

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 cuillères 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

SUSHI

AVANTAGES: se compose d'ingrédients sains: algues, riz légumes, poisson, pauvre en graisses.

INCONVENEINTS: les sushis de poisson cru sont à éviter chez les femmes enceintes et les personnes qui souffrent de troubles immunitaires, car ils peuvent abriter des bactéries et parasites.

TABOULE AUX FENOUIL ET NOIX

Préparation : 25 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250 g de boulgour
- 1 bulbe de fenouil
- 50 g de noisettes hachées grillées
 - 1 bouquet de ciboules hachées
 - 4 petits oeufs
- 25 g de tomates séchées à l`huile, émincées
 - 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée
 - 70 g d`olives noires
 - 4 cuillères à soupe d`huile d`olive
 - 2 cuillères à soupe d`huile aillée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - 4 pains pitas, chauds
 - Du sel
 - Du poivre noir du moulin

1. Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez d`eau bouillante et laissez tremper environ 15 min.
2. Égouttez le boulgour dans une passoire en métal et posez la passoire sur une casserole d`eau bouillante.
3. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 min à la vapeur. Éparpillez les grains à la fourchette et étalez

sur un plateau en métal.

4. Laissez refroidir. Faites cuire les oeufs durs 8 min.
 5. Refroidissez sous l'eau froide, égalez et coupez en quartiers ou faites des tranches sans les détacher complètement.
 6. Émincez finement le fenouil. Faites bouillir à l'eau salée 6 min, égouttez et refroidissez sous l'eau courante.
 7. Incorporez les oeufs, fenouil, Ciboules, tomates séchées, persil, menthe et olives au boulgour.
 8. Arrosez d'huile d'olive, d'huile alliée et de jus de citron. Salez et poivrez.
-

TACOS FAÇON BURGER

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 8 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks
- 8 wraps
- 4 C A S de sauce burger
- Cornichons
- 8 tranches de cheddar

Préparation :

1. Faire griller les tranches de poitrine fumée une dizaine de minutes au four à 180°C.
2. Cuire les steaks selon vos goûts.
3. Étaler de la sauce burger sur 4 wraps et déposer des rondelles de cornichon. Recouvrir avec le steak et déposer

deux tranches de cheddar par-dessus. Terminer avec des tranches de poitrine fumée grillées.

4. Recouvrir avec un autre disque de wrap et bien refermer les tacos burgers. Cuire deux minutes de chaque côté dans une poêle chaude et déguster aussitôt !

TAGINE DE CABILLAUD

6 personnes :

Marinade: 4 h

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients:

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
- 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre
- 1/2 bouquet de coriandre
- Du sel

Préparation:

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment et un peu de sel.
 2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
 3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
 4. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux.
 5. Servez bien chaud parsemé de coriandre.
-

TAGINE DE POISSON

Recette pour 6 personne(s)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

Temps de marinade : 4 h

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
 - 2 gousses d'ail
 - 2 oignons
 - 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
 - 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre

- 1/2 bouquet de coriandre
- Du sel

Préparation

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment et un peu de sel.
 2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
 3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons.
 4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
 5. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux. Servez bien chaud parsemé de coriandre.
-

TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients

½ oignon

Parmesan râpé

30 cl de purée de tomates

2 aubergines

6 tomates cerises

2 gousses d'ail

300 g de tagliatelles

Poivre

Persil

Huile d'olive

Sel

Préparation:

1. Laver les tomates cerises et les aubergines, puis les couper en dés.
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail.
3. Les faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile.
4. Ajouter les tomates cerises et les aubergines.
5. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
6. Saler et poivrer.
7. Faire cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l'emballage.
8. Les égoutter et les incorporer aux autres ingrédients.
9. Laisser cuire quelques minutes.
10. Parsemer de parmesan râpé et de persil haché.
11. Servir les tagliatelles aux aubergines et à la sauce tomate.