

# ACCRAS DE MORUE 190 calories

**Préparation: 20 minutes**

**Trempage: 24 h**

**Cuisson: 15 minutes**

200 g de morue salée

80 g de farine

1/2 cc de levure de bière

2 œufs

1/2 cc d'ail pilé

3 échalotes émincées

1 cs de ciboulette hachée

1 citron vert

poivre de Cayenne

1. Faites dessaler le poisson pendant 24 heures en renouvelant l'eau très souvent.
2. Mettez le poisson à pocher 10 minutes environ dans de l'eau bouillante.
3. Délayez la farine et la levure avec 1/4 de verre d'eau.
4. Egouttez le poisson, effeuillez-le et malaxez-le avec les œufs, l'ail écrasé, les échalotes émincées et la ciboulette. ajoutez le poivre de Cayenne.
5. Incorporez la farine et laissez reposer quelques minutes.
6. Formez des boulettes de la grosseur d'une noix avec la pâte de poisson et plongez-les 5 minutes dans l'huile bien chaude.

7. Utilisez une écumoire pour les sortir de l'huile. Avant de servir, arrosez-les d'un filet de citron vert.

---

## ACRAS DE LANGOUSTE

4 personnes :

250 g de chair de langouste

250 g de farine

2 oeufs

1 verre de lait

le jus d'1/2 citron vert

1 cc de bicarbonate

1 oignon, 2 gousses d'ail

2 cives (ciboulettes)

Thym, Persil, Huile

1. Emiettez la chair et faites-la mariner dans le jus d'un 1/2 citron durant 10 ou 15 minutes.
2. Dans un saladier, hachez très finement la ciboulette, l'ail et le persil. Puis ajoutez la farine, le bicarbonate et le lait.
3. Mélangez le tout de façon à obtenir une pâte sans grumeaux.
4. A l'aide d'une cuillère à soupe, incorporez des morceaux de chair à la préparation faite précédemment.
5. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude de votre friteuse. Servez chaud.

---

# ATTIEKÉ ET POISSON

**6 Personnes:**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 15 mn**

- 1,5 kg d'attieké
- 1 kg poisson environ ou des tranches de poisson, avec la peau ( Dorade, capitaine)
- 3 tomates
- 1 piment ou du piment en poudre (facultatif)
- 1 bouillon ail et fines herbes
- 1 cube or ou 1 cube maggi
- 1 oignon
- 1 branche de persil (facultatif)
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 1/2 verre d'huile végétale

## **SAUCE TOMATE:**

- 1 bouteille de sauce tomate basilic
- 1 piment
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre
- herbes de provinces
- huile

## **Préparation:**

- Dans une casserole antiadhésive, versez un peu d'huile,

faites revenir l'oignon découpé en petits dés , ensuite l'ail découpé, ajoutez la sauce tomate basilic; découpez le piment finement et l'ajoutez à la sauce.

- Assaisonnez avec toutes les épices et laissez cuire à feu moyen 10 mn . Remuez de temps en temps.
  - Videz et nettoyez les poissons, rincez à l'eau sous le robinet, réservez dans une passoire.
  - Ajouter le bouillon ail et persil, poivrez, bien badigeonner les poissons, laisser mariner 15 minutes.
  - Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec l'huile végétale. Elle doit être bien chaude, mais ne la faites pas brunir. Ajoutez ensuite le poisson puis faites les frire. Lorsqu'il est cuit, posez-le sur du papier absorbant. Mettez-le ensuite dans un four à 50°C pour le maintenir au chaud. Gardez l'huile de friture, elle va vous servir ensuite.
  - Préparation de la salade : lavez et coupez les tomates en 4. Hachez-les ensuite dans un saladier, épluchez les oignons, émincez-les; ajoutez l'ail et le persil (facultatif) et le piment découpé finement .
  - Émiettez le bouillon, le sel et poivre, ajouter un peu d'huile (2cs) et du vinaigre( 1cs) Mélangez le tout bien ( vous pouvez rectifiez l'assaisonnement )
  - Préparez l'attiéké: , émiettez l'attiéké avec une fourchette mettre 1 cube bouillon, 1 c à s d'huile, humidifier avec un peu d'eau couvrez et mettez au four micro-onde 2 à 3 minutes retirez émiettez à nouveau et remettre si nécessaire.
  - Disposez la semoule d'attieké dans un plat. Sortez le poisson du four et recouvrez-le de la salade. Dégustez l'attiéke au poisson.
-

# BAVAROIS DE SAUMON

4 personnes :

