

# SAUMON A LA MOUTARDE ET A L'ESTRAGON 122 calories

15 minutes

4 personnes :

1 filet de saumon sans peau 400 g

30 g de beurre

450 g de pois gourmands

2 cc de moutarde de dijon

2 cs d'estragon frais ciselé

120 g de crème fraîche

sel, poivre

1. Epluchez les pois gourmand et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 3 minutes puis égouttez les pois et ajouter 15 g de beurre.

2. Pendant la cuisson des légumes coupez le filet de saumon en escalopes. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites sauter les escalopes de saumon pendant 30 secondes de chaque côté. Salez et poivrez. Puis retirez le poisson de la poêle et tenez le au chaud.

3. Versez la crème dans la poêle et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez la moutarde et l'estragon. la sauce ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.

4. Répartissez le saumon sur les assiettes. Accompagnez des pois gourmands et de la sauce. Décorez de feuilles d'estragon frais.

**JE VEUX SAVOIR:** Le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que:

Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium

▪ .

---

## **SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**6 personnes:**

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écoscée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écoscée(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d'olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.
2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez
3. Mixez très finement les  $\frac{3}{4}$  des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.
4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).
5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.
6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.
7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.
8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.
9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.
10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.
11. Réservez sans couvrir.
12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.

13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.

14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.

---

## **SOUPE DE MACHOIRONS**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

1 kg de poissons machoirons

2 oignons

3 tomates

1 cs de tomate concentrée

4 piments rouges

1 cube bouillon d'assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)  
sel

1. Dans une casserole d'eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.

2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.

3. Salez, et portez à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.

4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.

5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez l'assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.

---

## **SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER**

**Pour 4 personnes :**

**Préparation : 45 mn**

**Ingrédients :**

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches  
(en option)

# Préparation

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.

---

## TAGINE DE CABILLAUD

**6 personnes :**

**Marinade: 4 h**

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 30 mn**

**Ingrédients:**

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
- 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre
- 1/2 bouquet de coriandre
- Du sel

**Préparation:**

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment et un peu de sel.
  2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
  3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
  4. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux.
  5. Servez bien chaud parsemé de coriandre.
-

# TAGINE DE POISSON

Recette pour 6 personne(s)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

Temps de marinade : 4 h

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
  - 2 gousses d'ail
  - 2 oignons
  - 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
  - 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre
  - 1/2 bouquet de coriandre
  - Du sel

## Préparation

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment et un peu de sel.
2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons.
4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
5. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux. Servez bien chaud parsemé de coriandre.



---

# TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

4 médaillons de Sole Tropicale surgelés  
1 boîte de chair de tomate nature  
1 boîte de poivrons rouges entiers  
120 ml d'eau  
6 cs d'huile d'olive Bio  
  
3 cs de coriandre haché  
2 gousses d'ail hachés  
1 cs de paprika  
1 cs de cumin  
sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l'emballage.
2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.
3. Ajoutez la coriandre, l'ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l'huile d'olive. Laissez mijoter 5 min.
4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l'eau.  
Laissez mijoter 10 min.
5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arroser un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmite et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que le poisson ne soient pas trop secs.  
Servez chaud avec un bon pain croustillant.

---

# THON FRAIS, CONCASSÉ DE TOMATES AU PIMENT

15-20 minutes 4 personnes:

500 g de tomates fraîches

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

1 brin de thym

4 pavés de thon frais de 160 g chacun taillés dans 2 ou 3 cm d'épaisseur

1 pincée de piment en poudre

1 cs de persil haché

sel, poivre

1. Pelez les tomates épépinez -les et hachez grossièrement leur chair à l'aide d'un robot. Pelez et émincez finement l'oignon.

2. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faites étuver l'oignon; lorsqu'il est transparent ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le thym, le piment et faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen. Vers la fin, augmentez l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau de végétation des tomates.

3. Pendant ce temps faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites sauter les pavés de thon 5 à 6 minutes de chaque côté. Commencez à feu vif pour bien saisir et caraméliser la surface, puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

4. Dressez le thon sur les assiettes avec la fondue de tomates. Parsemez de persil haché. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat de pâtes.

**LES CONSEILS DE NINA:** pour pelez facilement les tomates facilement plongez les 1 minute dans de l'eau bouillante.

**JE VEUX SAVOIR:** le thon est très riche en vitamine A et D Il est très riche en protéine diverses, phosphore et sélénium.

---

## THON MALGACHE AU COCO

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**4 personnes:**

- 4 steaks de thon
- 45 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- 2 cuillères à d'huile
- 6 tomates concassées
- 3 oignons émincés
- 1 cuillère à soupe de curry
- sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y

dorer les oignons à feu moyen.

2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.

3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.

4. Salez et poivrez-les.

5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.

6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.