

SOUFFLÉ DE TAGLIONIS

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

150 g de Taglionis aux œufs

50 g de parmesan râpé

1/2 litre de lait

30 g de farine

30 g de beurre

3 oeufs

noix de muscade

sel

Béchamel:

30 g de beurre

1/2 litre de lait

30 g de farine

1 pincée de sel

noix de muscade.

1. Faites cuire les Taglionis dans l'eau salée.
2. Egoutter les pâtes dès qu'elles sont Al dente.
3. Préparer une béchamel. Une fois que la béchamel est prête ajouter les tagliolinis et le parmesan et mélangez soigneusement les ingrédients.
4. Laissez tiédir, incorporer les jaunes d'œufs.

5. Monter les blancs en neige très ferme et incorporez-les à l'appareil.
6. Mélanger en soulevant l'appareil de bas en haut sans faire de mouvements circulaires ce qui casserait les blancs.
7. Beurrer un moule; verser l'appareil et mettez au four chauffé à 180° pendant 20-25 minutes.
8. N'ouvrez pas le four tant que la cuisson n'est pas terminée autrement le soufflet risque de retomber.
9. Servez immédiatement

SOUPE AUX FRAISES 45 calories

Préparation: 20 mn

Réfrigération: 1 h

Ingrédients:

400 grammes de fraise

1 pincée de cannelle

1 cs de sucre glace

1 cs de jus de citron

1 cc de feuilles de menthe fraîche.

1. Équeutez les fraises, lavez-les et épongez-les doucement avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux et portez-les des un court instant à ébullition avec un peu de cannelle.
2. Passez-les au mixeur puis au tamis.

3. Mélangez le sucre glace et le jus de citron à la pulpe des fruits.

4. Placez au frais et décorez au moment de servir avec quelques de menthe fraîche.

les conseils de Nina: servir en entrée ou un dessert cette Soupe est très fraîche et plus agréablement ouvrir un repas.

SOUPE DE BETTURNUT ET CAROTTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 25 mn

4 PERSONNES:

1 courge butternut

1 oignon

1 c à s de crème fraîche

2 carottes

1 cube bouillon volaille

Sel

Poivre

Curry

Huile d'olive

PRÉPARATION:

1. Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchés et coupés en dés. Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.
 2. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.
-

SOUPE DE HOMARD, ST JACQUES ET LEGUMES

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 Personnes:

- 400 g de chair de homard fraîche
- 170 g de St Jacques
- 1 poireau
- 1 fenouil
- 2 pommes de terre
- 60 ml de farine
- 60 ml de beurre
- 125 ml de vin blanc sec
- 1 l de fumet de poisson (ou bouillon de légumes)
- 180 ml de crème fraîche 15 %
- 2 c. à soupe d'estragon frais
- sel, poivre

Préparation:

- 1. Préparez le fenouil en enlevant les tiges et le feuillage. Coupez le bulbe en dés.
 - 2. Épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
 - 3. Lavez et émincez le poireau. Émincer les légumes
 - 4. Hachez l'estragon.
 - 5. Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux. Faites-y suer le poireau et le fenouil 10 minutes, en mélangeant régulièrement.
 - 6. Ajoutez la farine progressivement, en mélangeant.
 - 7. Versez le vin blanc et faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu'aux premiers bouillons.
 - 8. Ajoutez le fumet et les dés de pommes de terre.
 - 9. Couvrez et laissez mijoter 10 min.
 - 10. Ajoutez la crème, le homard et les St Jacques.
 - 11. Assaisonnez et faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements.
 - 12. Au moment de servir, parsemez d'estragon.
-

SOUPE DE MACHOIRONS

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

1 kg de poissons machoirons

2 oignons

3 tomates

1 cs de tomate concentrée

4 piments rouges

1 cube bouillon d'assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)

sel

1. Dans une casserole d'eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.
 2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.
 3. Salez, et portez à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.
 4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.
 5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez l'assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.
-

SOUPE DE PATATE DOUCE

4 personnes :

- 250 gr de pois cassés
- 1 oignon
- 30 gr de beurre
- 1 grosse carotte
- 1 patate douce
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Préparation :

1. Pelez et émincez l'oignon, puis pelez la carotte et coupez-la en dés.
2. Faites revenir l'oignon avec 20 g de beurre dans une

casserole.

