

TERRINE DE SAUMON A LA CIBOULETTE

Préparation: 25

Cuisson: 45

Repos: 1 jour

8 Personnes:

Préchauffez le four à th.4 (120°C).

Préparation de la mousse de saumon :

1. Retirez les arêtes et la peau du saumon, coupez-le en morceaux, assaisonnez-le de sel et de poivre.
2. Mixez les 3/4 de la chair dans un robot pour obtenir un hachis. Puis ajoutez le blanc d'œuf et la crème fleurette peu à peu, pendant la rotation au robot. Ce hachis se transforme alors en une mousse de saumon. Passez au tamis.
3. Le montage:
4. Ajoutez la ciboulette hachée. Versez la moitié du mélange dans une terrine beurrée, puis répartissez les dés de saumon restants sur la première couche.
5. Recouvrez ensuite avec le reste de mousse.
6. Posez la terrine dans un plat creux allant au four, dans lequel vous aurez versé de l'eau jusqu'à la moitié / trois quart de la terrine.
7. Couvrez de papier aluminium (ou papier cuisson) pour une cuisson lente.
8. Faites cuire au bain-marie dans un four chaud pendant 45 min environ. Si cela n'est pas suffisant, si la mousse coule encore, prolongez de 10-15 min.
9. 10 min avant la fin de cuisson, retirez le papier aluminium.

10. Laissez reposer à température ambiante avant de mettre au frais, au moins une nuit.
 11. Démoulez, coupez la terrine de saumon à la ciboulette en tranches et servez avec des toasts chauds.
-

THE

AVANTAGES: stimulant, renferme des antioxydants et des bioflavonoïdes qui peuvent diminuer le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Renferme du tanin pouvant protéger contre la carie.

INCONVÉNIENTS: le tanin du thé nuit à l'absorption du calcium si on le boit au repas, effet diurétique qui stimule la miction, peut causer l'insomnie.

THON A LA TOMATE

800 g Thon(en 1 ou 2 rouelles)

- 3 Tomates
- 30 cl Coulis de tomates
- 2 Poivrons verts
- 1 Carotte
- 1 Oignon

- 2 gousses Ail
- 1 Bouquet garni
- 15 cl Vin blanc
- 3 cuillères à soupe Huile d'olive
- 2 pincées Sucre
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Ebouillantez les tomates, puis épluchez-les.
2. Coupez-les en deux, pressez-les pour les épépiner, puis hachez la chair assez grossièrement.
3. Rincez les poivrons verts et ôtez le pédoncule. Coupez-les en deux et retirez-en les graines et les filaments. Détaillez les poivrons en lamelles.
4. Epluchez l'oignon et la carotte et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Dès qu'elle est chaude, mettez l'oignon et les poivrons à revenir.
5. Laissez cuire de 3 à 4 min, en mélangeant bien, puis ajoutez les tomates, la carotte et le vin blanc.
6. Dès l'ébullition, versez le coulis de tomates.
7. Ajoutez le sucre, le bouquet garni et l'ail épluché et écrasé. Salez et poivrez.
8. Laissez mijoter à demi couvert pendant 15 min.

9. Rincez alors la (ou les) rouelle(s) de thon et épongez-la (les) à l'aide d'un papier absorbant.

10. Placez le thon dans la cocotte et laissez cuire à petit feu de 20 à 25 min selon l'épaisseur du poisson.

11. Au moment de servir, retirez le bouquet garni de la sauce. Servez bien chaud dans un grand plat de service. Décorez avec quelques feuilles de laurier.

THON FRAIS, CONCASSÉ DE TOMATES AU PIMENT

15-20 minutes 4 personnes:

500 g de tomates fraîches

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

1 brin de thym

4 pavés de thon frais de 160 g chacun taillés dans 2 ou 3 cm d'épaisseur

1 pincée de piment en poudre

1 cs de persil haché

sel, poivre

1. Pelez les tomates épépinez -les et hachez grossièrement leur chair à l'aide d'un robot. Pelez et émincez finement l'oignon.

2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites étuver l'oignon; lorsqu'il est transparent ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le thym, le piment et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen. Vers la fin, augmentez l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau de végétation des tomates.

3. Pendant ce temps faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites sauter les pavés de thon 5 à 6 minutes de chaque côté. Commencez à feu vif pour bien saisir et caraméliser la surface, puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

4. Dressez le thon sur les assiettes avec la fondue de tomates. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat de pâtes.

