- huile d'olive
- vinaigre (balsamique de préférence)
- sel
- poivre

PRÉPARATION:

- Dans un bol, mélanger deux petites cuillerées de moutarde et deux de mayonnaise.
- Ajouter environ deux cuillerées de vinaigre. Introduire ensuite l'huile petit à petit tout en mélangeant.
- Une fois que la sauce est épaisse et homogène, saler et poivrer.

Les conseils de Nina : vous pouvez personnaliser votre vinaigrette en ajoutant du miel, du sucre vanillé, des aromates ou des épices...

SAUMON

AVANTAGES: le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que: Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium.

SAUMON A LA MOUTARDE ET A L'ESTRAGON 122 calories

15 minutes

4 personnes:

1 filet de saumon sans peau 400 g

30 g de beurre

450 g de pois gourmands

2 cc de moutarde de dijon

2 cs d'estragon frais ciselé

120 g de crème fraîche

sel, poivre

1. Epluchez les pois gourmand et plongez-les dans une

casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 3 minutes puis égouttez les pois et ajouter 15 g de beurre.

2. Pendant la cuisson des légumes coupez le filet de saumon en escalopes. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites sauter les escalopes de saumon pendant 30 secondes de chaque côté. Salez et poivrez. Puis retirez le poisson de la poêle et tenez le au chaud.

3. Versez la crème dans la poêle et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez la moutarde et l'estragon. la sauce ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.

4. Répartissez le saumon sur les assiettes. Accompagnez des pois gourmands et de la sauce. Décorez de feuilles d'estragon frais.

JE VEUX SAVOIR: Le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que:

Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium

▪ .