

# GAUFRES DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FUMÉ

## Ingrédients :

- 3 grosses pommes de terre(environ 500g)
- 60 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 c à s de persil
- 2 ou 3 feuilles de basilic
- 1 à 2 c à c de jus de citron
- 150 ml de crème fraîche(allégée pour moi)
- 2 gros œufs
- 4 tranches de saumon fumé (environ 150g)
- Sel et Poivre

## Préparation :

1. Éplucher, laver et râper les pommes de terre assez finement puis bien égoutter
2. Dans un saladier, mélanger la farine avec les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le beurre fondu, le saumon fumé coupé en petits morceaux puis ajoutez le persil haché, le basilic, le jus de citron et les pommes de terre râpées. Poivrer et saler légèrement
3. Monter les blancs en neige puis ajouter-les délicatement à la préparation
4. Faites chauffer un gaufrier puis versez un peu de pâte

- sur chaque empreinte
5. Laisser cuire les gaufres pendant environ 10 minutes. En fin de cuisson elles doivent être bien dorées.
  6. Vos Gaufres de pommes de terre au saumon fumé sont prêtes !
  7. Vous pouvez servir les gaufres avec une tranche de saumon fumé et petite crème fraîche acidulée.
- 

# GRATIN DE CRABE AUX NOIX DE ST JACQUES

## Ingrédients :

- 2 échalotes,
- 20 g de beurre,
- 2 boîtes de crabe
- 12 noix de saint jacques
- 2 tomates,
- persil,
- 10 cl de vin de blanc sec,
- sel et poivre,
- une pincée d'herbes de Provence,
- whisky,
- 1 petit pot de crème fraîche,
- 100 g de gruyère râpé,
- chapelure.

## Préparation :

1. Faire légèrement dorer 2 échalotes dans du beurre.
2. Ajouter le crabe et noix de saint-jacques,

3. Laisser mijoter quelques minutes.
  4. Faire un coulis avec 2 tomates coupées en petits morceaux, persil, 1/2 verre de blanc sec, sel, poivre et une pincée d'herbes de Provence.
  5. Arroser à la préparation crabe et noix de saint-jacques avec le whisky
  6. Flamber.
  7. Ajouter un peu de crème fraîche et mélanger
  8. Mettre dans un plat au four, parsemé de 100 g de gruyère râpé et une poignée de chapelure, 15 à 20 minutes
  9. Servir très chaud.
- 

# LANGOUSTINES FLAMBEES

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de langoustines
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de crème liquide
- 2 c. à soupe de cognac (ou rhum)
- sel de Guérande
- poivre

## PRÉPARATION :

- 1 Pelez et écrasez l'ail.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- 3 Placez-y les langoustines avec le sel et l'ail écrasé.
- 4 Laissez cuire 10/15 min en couvrant le plat.
- 5 Ajoutez la crème liquide et laissez chauffer encore 2 mn en

mélangeant délicatement.

6 Enfin, versez le cognac, et faites flamber.

---

# LOTTE A L'AMÉRICAINNE 260 calories

20 Minutes

4 personnes:

650 g de lotte

1 échalote

15 g de farine

1 cs d'huile

10 g de beurre

2 cs de cognac

1 dl de coulis de tomate

1 pincée de poivre de Cayenne

100 g de crème fraîche

Sel, poivre

1. Retirez l'os du poisson et la fine peau qui recouvre la chair. Coupez la chair en escalopes un peu épaisses. Pelez et émincez l'échalote

2. Farinez légèrement les morceaux de lotte. Faites chauffer

l'huile et le beurre dans une poêle et ajoutez le poisson. Lorsque les morceaux sont dorés, versez le cognac et flambez.

3. Retirez la lotte de la poêle et ajoutez l'échalote. Faites-la étuver 1 minute, puis versez la sauce tomate. Assaisonnez de sel et poivre de Cayenne. Remettez le poisson et faites cuire à feu doux 10 minutes.

