

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, écalez 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.
-

TAGLIATELLES AUX CREVETTES

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

4 personnes :

400 g de tagliatelles

1/2 poivron rouge

150 g de petits pois

150 g de crevettes décortiquées

30 g de beurre

20 cl de crème fraîche

1 verre de vin blanc

sel poivre

1. Passer le demi poivrons sous le grille du four retirer la peau puis mondez le en retirant les flamants, les pépins et le pédoncule et couper la chair en fines lamelles.
2. Faites blanchir les petits pois et cuire les crevettes dans l'eau et le vin blanc.
3. Faites fondre le beurre ajouter le poivron les petits pois et les crevettes fait revenir pendant quelques minutes puis ajouter la crème fraîche saler poivrer et laissez épaissir légèrement.
4. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.
5. Egoutter et verser dans le faitout
6. Mélanger soigneusement le tout et servez.

LES CONSEILS DE NINA :

En l'absence de crevettes vous pouvez utiliser 150 g de jambon cuit coupé en petits dés que vous faites revenir rapidement avec tout le reste des ingrédients.

TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

Ingrédients :

30 g de mascarpone

125 g de lait (ou crème)

100 g de crevettes décortiquées

1 poignée de champignons

1 oignon

12 nids de tagliatelles aux épinards

Persil

Poivre

Sel

Huile

Préparation :

1. Faire cuire les tagliatelles en suivant les indications sur le paquet.
2. Les égoutter al dente et les laisser refroidir.
3. Nettoyer les champignons et les émincer

4. Peler et émincer l'oignon.
 5. Le faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile.
 6. Ajouter les champignons.
 7. Incorporer les crevettes et laisser cuire quelques instants.
 8. Verser le lait et ajouter le mascarpone.
 9. Bien mélanger le tout.
 10. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
 11. Ajouter les tagliatelles et remuer.
 12. Laisser cuire encore quelques minutes.
 13. Parsemer de persil haché et servir les tagliatelles aux crevettes et aux champignons.
-

TAGLIATELLES CARBONARA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 5 mn

Accompagnement: Salade verte

4 personnes:

200 g lardons fumés

1 oignon

2 cs d'huile d'olive

35 cl de crème fraîche légère

1 œuf

100 g de parmesan râpé

250 g de tagliatelles

1 gousse d'ail et quelques brins de persil (facultatif)

1. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante avec une cs d'huile d'olive
2. Hachez l'oignon, l'ail et le persil sans les mélanger
3. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et dorez l'oignon et les lardons à feu moyen, rajoutez ensuite l'ail et le persil haché mélangez 1 mn et réservez.
4. Dans une jatte, mélangez la crème fraîche, l'œuf et le parmesan.
5. Egouttez les pâtes, ajoutez la crème et le mélange lardons. Mélangez, salez, poivrez et servez.

TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

- 4 médaillons de Sole Tropicale surgelés
- 1 boîte de chair de tomate nature
- 1 boîte de poivrons rouges entiers
- 120 ml d'eau
- 6 cs d'huile d'olive Bio
- 3 cs de coriandre haché

2 gousses d`ail hachés
1 cs de paprika
1 cs de cumin
sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l`emballage.

2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.

3. Ajoutez la coriandre, l`ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l`huile d`olive. Laissez mijoter 5 min.

4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l`eau.

Laissez mijoter 10 min.

5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arrosez un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmite et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que le poisson ne soient pas trop secs.

Servez chaud avec un bon pain croustillant.