

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

..

SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 personnes:

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écosée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écosé(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d'olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl
Poivre de Sichuan : 10 g
Cardamome verte : 10 g
Graine(s) de fenouil : 10 g
Sel fin : 6 pincée(s)
Gros sel : 30 g
Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.
2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez
3. Mixez très finement les $\frac{3}{4}$ des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.
4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).
5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.
6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.
7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.
8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.
9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de

sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.

10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.

11. Réservez sans couvrir.

12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.

13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.

14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.

SAUTÉ D'AGNEAU

Liste des Ingrédients

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 poireau
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre

- Du sel
- Du poivre.

Préparation

Coupez l'agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

SAUTE DE PORC EN RAGOUT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 1 h

3 personnes:

500 g de sauté de porc

1 oignon
2 carottes
1 petite boîte de champignons de Paris
1 douzaine d'olives vertes
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons, Réservez.
 2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d'huile, émincez l'oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.
 3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.
 4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.
 5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l'incorporer.
 6. Versez de l'eau à hauteur des légumes et de la viande.
 7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l'ail.
 8. Assaisonnez.
 9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu'à ce que la sauce épaisse.
-

SEL ET SODIUM

AVANTAGES: Le sodium aide à maintenir l'équilibre des liquides dans le corps, à réguler la pression sanguine et à transmettre l'influx nerveux, le sel rehausse le goût des aliments.

INCONVENIENTS: Le sodium favorise la rétention des fluides et peut contribuer à l'hypertension.

Smoothie au gingembre

Préparation : 5 min

2 personnes:

4 brugnons blancs bien mûres

5 cl de lait

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

50 g de sucre

20 cl de jus d'oranges bien frais

1. Lavez les brugnons coupez-les en morceaux en gardant la peau.

2. Dans le bol du mixeur mettre les brugnons, le lait le gingembre et le sucre mixez. Ajouter le jus d'orange, mixez. C'est prêt.

Smoothie aux fruits

Ingrédients :

- 170 ml yogourt à la vanille léger
- 1 banane pelée et congelée
- 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
- 4 cuillères à soupe lait écrémé
- 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
- 1/2 cuillère à thé muscade moulue

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.

Smoothie mangue papaye

Préparation : 5 min

4 personnes :

1 mangue bien mûre

200 g de papaye

1 banane

100 g de fraises

1 l de jus d'orange

Mixer tous les fruits dans le blinder à smoothie, ajoutez ensuite le jus d'orange et mixer 15 secondes.

servez frais.