

# ABLO

4 personnes:

Préparation : 2 h 50

40 pièces:

- 200 gr de farine,
- 100 gr de féculé de maïs tamisé,
- 500 gr de semoule de blé fin,
- 1 cube de levure boulanger ou 1 paquet de levure chimique.
- 100 gr de sucre en poudre,
  - 1 pincée de sel.
  - 50 cl d'eau tiède.

1. Diluer la levure dans de l' eau et y versé les ingrédient étape par étape en commençant par le sel le sucre ainsi de suite en remuant au moins 20 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.
2. Selon la température, laisser reposer la pâte de 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elle gonfle.
3. Couper les sacs de congélation en carré de 13 cm de côté, Mettez de l'eau froide dans un récipient avec 1 cuillère à café d'huile et y plongé les carrés, puis les disposer dans les terrines en métal.
4. cuire 15 minutes par fournée dans un cuiseur à vapeur.

## LES CONSEILS DE NINA:

Accompagner l'ablo avec une sauce tomate ou sauce feuille avec de la viande ou du poisson braisé

---

# ACCRAS DE MORUE

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

10 personnes :

- 200 g de morue à dessaler
- 250 g de farine
- 1 piment oiseau ou du piment de Cayenne selon le goût
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- quelques brins de ciboulette
- 2 oignons ou 3 à 4 cives
- 100 ml de lait
- sel et poivre
- huile pour friture.

1. Si vous utilisez de la morue non dessalée, dessalez-la dans de l'eau froide pendant plusieurs heures en changeant l'eau régulièrement.
2. Si vous utilisez de la morue surgelée, laissez la décongeler sautez l'étape du dessalage et passer directement à la cuisson.
3. Faites pocher la morue dans de l'eau bouillante pendant 20 mins environ. Égouttez bien, ôtez la peau et les arêtes. Émiettez très finement la chair avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette.
4. Hachez ensuite les oignons, le piment, et le persil.
5. Écrasez l'ail en purée, ciselée très finement la ciboulette et mélangez bien le tout à la morue.
6. Incorporez la farine et la levure, mélanger bien à nouveau.
7. Ajoutez ensuite le lait et les œufs, le sel et le poivre. remuez bien pour obtenir un mélange homogène couvrez et laissez reposer pendant 15 à 20 mins.

8. A l'aide d'une petite cuillère, prélevez de la pâte de la grosseur d'une noix et déposez les au fur et à mesure dans l'huile de friture préalablement bien chauffée.
  9. Laissez cuire en les retournant à mi cuisson jusqu'à ce que les accras soient bien dorés. Servez chauds avec des quartiers de citron.
- 

## 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.
- 

## **AGNEAU A L'AFRICAIN**

**4 personnes**

**préparation: 20 min**

**cuisson : 1h 15 min**

### **INGRÉDIENTS :**

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
  - 3 oignons
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
  - 1 poireau
  - 1 cuillère à café de curry
  - 1 pincée de piment
  - 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
  - Du sel
  - Du poivre.

### **Préparation:**

1. Coupez l'agneau en gros cubes.

2. Epluchez, émincez les oignons et l'ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.
7. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

### LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraîchissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d'avocats nature qui adouciront le feu du piment.

---

## ARACHIDE CAMELISER

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 45 min**

**10 personnes:**

- Un bol de graines d'arachide avec leur peau;
- 100 grammes de sucre en poudre;
- Un quart d'un litre d'eau;

1. Mettre l'eau dans une cocote et laisser bouillir; Y ajouter les graines d'arachides et laisser cuire pendant 10 minutes environ.
  2. Verser le sucre en poudre en pluie;
  3. Tourner à l'aide d'une spatule en bois, en détachant pour ne pas faire une boule;
  4. Enlever et étaler les graines dans un plateau pour que les graines se détachent... C'est prêt!
- 

# 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.

---

## BEIGNET DE BANANE

10 personne(s)

