

# VELOUTE DE MANGUE

Préparation: 15 mn

2 personnes:

1 belle mangue bien mûre

180 ml de yaourt

2 cs de sucre

Des glaçons

1. Epluchez la mangue et enlevez toute la chair du noyau.
  2. Mélangez les morceaux de mangue avec le yaourt, le sucre et les glaçons et passez le tout au blender.
  3. Versez dans des verrines, saupoudrez de canelle ou de noix de muscade.
- Servez très frais et dégustez !

---

# VELOUTÉ DE POIREAUX



**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 40 mn**

- 4 poireaux
  - 1 grosse pomme de terre ou 2 moyennes
  - 1 oignon moyen
  - 30 g de beurre
  - 2 cube or dilué dans 1/2 l d'eau chaude
  - 1/2 litre de lait
  - 1 cuillère à soupe de persil haché
  - sel, poivre
  - 1 brique de crème liquide entière
1. Détailler la partie blanche des poireaux en petits tronçons et les passer sous l'eau dans une passoire pour bien les laver.
  2. Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole à feu doux, avec le beurre une fois qu'il est translucide,

ajouter les poireaux et les faire revenir le temps qu'ils dorent un peu et qu'ils deviennent fondant.

3. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux, ainsi que le bouillon et le lait Laisser mijoter à feux doux pendant 35 minutes.
4. Mixer le tout au blender. Le mélange doit être homogène assez fin. Ajouter la crème liquide et utiliser le blender à nouveau. Rectifier la quantité de crème liquide en fonction de la consistance souhaitée.
5. Saler et poivrer.

---

## VELOUTÉ DE POTIRON

**Préparation: 20 mn Cuisson : 30 mn**

**6 personnes:**

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 poireaux
- 50 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (ou 2 cubes)
- 20 g de margarine ou de beurre
- 2 oignons
- sel, poivre
- crème fraîche (facultatif)

Préparation :

1. Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en dés de 1 à 2 cm. Vous pouvez en préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien

2. Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Ôter le

vert foncé du poireau. Découper le blanc en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Vous pouvez ficeler et congeler le vert. Il parfamera une soupe ou un pot-au-feu.

3. Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.

4. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d'eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).

5. La préparation peut se servir telle quelle (donc en soupe) être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.

5. Pour finir Présenter très chaud accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise.

---

## **VERRINE AUX POMMES AU SPÉCULOOS ET FROMAGE BLANC**

### **INGRÉDIENTS :**

- 6 pommes
- 3 cuillère à soupe de sucre
- 6 spéculoos

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 400 g de fromage blanc
- $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de poudre de cannelle
- 3 cuillère à soupe de cassonade

## **Préparation :**

1. Débutez par éplucher les pommes, les épépiner et les découper en cubes.
  2. Mettre le beurre à fondre dans une poêle.
  3. Ajouter les dés de pommes, la cannelle et les sucres.
  4. Faire caraméliser doucement durant un quart d'heure.
  5. Transférer les pommes caramélisées dans un autre récipient.
  6. Lorsqu'elles sont froides, les mettre au frais durant une heure.
  7. Dresser les verrines en répartissant les pommes caramélisées au fond. Les couvrir du fromage blanc.
  8. Remettre au frais.
  9. Émietter les biscuits en surface et servir.
- 

## **VERRINE AVOCAT THON OEUF DUR**

### **Ingrédients :**

- 2 Avocat
- 1 Boite de thon
- Sel

- 3 Oeufs
- Du persil
- Mayonnaise
- De la crème liquide

## **Préparation :**

1. Débutez par mixer les avocats avec un peu de crème liquide et du sel mettre dans le fond de vos verrines.
  2. Mixer le persil avec le thon et un peu de crème liquide puis mettre du sel un peu de mayo et bien mélanger et mettre dans les verrines.
  3. Faites finalement cuire les œufs en œufs dur puis une fois froid les râpe et mettre dans les verrines.
- 

## **VERRINE EXPRESS**

### **Ingrédients : (pour 4 personnes)**

#### **Pour les pêches au sirop maison:**

4 pêches jaunes  
50cl d'eau  
250g de sucre en poudre  
une gousse de vanille

#### **Pour la chantilly vanillée :**

25cl de crème liquide entière  
1 gousse de vanille  
20g de sucre en poudre

## **Pour le coulis de framboise :**

150g de framboises

50g de sucre

### ***Préparation :***

## **Pour les pêches au sirop :**

1. Dans une casserole de taille moyenne, verser l'eau et le sucre.
2. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l'aide d'une lame de couteau, les placer dans la casserole.
3. Porter le tout à ébullition et former un sirop, cela prend environ 5 minutes à partir de l'ébullition.
4. Pendant ce temps, laver les pêches, les couper en deux et ôter les noyaux. Les plonger dans la casserole une fois le sirop formé puis laisser mijoter 10 minutes sur feu doux.
5. Égoutter les pêches et laisser refroidir avant de les détailler en petits dès.