LES CONSEILS DE NINA: pour pelez facilement les tomates facilement plongez les 1 minute dans de l'eau bouillante.

JE VEUX SAVOIR: le thon est très riche en vitamine A et D Il est très riche en protéine diverses, phosphore et sélénium.

THON MALGACHE AU COCO

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 steaks de thon
45 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe de beurre fondu

2 cuillères à d'huile
6 tomates concassées
3 oignons émincés
1 cuillère à soupe de curry
sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.

2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.

3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.

4. Salez et poivrez-les.

5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.

6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.

TILAPIA BRAISE

Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 botte de persil
Du sel
Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2. Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

Les conseils de Nina : Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce (1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)

TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes :

4 belles tranches de saumon fumé

2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse

l'aneth, feuilles de menthes

une petite gousse d'ail

sel, poivre,

l'huile d'olive

1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.
 2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé !). Réserver, et laisser un peu refroidir.
 3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un petit coup de mixeur pour l'effet « mousse ».
 4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.
 5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes (variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bain-marie pendant environ 20-25 minutes.
-

TIRAMISU AU CITRON

Ingrédients :

200 g de boudoirs

100 g de sucre

400 g de mascarpone

250 ml de crème fraîche liquide

50 ml de sirop (d'eau et sucre) 2 sachets de sucre vanillés 3 citrons

Préparation:

Étape 1:

Fouetter la mascarpone avec les sucres et les zestes des trois citrons... Fouetter la crème fraîche chantilly bien ferme, ajouter délicatement au mascarpone...

Étape 2 :

Préparer un sirop d'eau et de sucre, laisser refroidir, puis ajouter le jus des citrons.

Étape 3 :

Mettre une étage de boudoir dans un plat rectangulaire, les humidifier en faisant tremper dans le sirop, puis verser une couche de crème puis une autre couche de boudoir et ainsi de suite jusqu'à fin des ingrédients.

Étape 4 :

Décorer le dessus de zeste de citron ...

Étape 5 :

Mettre au frais pendant quatre heures au moins avant de déguster...

TIRAMISU AUX FRAISES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 5 minutes

6 personnes

Ingrédients :

6 biscuits

5 ml d'extrait de vanille

20 g de lait concentré sucré

200 g de mascarpone

20 cl de crème fraîche liquide

1 cl de jus de citron

50 g de sucre

100 g de fraises

Sucre glace

Préparation :

1. Mettre les biscuits dans un plat en verre.
2. Laver et équeuter les fraises.
3. Les faire cuire avec 20 g de sucre et le jus de citron.
4. Monter la crème en chantilly avec le sucre restant.
5. Ajouter le lait condensé et la vanille.
6. Incorporer le mascarpone.
7. Égoutter les fraises (réserver le sirop) et les ajouter à la crème.
8. Verser le sirop sur les biscuits.
9. Ajouter la crème et l'égaliser.
10. Décorer avec des fraises et du sucre glace.

11. Servir le tiramisu aux fraises.

TIRAMISU AUX FRAISES ET CHOCOLAT BLANC

Ingrédients

20 biscuits à la cuillère
600 g de fraises
100 g de chocolat blanc
250 g de mascarpone
un verre de liqueur Limoncello
80 g de sucre
200 ml de crème fraîche liquide
50 g de sucre glace

Préparation:

- Préparez les fraises
- Lavez les fraises, nettoyez-les et coupez-les en petits morceaux.
- Transférez-les dans un saladier, ajoutez le sucre et un verre de limoncello.
- Mélangez bien et laissez-les parfumer et libérer leur jus.

- Préparez la crème
- Fouettez la crème fraîche avec l'ajout du sucre glace.
- Faites ramollir le mascarpone dans un bol en ajoutant 3-4 cuillères à soupe de lait.
- Ajouter délicatement la crème fouettée en mélangeant avec une spatule.
- Préparez le Tiramisu avec des fraises et du chocolat blanc
- Égoutter les fraises en transférant le jus dans un saladier.
- Saupoudrer la moitié des biscuits avec du jus de fraise et faire une couche dans un plat allant au four.
- Versez plus de la moitié de la crème, la moitié des fraises et la moitié du chocolat blanc coupé en petits morceaux.
- Faites une autre couche de biscuits trempés dans du jus de fraise, l'autre crème, des fraises et du chocolat blanc.