4. Égouttez les morceaux de lotte et tenez-les au chaud. Versez la crème dans la sauce et portez-la à ébullition. Faites réduire 2 minutes et passez le tout au mixer. Versez la sauce sur la lotte et servez avec des pâtes

**JE VEUX SAVOIR:** La lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os.

Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.

---

## NEMS AU SURIMI

**Préparation : 30 min**

**cuisson : 20**

**marinade : 10 min**

**4 personnes:**

- 1 paquet de galettes de riz
- 200 g de chair à saucisse
  - 200 g de râpé de surimi
- 60 g de vermicelles chinois
- 60 g de carottes râpées

- 10 g de champignons noirs (séchés)
- 2 jaunes d`œufs
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
  - 1 cuillère à soupe de nuoc
    - môm
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
  - Du sel
  - Du poivre

1. Ébouillantez les champignons. Laissez-les gonfler 15 min, puis émincez-les. Lavez les vermicelles à l`eau froide.
2. Trempez-les 10 min dans de l`eau bouillante. Puis, hachez-les.
3. Mettez dans un saladier la chair à saucisse, le râpé de surimi, les carottes râpées, les jaunes d`œufs, la ciboulette, nuoc-môm, la crème fraîche, les champignons, vermicelles, sel et poivre.
4. Mélangez bien le tout. Dans une assiette d`eau tiède à peine sucrée, trempez une à une les galettes de riz, pour les ramollir. Sortez la première galette de l`assiette et déposez-la sur la table de travail.
5. Placez dans un coin de la galette de riz 1 cuillère à café de farce, puis roulez la pâte en refermant les extrémités. Répétez l`opération avec les autres galettes travaillées une à une, jusqu`à épuisement de la farce.
6. Laissez les nems reposer 10 min, avant de les faire frire quatre par quatre. Retirez-les une fois dorées. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
7. Accompagnez de feuilles de laitue nature, ainsi que d`une sauce nuoc-môm ou de soja.

## LES CONSEILS DE NINA:

Les nems peuvent se conserver au congélateur dans une boîte hermétique, sans besoin au préalable de les décongeler, pour les réchauffer.

---

# PASTEL POISSON

## Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

## Ingrédients pour la farce:

- 1 boîte de sardine à l'huile, ou 150 g de poisson tilapia émietté (pour un goût prononcé, ou 150 g de poisson capitaine pour un goût léger)
- 1 /2 piment
- 1 tour de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d'ail râpé
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/2 oignon coupé en petits dés
- 1/2 tomate coupée en petits dés
- 1 /2 bouillon ail et fines herbes
- Sel

## Ingrédients pour la sauce d'accompagnement ( facultatif)

- 2 grosses tomates coupées en dés
- 1 oignon coupé finement
- 1 gousse ail râpé,
- un peu de gingembre râpé,
- Thym
- 1 feuille de laurier,
- 1/2 bouillon ail et fines herbes
- Sel
- de l'huile d'arachide

## **Préparation :**

### **1- la pâte**

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

### **2- la farce:**

- Dans un bol mélangez, la sardine où le poisson, le piment, le poivre, l'ail, le gingembre, le 1/2 bouillon, le sel .( Vérifiez l'assaisonnement avant de mettre le sel, le bouillon est déjà salé)
- Mettre à chauffer un peu d'huile, et faites revenir l'oignon et la tomate en dés,
- Dès que la tomate commence à cuire, rajoutez la préparation et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- Réservez

### **3- la sauce d'accompagnement:( facultatif)**

- Dans une poêle anti adhérente, faites revenir l'oignon, l'ail et les épices. (Feu moyen)
- Ajouter la tomate, le 1/2 bouillon, le sel
- A l'aide d'une spatule, écrasez la tomate.

- Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, Laissez cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

#### **4- Confection des pastels:**

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels, dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

#### **LES CONSEILS DE NINA :**

- Pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four à 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation, à mi-hauteur.
- Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

---

# **PAUPIETTE DE SAUMON AU FOUR**

## INGRÉDIENTS :

- 600 g de filet de saumon
- 10 cl de crème liquide
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 œuf
- 20 cl de bouillon de volaille
- Ciboulette
- Sel
- Poivre du moulin

## PRÉPARATION :

1 Dans le filet de saumon frais, découpez délicatement 6 tranches fines et coupez le reste en gros dés réguliers. Découpez le saumon fumé en fines lanières. Réservez.

