

Vinaigrette de base

Pour une tasse

1 cs de vinaigre

3 cs d'huile

sel, poivre du moulin

Préparation: 3mn.

Dans un grand bol, mélangez le vinaigre, le sel et le poivre; ajoutez l'huile en fouettant la sauce pour l'émulsionner légèrement.

vinaigrette à la moutarde :

réduisez la quantité de vinaigre de la vinaigrette de base, ajoutez une cuillère à café de la moutarde de votre choix.

Vinaigrette au citron:

remplacez le vinaigre de la vinaigrette de base par du jus de citron.

Vinaigrette à l'échalote(ou à l'ail ou aux deux)

Faites macérer dans la vinaigrette de base 1 échalote ou 1 gousse d'ail (ou les deux) pelée et très finement émincées ou hachée.

Vinaigrette aux herbes ajoutez à la vinaigrette de base là où les herbes fraîche ciselées de votre choix (ciboulette, cerfeuil aneth, persil plat, estragon, menthe, basilic, coriandre, etc.).

Virgin mojito (sans alcool)

Ingrédients:

- $\frac{1}{2}$ citron vert
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- Glaçons (ou glace pilée)

Préparation:

- Couper le $\frac{1}{2}$ citron vert en 4 quartiers et les mettre dans un verre. Ajouter le sucre roux et à l'aide d'un pilon, écraser le tout.
- Ajouter les feuilles de menthe fraîches et écraser à nouveau avec le pilon pour extraire un maximum d'arômes.
- Pour finir ajouter quelques glaçons (ou glace pilée) puis verser de l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre. Servir bien frais.

VOLAILLE

AVANTAGES: excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

INVONVENIENT: sujette à la contamination bactérienne.

WOK DE CREVETTES PIMENTÉES A L'ANANAS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

500 g de queues de crevettes crues décortiquées (décongelées)

1 ananas (ou 1 bte d'ananas en morceaux bien égoutté)

1 poivron rouge et jaune

2 oignons

3 gousses d'ail

1 petit morceau de gingembre frais

1 cuillère à soupe de miel liquide

2 cuillères à soupe de sauce soja

4 cuillères à soupe de coulis de tomates

persil

Tabasco (selon votre convenance)

sel, poivre

1. Pelez et hachez les oignons et l'ail.

2. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons avec l'ail pendant 3/4 min dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le mélange de poivrons et le gingembre râpé pendant 5 minutes. Si vous utilisez des poivrons frais, coupez-les en lanières

3. Dans une poêle, faites dorer l'ananas (que vous aurez coupé en morceaux) dans un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes.

4. Les retirer et mettre à leur place, les crevettes que vous ferez saisir à feu vif pendant 2 minutes, puis remettez tout dans la sauteuse, arrosez avec le miel, le coulis de tomates, le tabasco et la sauce soja, mélangez et poursuivez la cuisson

pendant 5 minutes à feu doux.

5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

6. Au moment de servir, parsemez de persil plat ciselé.

Servez chaud accompagné d'un riz blanc.

YAOURT

AVANTAGES: excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

INCONVENIENT: les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.

YAOURT A BOIRE

INGRÉDIENTS:

Pour 6 yaourts à boire :

- 1 litre de lait
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 6 c. à soupe de sirop une par bouteille

Pour 12 yaourts à boire :

- 2 litres de lait
- 6 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 12 c. à soupe de sirop au choix

PRÉPARATION

- Disposer une cuillère à soupe de sirop dans chaque bouteille.
- Mélanger le yaourt avec un peu de lait ainsi que le sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Ajouter alors le reste de lait et mélanger.
- Verser délicatement dans les pots.
- et c'est parti pour 7h en yaourtière (programme yaourts traditionnels) (je pense même essayer 6 heures lors de ma prochaine tournée..)
- Laisser refroidir puis conserver au frais.

YAOURT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 mn

8 personnes:

1 L de lait entier ou demi-écrémé
1 yaourt nature
De la compote de pommes

1. Mélangez le lait entier et le yaourt au fouet.
 2. Disposez dans chaque pot deux/trois bonnes cs de compote de pommes, puis ajoutez le lait.
 3. Mettez en marche la yaourtière pour une dizaine d'heure, et laissez au moins deux heures au réfrigérateur.
-

ŒUF MIMOSA

4 personnes

4 oeufs

1 jaune d'oeuf

1 verre d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

- Mettez les oeufs dans une casserole d'eau froide.
- salez, mettez la casserole sur le feu, compter 10 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
- Pendant que cuisent les oeufs, préparer une mayonnaise: mettez le jaune d'oeuf dans un bol, tournez-le avec une cuillère en bois pour former une trame à laquelle vous ajouterez l'huile par petites quantités.
- vous ne salerez la mayonnaise que lorsqu'elle sera entièrement prise.
- les oeufs étant cuits, égouttez-les, passez-les sous le robinet d'eau froide, égalez-les, coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

- Enlever les jaunes, sans briser les blancs.
- Disposez les blancs sur un plat et remplissez les de la mayonnaise
- Passez les jaunes au mixeur et saupoudrez en les oeufs.
- Servez bien froid