

# POISSON FARCIE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

1 poisson de 1,5 kg(dorade)

1 poivron rouge, 1 poivron jaune,

1 kg de fenouils

3 racines de cèleri,

2 oignons coupé en rondelle, 2 tomates, 2 feuilles de  
laurier

1 citron, 5 cs de persil et de coriandre hachés,

1/2 cc de poivre

1/2 cc de sel, 1 cc de paprika, 1 cc de cumin

un peu de safran colorant

le jus 1/2 citron

1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table

5 gousses d'ail écrasées

130 g de riz 1 cs de beurre

2 cs d'olives dénoyautées

1 citron confit coupé en petits dés

2 cs d'huile, 2 cs de persil et de coriandre hachés

1/2 cuillère à ce de paprika

1/2 cc de poivre, 1/2 cc de sel

1/2 cc de cumin

1. Lavez et découpez les légumes en morceaux égaux pour qu'ils cuisent en même temps.
2. Pochez le riz dans l'eau salée, égouttez et disposez dans un récipient.
3. Ajoutez le beurre, les morceaux d'olives et de citron confit, l'huile, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre et le cumin.
4. Mélangez et réservez.
5. Pour préparer la charmoula, il suffit de mélanger ses ingrédients.
6. Evidez, écaillez et ébarbez le poisson, puis lavez à l'eau courante.
7. Étalez un peu de la charmoula à l'intérieur et farcir.
8. Racommoder avec un fil alimentaire.
9. A l'aide d'un couteau, pratiquez des entailles sur la chair du poisson et enduire de charmoula.
10. Sur une plaque de four disposez les légumes en lit, ajoutez les feuilles de laurier et posez le poisson farci puis arrosez le tout avec le reste de charmoula.
11. Décorez avec les poivrons et le citron en lamelles, ajoutez un verre d'eau et mettez au four préchauffé à 180° jusqu'à cuisson complète des légumes (pendant environ 30 mn).

Servez le poisson farci arrosé de la sauce

---

# POISSON PANÉ

## INGRÉDIENTS :

- 2 filets de poisson au choix (merlu, cabillaud, dorade...)
- 2 oeufs
- 4 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin

## PRÉPARATION :

1 Dans une assiette plate, versez la farine et dans une autre la chapelure. Dans une assiette creuse, battez l'oeuf pour en faire une omelette.

2 Salez et poivrez à votre convenance les filets de poisson des deux côtés. Coupez-les en gros morceaux. Farinez-les puis imprégnez-les des deux côtés tour à tour d'oeuf battu puis de chapelure.

3 Faites fondre du beurre dans une poêle et faites frire votre poisson pané jusqu'à ce que la panure soit bien dorée. Servez immédiatement avec par exemple des frites et une salade ! Pensez à proposer un citron coupé en 2, le jus de citron est excellent sur le poisson.

---

# POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min

cuisson : 25 min

4 personnes :

- 600 g de morue dessalée,
- 600 g de pommes de terre
- 5 tomates mondées coupées en petits
- 
- Cubes
- Huile d'olive
- Persil
- Une poignée d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
  2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d'huile d'olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d'huile.
  3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
  4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
  5. Remettre un filet d'une très bonne huile d'olive avant de servir.
-

# QUICHE AU THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

- 1 pâte brisée
- 300 g de thon au naturel
  - 1 grosse tomate
  - 1 oignon rouge
    - 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
  - 1 c. à soupe de lait
- 100 g de gruyère râpé
  - muscade
  - sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C).

1. Battez les oeufs en omelette, ajoutez la crème fraîche, le lait, puis du sel, du poivre et une noix de muscade, mélangez avec un fouet.
2. Égouttez le thon puis écrasez-le avec une fourchette dans une assiette.
3. Épluchez et émincez l'oignon.
4. Coupez en petits dés la tomate.
5. Ajoutez les miettes de thon, les dés de tomate et l'oignon à la préparation. Mélangez.
6. Disposez la pâte dans un moule à tarte.
7. Versez la préparation dans le fond de tarte et saupoudrez de gruyère.
8. Enfournez pendant 25 à 30 min.

---

# QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** environ 45 minutes

**Portions:** 6 (212 Kcal par portion)

## Ingrédients

60 g de gruyère allégé râpé

18 cl de crème liquide 4 % MG

3 œufs

300 g de saumon frais

300 g de brocolis

Poivre

Sel

1 yaourt 0 %

1 fond de tarte léger

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier sulfurisé.
5. La piquer avec les dents d'une fourchette.
6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
7. Ajouter les dés de saumon.
8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du

fromage râpé.

9. Enfourner la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.

---

# RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

## Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

## Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.