2 Dans un bol mixeur, mixez le saumon frais coupé en dé avec un œuf et la crème liquide afin d'en faire une farce.

3 Dans un saladier, disposez la farce. Ajoutez-y la ciboulette préalablement ciselée et mélangez à la cuillère. Incorporez le saumon fumé coupé en lanières, salez, poivrez et mélanger.

4 Étalez les 6 fines tranches de saumon frais sur un film alimentaire et garnissez-les d'une c. à soupe de farce. Enroulez délicatement les tranches sur elles-mêmes afin de former une paupiette (aidez-vous d'un cure-dent pour les maintenir fermées).

5 Dans un plat adapté au four, disposez les paupiettes et arrosez-les du bouillon de poisson. Faites cuire pendant 12 min. Servez dès la sortie du four.

---

# PAVES DE SAUMON AU POIVRE 374 calories

20 minutes

4 personnes:

4 pavés de saumon sans peau de 150 g chacun

4 cs de poivre mignonnette

600 g de chou vert

1 dl de bouillon de volaille

30 g de beurre

1 cc d'huile

sel

1. Épluchez le chou et coupez ses feuilles en lanières. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis égouttez le chou, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

2. Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole et ajoutez les feuilles de chou, le bouillon chaud, du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire 10 minutes.

3. Pendant ce temps étalez le poivre sur une assiette et posez dessus les pavés de saumon, appuyez légèrement pour faire adhérer le poivre. Faites fondre le reste de beurre et d'huile dans une poêle et faites cuire les pavés de saumon sur feu doux pendant 3 à 4 minutes par face. Selon l'épaisseur. Servez avec le chou.

**JE VEUX SAVOIR:** le saumon est très riche en oméga 3 Ces acides gras essentiels entretiennent le système cardio-vasculaire en

réduisant le taux de cholestérol, la tension artérielle et en améliorant la circulation du sang. Les oméga 3 sont également appréciés pour leurs effets anti-inflammatoires qui limitent l'arthrose et pourraient même aider à lutter contre la dépression.

---

# POISSON AUX ÉPICES ET LAIT DE COCO

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 45 min.**

**4 personnes:**

**Ingrédients :**

- 4 filets de poisson
- 2 oignons émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco rapée

Pour les épices moulues :

- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Muscade
- Cannelle
- Paprika
- 40 cl de lait de coco

## Préparation:

- Verser un peu d'huile d'olive au fond d'un plat rectangulaire.
- Garnir des oignons émincés.
- Placer les filets de poissons par-dessus.
- Saupoudrer de noix de coco râpée, puis du mélange d'épices.
- Ajouter le lait de coco. Couvrir le plat de papier sulfurisé. Faire cuire 3/4 h au four à 200°C.

### Les conseils de Nina:

Servir avec du riz basmati ou riz parfumé

---

## POISSON BURGER

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**2 personnes:**

225 g de saumon  
100 g de crevettes  
100 g d'épinards  
2 tranches de tomate  
1/2 oignon  
4 tranches de leerdammer  
5 cs bombée de crème fraîche  
4 tranches de pain, Brasserie Burge, de Jacquet

1. Badigeonnez chacun des pains de crème fraîche. Émincez l'oignon.

2. Faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Réservez.
  3. Poêlez les darnes de saumon quelques minutes.
  4. Ajoutez ensuite les crevettes et les épinards (avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche sur ces derniers).
  5. Salez, poivrez.
  6. Laissez cuire à feu réduit.
  7. Garnissez les tranches de pain (partie inférieure) de saumon émietté.
  8. Etalez une couche d'épinards. Ajoutez les crevettes, le leerdammer que vous aurez préalablement fondu à la poêle, les tranches de tomate et les oignons .
  9. Recouvrez le tout d'une tranche de pain (le chapeau).
- Dégustez immédiatement . Vous pouvez l'accompagner de frites ou d'une salade.