## **Pour le coulis de framboises :**

1. Dans une casserole faire chauffer les framboises et le sucre sur feu moyen jusqu'à ébullition.
2. Passer la préparation au tamis afin de retirer les pépins. Laisser refroidir.

## **Pour la chantilly vanillée :**

1. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l'aide d'une lame de couteau.
2. Verser la crème liquide bien froide avec les grains de vanille dans la cuve d'un robot puis battre à vitesse moyenne pendant 2 minutes puis à pleine vitesse, lorsque la chantilly devient ferme, ajouter le sucre en poudre et fouetter encore une minute.

## Dressage des verrines :

1. Répartir quelques morceaux de pêches au sirop au fond des verrines puis une bonne couche de chantilly, verser un peu de coulis de framboise et « mélanger » doucement en formant un tourbillon pour faire un effet « marbré ».
  2. Répartir à nouveau des pêches puis le même procédé de chantilly et coulis, terminer par napper le dessus de la verrine de coulis de framboise et éventuellement de quelques amandes effilées. Planter un biscuit cigare dans la chantilly avant de servir.
  3. Pour une version ultra expresse:
  4. Acheter les pêches au sirop en boîte et le coulis de framboise prêt à l'emploi. On peut aussi opter pour la chantilly en bombe pour un gain de temps supplémentaire, mais pour celle ci je vous conseille tout de même une chantilly maison qui est très rapide à faire et à laquelle on peut y ajouter la vanille.
- 

## VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en « **mauvais** » cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardiovasculaires. **C'est faux !**

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de « mauvais » cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité



de cholestérol (environ 370 mg par oeuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de « mauvais » cholestérol dans le sang. Le « mauvais cholestérol » est le résultat d'une sur-fabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée, riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses...)

**L'oeuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :**

#### ▪ **Bon pour la ligne**

En plus d'être très **faible en calories** (environ 90 cal pour un œuf), l'œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine A, D, E, K, B2 et N12**, en **minéraux**, en **magnésium**, en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu'on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

#### ▪ **Bon pour la vue**

L'œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

#### ▪ **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l'on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine B**, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

#### ▪ **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritionnel, l'œuf contient tous les nutriments dont ont besoin une femme enceinte et son bébé.

#### ▪ **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine B** et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

#### ▪ **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l'école de santé publique d'Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine A, C et E** protègeraient du cancer du sein.

#### ▪ **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes, des crêpes, des pâtes aux oeufs... Trop facile de décliner l'oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j'en suis sûre !)

**Petite astuce** : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d'eau. S'ils coulent, c'est le signe qu'ils sont frais et de bonne qualité. S'ils flottent...

---

# VIANDE D'AGNEAU A LA MENTHE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 55 mn

5 personnes:

5 tranches d'agneau  
5 branches de menthe  
5 carottes  
5 branches de céleri  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 cuillère à café de thym  
2 feuilles de laurier, 55 cl d'eau  
un peu l'huile

1. Faites dorer les tranches d'agneau dans un peu d'huile sur feu doux.
2. Coupez les carottes en rondelles, ainsi le céleri en petits morceaux.
3. Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon, l'ail dans la poêle et faire-les colorer quelques minutes.
4. Arrosez avec 50 cl d'eau, ajoutez le thym, le laurier, les branches de menthe et laisser cuire 55 min.
5. Disposez les légumes sur un plat avec les tranches de viande et nappez de sauce.

**LES CONSEILS DE NINA:** Laissez mariner les tranches d'agneau la veille avec un peu d'herbes de province et un cube de volaille (JUMBO de préférence)

---

# VIANDES HACHÉE FARCIE AUX ŒUFS DURS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

8 personnes:

500 g de viande hachée

8 œufs

Un petit bouquet de persil haché

1 gousse d'ail ( facultatif)

sel, poivre

1. Faites cuire les œufs, laissez cuire pendant 10 minutes. Egouttez-les
2. Retirez la coquille des œufs durs
3. Mélangez bien la viande hachée, le persil haché, (l'ail), le sel et poivre.
4. Divisez la viande hachée en 8 boules.
5. Sur la table de travail, aplatir la boule de viande hachée avec la paume de la main de 3 mm d'épaisseur afin d'obtenir un disque de 6 cm de diamètre environ.

6. Couvrez complètement l'œuf avec ce disque de viande hachée.
  7. Répéter cette opération pour les autres œufs durs
  8. Faites blanchir à l'eau bouillante ces boules pendant 1 minute.
  9. Faites dorer ces boules sur le grill du four surveillez.
- Servir chaude.

**LES CONSEILS DE NINA:** Marinez la viande hachée la veille pour plus de saveurs.

---

## VINAIGRE

**AVANTAGES:** élément de la vinaigrette peu calorique, peut servir d'agent de conservation.

**INCONVENIENT:** peut déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux moisissures.