3. Ajoutez la carotte, puis les pois cassés.
 4. Versez 1,5 l d'eau et laissez cuire 1 heure à couvert, à feu doux.
 5. Pelez et coupez les patates douces en 8 et plongez-les dans la casserole à mi-cuisson.
 6. À la fin de la cuisson, mixez finement.
 7. Salez, poivrez et servez dans des assiettes creuses avec une bonne cuillerée de crème fraîche.
 8. Servez chaud !
-

SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER

Pour 4 personnes :

Préparation : 45 mn

Ingrédients :

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches (en option)

Préparation

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.

STEAK DE JAMBON À LA TOMATE

Cuisson: 15 à 20 minutes

318 kcal

4 personnes :

4 tranches épaisses de jambon cuit de bonne qualité 600 grammes

35 g de beurre

3 cs de Madère

2 petits oignons blancs

une boîte de tomates pelées 4/4 ou fraîches

1 cs de crème fraîche

1 cs persil haché

sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180° peler et hacher les oignons et faites-les suer au beurre (15 g) dans une casserole.

2. Égoutter les tomates et concassez-les ajouter leur chair aux oignons salez et poivrez.

3. Faites cuire 5 à 6 mn à feu doux

4. Ajoutez alors la crème porter à ébullition et laisser cuire 2 mn puis retirer du feu vérifier l'assaisonnement et ajoutez le persil haché

5. Pendant la cuisson de la sauce placez les tranches de jambon sur un plat à four ajouter 20 g de beurre noisette et de Madère couvrez et glissez le plat dans le four chaud 6 à 8 mn

6. Sortez alors le plat du four égouttez le jambon et versé son jus de cuisson dans la sauce.

7. Dressez les steaks de jambon sur des assiettes avec un peu de sauce servez le reste de sauce en saucière et accompagnez ce plat de pâtes.

SUPREME DE PINTADE ROTIE AUX PECHES ET AU THYM

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 40 minutes

4 personnes:

1 pintade

4 pêches jaune

2 oignons rouges

20 cl de bouillon de volaille

8 branches de thym

2 branches de feuille de menthe

l'huile d'olive

sel, poivre

1. Demandez à votre boucher volailler de découper la pintade (2 cuisses et 2 ailes comprenant le suprême).

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirez l'os de l'avant cuisse et le bout des ailes. Dégagez l'os restant sur 1 cm.

2. Salez et poivrez les morceaux de pintade.

3. Rabattez et plantez la chair dans l'os restant pour former 4 jambonnettes. Épluchez et émincez les oignons.

Mondez* les pêches pour éliminer la peau. (Si les pêches sont suffisamment ferme, pelez-les avec un épluche- légume.)

Dans un plat du four, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Colorez les morceaux de pintade sur chaque côté. Ajoutez les oignons et faites suer quelques minutes. Mouillez avec le fond de volaille.

Salez et poivrez. Posez les pêches, les branches de thym et les feuilles de menthe. Portez à ébullition. Laissez cuire au four à 205 °C pendant 25 minutes sans couvercle.

* **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour monder une pêche, Coupez là en deux en longeant le sillon. Tournez délicatement les deux moitiés en sens opposé pour les désolidariser.

Plongez les moitiés de pêche dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 à 20 secondes. Retirez les moitiés de pêche avec une écumoire et plongez-les immédiatement dans de l'eau froide.

Ôtez le noyau en vous aidant de la pointe d'un couteau. Pelez délicatement en passant la lame d'un couteau, côté non tranchant.

Autres: Pour éviter que la pulpe s'oxyde, plongez les demi-pêches pelées et dénoyautées dans un saladier d'eau froide additionnée de jus de citron (2 cuillérées à soupe de jus de citron pour 50 cl d'eau). Vous pouvez aussi arroser directement les pêches de jus de citron frais.

SURIMI

AVANTAGE: peu calorique, peu gras.

INCONVENIENT: salé