Préparation : 27 min

Cuisson : 7 min

- Pâte des beignets de banane plantain
  - 3 oignons
  - 4 tomates
  - 1 poivron
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillère à soupe d'huile
  - Thym
  - Laurier
- Piment en poudre
  - Sel
  - Poivre

## Préparation

1. Préparez la pâte de beignets de bananes plantain.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez les tomates et le poivron.
4. Coupez les tomates en morceaux et taillez le poivron en lanières.
5. Faites chauffer l'huile dans une petite sauteuse.
6. Faites-y fondre les oignons à feu moyen pendant 5



- minutes, puis ajoutez l'ail, le thym et le laurier.
7. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes avant d'incorporer les tomates, les lanières de poivron, le piment, du sel et du poivre.
  8. Mélangez et faites cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 à 20 minutes. Faites chauffer l'huile de friture et faites cuire vos beignets pendant 5 à 7 minutes, suivant leurs tailles. Ne mettez pas trop de beignets par fournée par ils gonflent pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont cuits, posez-les sur du papier absorbant, avant de les réserver au chaud.
  9. Servez les beignets de banane plantain accompagnés de leur sauce. Ces beignets se mangent aussi bien chauds que froids.
- 

## **BEIGNETS « CUISSES DE DAMES »**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 50 mn**

**6 personnes:**

1 Kg de farine  
1/2 Kg de sucre  
1 pincée de sel  
2 Oeufs  
2 cs de margarine  
1/2 cc de muscade moulue (facultatif)  
1 cs du zeste de citron ou arôme de votre choix  
1 litre d'huile pour la friture

1. Mettez la farine dans un saladier et formez un puits puis cassez les œufs et les versez dans le puits de farine.
2. Ajoutez les deux cs de margarine.
3. Versez le sucre, le sel et la muscade dilué dans un demi verre d'eau. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.  
La pâte doit être tendre et consistante,
4. Étalez une pluie de farine sur un plan de travail. Étendre la pâte à l'aide d'un rouleau ou une bouteille et découpez en dés.
5. Faites chauffer de l'huile dans une friteuse et faites frire les morceaux de pâtes en évitant qu'ils se collent
6. retirez du feu dès que les morceaux sont dorés et les mettre sur un papier absorbant afin d'enlever l'excès d'huile.

---

## **BEIGNETS (Bofloto)**

### **Ingrédients:**

- 1 kg de farine
- 4 sachets de levure boulangère sèche ou 1 cube de levure boulangère
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de muscade moulu ou 2 sachets de sucre vanille

5 grammes de sucre en poudre ( 10 grammes si vous les dégustez nature)

70 cl d'eau tiède

1 litre d'huile (pour la friture)

### **Préparation:**

1. **Si vous utilisez un cube**, mettez 25 cl d'eau tiède dans un bol y ajouté le cube( dissoudre le cube dans l'eau) et le sucre laissez reposer 15 minutes.

2. Dans un robot pétrisseur, mettez l'eau tiède restante et le mélange levure sucre. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et actionnez le robot jusqu'à ce que la pâte soit fluide. Laissez reposer 2, 3 heures maximum pas plus.

3. Chauffez l'huile dans une casserole, coupez la pâte avec les doigts et formez des boules( mettez de l'eau dans un récipients pour humidifier les doigts avant chaque prise de pâte pour ne pas qu'elle reste collée) .

**Si vous utilisez la levure boulangère sèche(sachet)**, mélangez tous les ingrédients dans le bol pétrisseur et suivez les étapes.

**Si vous n'avez pas le robot faites étape par étape:**

Mettez d'abord l'eau tiède avec la levure, le sel, le sucre, la poudre de muscade ou sucre vanille bien mélanger. Ajoutez par petite quantité la farine bien battre à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte très fluide. Suivre les indications précédentes.

**LES CONSEILS DE NINA:** vous pouvez accompagner vos beignets de sucre en poudre, de Nutella et de confiture.

---

# 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