300 g de saumon fumé en fines tranches

2 citrons verts

100 g d'oeufs de saumon

100 g d'oeufs de lump noirs

5 feuilles de gélatine

40 cl de crème liquide

5 brins d'aneth

sel, poivre

1. Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir, ciselez 4 brins d'aneth, gardez le reste pour la décoration.
2. Tapissez 4 coupelles avec les tranches de saumon : pour cela, étalez les tranches de saumon sur le plan de travail, utilisez la coupelle comme gabarit, coupez 3 cm plus large que le tour de la coupelle, récupérez les chutes et émincez-les finement.
3. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre sur feu très doux dans une petite casserole puis laissez-la refroidir.
4. Fouettez 0.25 litres de crème fraîche jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, incorporez délicatement la gélatine à la crème fouettée. Le saumon émincé et l'aneth ciselé, salez un peu, poivrez.
5. Remplissez chaque coupelle à moitié avec la crème au saumon, répartissez ensuite les morceaux de tranches de saumon et rentrez vers l'intérieur les morceaux de tranches de saumon qui dépassent des morceaux des bords,

afin que l'effet soit plaisant au démoulage.

6. Placez les coupelles au réfrigérateur pendant 12 h.
  7. Préparez une sauce légère en mélangeant le restant de crème liquide et le jus de citron vert.
  8. Prélevez le zeste du second citron en fines lamelles.
  9. Démoulez les coupelles une par assiette, décorez avec une cuillère à café d'oeufs de lump noirs puis versez de la crème au citron autour de chaque bavarois, parsemez de quelques grains de lump alternés avec des lamelles de zeste de citron, ajoutez une pincée d'aneth.
  10. Servez très frais.
- 

## **BEIGNETS AUX MAQUEREAUX**

- 500 g de maquereaux
- 1 citron
- 300 g de farine
- 15 cl d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 piments
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de curcuma
- Feuilles de thym
- Sel
- Poivre

# Préparation:

.Videz et nettoyez les maquereaux.

.Mettez-les dans une casserole avec le citron coupé en tranches et 1 piment coupé en 4.

.Couvrez d'eau, salez et faites-les pocher à feu doux et sans bouillir pendant 5 minutes.

.Laissez-les refroidir dans le bouillon.

.Pelez et hachez très finement l'oignon.

.Lavez le piment. Ouvrez-le, retirez les graines et hachez-le très finement.

.Dans un saladier, versez la farine, du sel, du poivre, le sachet de levure et le curcuma.

.Ajoutez l'oignon, le piment, le gingembre, la coriandre, l'ail pressée et mélangez.

.Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette.

.Versez petit à petit cette préparation dans le mélange précédent jusqu'à obtenir une pâte homogène.

.Ajoutez une partie de l'eau.

.Retirez les arêtes des maquereaux.

.Émiettez-les légèrement avant de les incorporer à la pâte à beignets.

Si la pâte vous semble trop épaisse, rajoutez le reste d'eau.

.Faites chauffer l'huile de friture et lorsqu'elle est chaude, prélevez l'équivalent d'une petite cuillère à café de pâte et faites-la glisser dans l'huile à l'aide d'une autre petite cuillère.

## **Les conseils de Nina :**

Lorsque les beignets de maquereaux sont dorés, égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant

---

# **BOUILLON DE POISSONS AUX LÉGUMES**

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 50 mn**

## **Ingrédients:**

- 4 Ailes de raies coupées en deux
- 4 Carottes
- 4 Navets
- 2 Poireaux
- 4 Branches de céleri
- 1 Tomate
- 4 Pommes de terre
- 1 Bouquet garni
- 1 Oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 Petit piment
- 2 échalotes
- 1 Petit zeste d'orange
- 2 gousses Ail
- 4 cuillères à soupe Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe Graines de carvi
- 4 Branches de persil
- Poivre en grains
- Sel



## Préparation:

- Chauffez l'huile dans une cocotte et faites fondre les échalotes émincées et les graines de carvi.
  - Versez 1,5 l d'eau puis ajoutez le bouquet garni, le piment, l'oignon, les gousses d'ail entières, l'écorce d'orange, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, des grains de poivre et 1 pincée de sel.
  - Portez doucement à ébullition.
  - Pelez et émincez les légumes sauf la tomate.
  - Plongez-les dans le bouillon parfumé, 25 min.
  - Rincez et séchez les ailes de raie. Retirez les légumes et gardez-les au chaud.
  - Pochez le poisson dans le bouillon, 15 min.
  - Ajoutez la tomate en dés. Égouttez le poisson.
  - Disposez sur un plat garni des légumes et de la tomate. Arrosez d'un peu de bouillon de cuisson et d'un filet d'huile d'olive.
  - Servez aussitôt, parsemé de persil ciselé.
- 

# BOULETTES DE POISSON AUX CREVETTES

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

300 g de poisson en filet (lieu noir par exemple)