5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
  6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
  7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.
  8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
  9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
  10. Laisser mijoter à feu doux
  11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.( 10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
  12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.
- 

# **RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES**

**Préparation : 15 min**

**cuisson : 30 min**

**4 personnes :**

- 300 g de riz à risotto
- 100 grammes de beurre
- 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l'eau)
  - 2 oignons
- 10 cl de vin blanc de cuisine
  - 16 coquilles Saint

- Jacques
- parmesan à volonté
- Du sel
- Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.
2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et réservez.
3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.
4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.

---

## **SABA SUSHI**

**Préparation: 30 mn**

**4 personnes:**

500 g de filets de maquereaux  
200 g de riz japonais à grains ronds  
8 cc de vinaigre de riz  
4 cc de sucre en poudre  
1 cs de sel  
2 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

1. Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.
2. Pour le riz vinaigré(su-meshi), lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de rinçage reste claire.
3. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.
4. Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz.
5. Couvrez et portez l'eau à ébullition.
6. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitement.
7. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau.
8. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.
9. Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez.
10. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution.
11. Incorporez au riz en aérant avec une spatule

mouillée. N'écrasez pas le riz.

12. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement.

Cette méthode rend le sushi brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.

13. Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant.

14. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince.

15. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête.

16. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz .

17 Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez avec du papier absorbant.

18 Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille.

19. Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut.

20. Coupez les filets restants pour combler les trous.

21. Ajoutez le su-meshi et pressez fermement avec vos mains humides .

22. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus.

23. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux, toute une nuit.

24. Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm.

25. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.

26. Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre

râpé.

**LES CONSEILS DE NINA:** Ces saba sushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés) puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

---

## SALSA EXOTIQUE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

### Salsa

375 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

1 mangue coupée en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en dés

1/2 oignon rouge haché (ou une échalote française)

45 ml (3 cuillères à soupe) de coriandre fraîche ou de menthe fraîche ciselée selon vos goûts

2 limes pour le zeste et le jus (gardez la moitié d'une lime pour les crevettes)

30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive pour la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive pour la cuisson du maïs

15 ml (1 cuillère à soupe) de sambal oelek.

sel et poivre

**Poisson**

4 filets de morue ou d'un autre poisson blanc  
12 grosses crevettes décortiquées non-cuites  
1 gousse d'ail hachée finement  
1/2 lime de la recette de la salsa  
15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive  
sel et poivre

1. Dans une poêle à feu élevé, faites sauter dans le beurre et/ou l'huile le maïs surgelé une minute ou deux.
2. Salez et poivrez et réservez.
3. Préparez la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat. (préparez l'avocat en dernier)
4. Dans un grand bol, mélangez le tout et ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, la coriandre ou la menthe et le sambal oelek.
5. Salez, poivrez et mélangez le tout, Réservez.
6. Dans une poêle à feu moyen vif, faites chauffer le beurre et/ou l'huile.
7. Salez et poivrez les filets de morue et les cuire environ 2 minutes de chaque côtés, réservez.
8. Dans la même poêle, faites sauter les crevettes une minute.
9. Salez, poivrez et ajoutez l'ail, le jus de la demi lime et son zeste.
10. Continuez la cuisson encore une minute.
11. Montez les assiettes et servez.

---

# SARDINES FARCIES AUX POMMES DE TERRE ET POIVRONS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1kg de sardines  
4 pommes de terre  
2 poivrons verts  
Le jus d'1 citron  
3 cs d'huile d'olive  
1 petit bouquet de coriandre pilé  
1 petit bouquet de persil pilé  
2 gousses d'ails pilés  
1 cc de cumin  
1 cs de piment doux  
1/2 cc de piment fort  
sel

1. Ecaillez les sardines, retirez la tête, ouvrir les sardines puis enlevez l'arrête centrale afin d'obtenir des filets de sardine.
2. Rincez ces filets sous l'eau et égoutter-les.
3. Faites cuire les pommes de terre dans une cocotte remplie d'eau pendant 20 minutes, épluchez-les et écrasez-les avec une fourchette.
4. Grillez les poivrons jusqu'à ce que la peau soit noire, puis, emballez-les dans un sac plastique pendant 10 minutes,

épluchez et épépinez-les (la peau se détache toute seule), coupez-les en petits carrés.

6. Préparez le **chermoula**: mélangez dans un bol la coriandre, le persil l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le piment doux et fort, le cumin et le sel, enrober les filets de sardines de cette chermoula.

7. Mettre dans un saladier les pommes de terre écrasés, les carrés de poivrons, 2 cs de chermoula, bien mélanger.

8. Étalez chaque filet de sardine avec la farce et recouvrez-les des autres filets de sardine.

9. Huilez du papier aluminium sur une plaque de four et poser au dessus les sardines farcis.

Faire cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 40 minutes.

Servez aussitôt.