100 g de crevettes cuites décortiquées

1 blanc d'œuf

10 cL de crème liquide

1 cuillère à soupe de coriandre hachée  
Du jus de citron  
sel et poivre  
25 g de noix de coco râpée  
25 g de pain sec réduit en chapelure  
huile

**Pour la sauce :**

10 cL de lait de coco  
1 cuillère à café de curcuma  
1/2 cuillère à café de curry madras (fort)  
1 cuillère à café de gingembre frais râpé  
Du jus de citron

1. Mélangez le lait de coco et les épices, ajoutez un peu de jus de citron, salez et réservez au frais.
  2. Hachez le poisson et les crevettes, incorporer le blanc d'œuf, puis ajoutez la crème, un filet de jus de citron et la coriandre, salez, poivrez et mélangez longuement pour obtenir un mélange bien homogène.
  3. Mélangez noix de coco et chapelure dans une assiette creuse.
  4. Formez des boulettes de la taille d'une noix avec les mains, puis les rouler dans le mélange noix de coco-chapelure.
  5. Faire dorer les boulettes de tous côtés dans une poêle avec l'huile, puis finir de cuire pendant une dizaine de minutes.
- Servir bien chaud avec la sauce froide.

---

# BROCHETTE DE SAUMON ET DE CREVETTES MARINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

3 personnes:

2 pavés de saumon frais

600 g de grosses crevettes cuites ou crues

1/2 poivron

6 tomates cerises

**Pour la marinade :**

1 gousse d'ail hachée

1 cc de citron

1/2 cc de gingembre

2 cs de sauce soja

1 cs de miel

1. La veille décortiquez les crevettes, enlevez leur la tête, coupez le saumon en morceaux.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez mariner le saumon et les crevettes.
3. Le lendemain lavez le poivron et les tomates cerises,

découpez le poivron en morceaux.

4. Enfilez le saumon dans des pics à brochettes suivant l'ordre poisson, poivron crevettes et terminez la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

5. Faire cuire 10 minutes au barbecue.

---

# **BROCHETTES DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS 329 calories**

**Temps: 20 Minutes**

**4 Personnes:**

4 dames de cabillaud épaisses de 200 g chacune

200 g de champignons de Paris

1 citron

30 g de beurre fondu

2 courgettes 450 g

3 cs bombée de crème fraîche

Aneth

Sel, poivre

**1.** Lavez les courgettes coupez les en 4 dans le sens de la longueur et éliminez la partie centrale épineuse. Coupez les

courgettes en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les courgettes a feu doux.

2. Préchauffez le gril du four. Prélevez la chair des dames d=en éliminant la peau et les arêtes. Coupez la chair en cubes. Nettoyez les champignons et coupez les en morceaux. Lavez soigneusement le citron et coupez-le en fines rondelles.

3. Sur 8 petites brochettes en bois alternez champignons, cubes de cabillaud et rondelles de citron. Mettez les dans un plat à four, arrosez les de beurre fondu, salez, poivrez. Faites cuire et griller 10 minutes au four. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

4. En fin de cuisson retirez les brochettes du plat et tenez les au chaud. Versez la crème dans le fond de cuisson et portez sur le feu. Portez à ébullition, vérifiez l'assaisonnement et servez avec les brochettes et les courgettes. Décorez d'aneth.

---

## **COURT-BOUILLON DE POISSON**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**6 personnes:**

1 kg de poisson (mulet, daurade, carpe, machoiron, capitaine,  
...)

2 oignons

3 tomates fraîches

6 gombos

1 paquet de feuilles d'oseille

4 ou 6 aubergines africaines

1 ou 2 poivrons vert  
2 piments ( jaune , vert, ou rouge)  
4 gousses d'ail  
3 ou 4 citrons vert  
Persil, sel, poivre  
1/4 de cube « Maggi » poulet  
1,5cl d'huile d'arachide ou de palme filtrée

1. Écaillez les poissons et les vider.
2. Faites mariner 20 min dans le jus de citron avec 1 piment, du sel et 2 gousses d'ail
3. Lavez l'oseille et coupez en petits morceaux.
4. Hachez l'ail et l'oignon et le persil et faites revenir dans de l'huile.
5. Rajoutez les tomates coupées en petits dés et les faire fondre.
6. Rajoutez les aubergines coupées en 4 et les gombos préalablement lavés.
7. Ajoutez les morceaux de poisson, couvrir pendant 5 mn, puis les retourner délicatement.
8. Arrosez d'un filet d'huile d'arachide.
9. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis un piment entier et un grand verre d'eau (voire plus selon les quantités voulues).
10. Salez très légèrement si besoin est, mais le bouillon est déjà salé.
11. Laissez mijoter 15, 20, 25 mn environ ( à votre aise.)