

# BEIGNETS MOELLEUX

## Ingrédients :

300 ml de lait

600 g de farine

50 g de beurre fondu

Un sachet de sucre vanille

130 g de sucre

Deux cuillères à soupe de levure déshydratée boulangère

Une cuillère à soupe d'huile.

1 œuf +

2 jaunes d'œuf

## Préparation:

1. Commencer par diluer la levure dans le lait avec le sucre dans le saladier du robot pétrin, Y ajouter le beurre, l'huile, et les œufs.
2. Ensuite ajouter la farine progressivement en mettant le robot pétrin en route.
3. Laissez pétrir jusqu'à ce que un pâton se forme.
4. Ensuite si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Mouiller un torchon d'eau chaude et bien essorer celui-ci est couvrir la pâte a brioche avec.
6. Laissez lever environ trois heures. ensuite dégazez le pâton.
7. Huilez légèrement vos mains, Et prélever un peu de pâtes et dans la taille d'une clémentine. Former une boule et aplatir sur du papier sulfurisé.
8. laissez lever une petite heure.
9. doré à l'aide d'un pinceau à pâtisserie d'un jaune d'œuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de sucre.
10. Enfournen une dizaine de minutes à 170° four préalablement préchauffé

---

# BOUCHEE DE POULET AU GINGEMBRE

Cuisson: 25 minutes

Préparation: 20 minutes

4 personnes:

2 doigts de gingembre

Des blancs de poulet

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de sucre de canne

1 cuillère à soupe de vin doux

De l'huile d'arachide

Du poivre gris au moulin

Pour la salade :

300 g de tomates cerises

1 bouquet de persil

De l'huile d'olive

1. Pelez et râpez le gingembre. Dans une terrine mélangez le gingembre, le sucre et la sauce de soja, ajoutez le poivre. Coupez les blancs de poulet en cubes de 2 cm. Mélangez puis laissez macérer 2 ou 3 heures au frais. (Peut se faire la veille)

2. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les morceaux de poulet marinés avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Bien les faire dorer, salez. Ajouter le vin doux en fin de cuisson.

3. Verser dans un plat. Laisser refroidir et piquez les morceaux deux par deux sur des piques en bois.

4. Servir accompagné d'une salade de tomates cerises avec un persil haché et de l'huile d'olive, salez et poivrez.

---

## **BOUILLON DE POISSON FUME**

**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**4 personnes:**

500 g de poisson fumé (le poisson de votre choix)

2 tomates en fruit moyennes

La moitié d'un oignon

6 gombos de taille moyenne

2 tiges de feuilles d'oseille

4 aubergines vert ou blanc

1 cuillère à soupe d'huile

Une poignée de crevette fumée

Un cube de bouillon

sel, piment

1. Lavez les aliments, décortiquez le poisson fumé, coupez les aubergine en deux, les oignons en julienne, les feuilles d'oseille et la tomate en gros morceaux.

2. Dans une casserole, mettez la cuillère d'huile, les oignons et la tomate. Une fois tous ces ingrédients ont mijoté, ajoutez de l'eau et porter à ébullition.

3. Mettre les aubergines, les gombos, le poisson fumé et les crevettes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajoutez le cube de bouillon, les feuilles d'oseilles, du sel, et du piment sans l'écraser.

Laissez mijoter 2 minutes puis arrêtez le feu.

4. N'oubliez pas qu'un bon bouillon se déguste de préférence chaud avec un peu de citron.

---

# 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.
-

# BRIOUAT AU RIZ AU LAIT

Préparation : 1h 30 min

cuisson : 45 min

4 personnes :

- 500g de feuilles à pastilla (ou feuilles à brick)
  - 1 œuf
  - De l'huile pour friture
- Du sucre glacé pour la garniture Pour la farce
  - 1 bol de riz
  - 2 bols de lait
  - 3c.à.s de sucre semoule
  - 20g de beurre

1. Cuire le riz dans une casserole à l'eau bouillante salée, une demi cuisson.
  2. Égouttez Mettre le riz dans un plat allant au four, ajoutez le lait, le sucre et le beurre. Cuire au four à 180° C pendant une heure.
  3. Laissez refroidir. Coupez avec une paire de ciseaux les feuilles à pastilla en forme des rectangles de dimension de 10cm sur 30cm. Placez un rectangle sur la table de travail. Mettre une cuillerée à soupe de farce à l'extrémité de ce rectangle. Pliez et repliez pour former un triangle.
  4. Collez le bout avec l'œuf battu, en veillant à bien enfermer le triangle.
  5. Répétez cette opération jusqu'à l'épuisement de la farce ou les feuilles à pastilla. Faire frire ces triangles jusqu'à qu'ils soient bien dorés.
  6. Saupoudrez de sucre glacé. Servir aussitôt.
-

# BŒUF A LA SAUCE TOMATE

6 PERSONNES:

Préparation 10 MN

Cuisson: 30 MN

PRÉPARATION:

- 800 g de bœuf à bourguignon
- 1 cube de Bouillon KUB Bœuf MAGGI
- 1 pot de 600 g de Dés de tomates
- 1 oignon
- 1 cuillerée à café d'herbes de Provence déshydratées
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'eau
- poivre

## Préparation

1 Pour réaliser votre recette de boeuf à la tomate, coupez la viande en cubes

2 .Epluchez et émincez l'oignon.

3 Dans une cocotte minute, faites dorer les cubes de bœuf avec l'oignon émincé.

4 Ajoutez la sauce tomate, le Bouillon de Bœuf et l'eau.

5 Laissez fondre le bouillon quelques minutes puis ajoutez la gousse d'ail écrasée, les herbes de Provence et poivrez. Mélangez.

6 Fermez la cocotte et laissez cuire 30 minutes après le début du sifflement.

---

# BŒUF A LA MEXICAINE

4 PERSONNES:

Préparation: 10 MN

Cuisson 1H 10 MN

PREPARATION:

- 600 g de Boeuf (paleron)
- 400 g Maïs en boite
- 2 Oignons 2
- 2 Carottes 2
- 2 Gousses d'ail
- 2 Cube de bouillon de bœuf
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron vert
- Tabasco 5 gouttes
- 3 cà s d'huile d'olive
- 1 c à s de paprika en poudre
- Sel, poivre

## Préparation

1. Coupez la viande en cubes.
2. Versez l'huile dans un faitout pour y faire revenir la viande.
3. Retirez la viande, mettez les oignons à revenir dans le faitout puis remettez la viande.
4. Pelez l'ail, écrasez-le et ajoutez-le à la viande.
5. Saupoudrez de paprika. Versez le coulis de tomate puis mouiller d'eau de façon à recouvrir la viande.
6. Épluchez, lavez et coupez les carottes en petits dés.



Lavez et coupez en dés les poivrons. Ajoutez les cubes de bouillon et les carottes dans le faitout. Laissez mijoter 40 minutes à feu doux.

7. Ajoutez les poivrons, le Tabasco, le sel et le poivre.
8. Prolongez la cuisson pendant 25 minutes toujours à feu doux. Ajoutez le maïs et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Les conseils de Nina: Servir avec du riz parfumé

---

## BŒUF AUX GOMBOS

**Préparation : 15 min**

**cuisson : 2 h**

**4 personnes :**

- 600 g de bœuf
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 12 gombos
- Du piment
- Du sel

1. Découpez la viande en morceaux.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocote et faites-y revenir la viande.
3. Quand les morceaux sont colorés, ajoutez les oignons émincés et laissez-les prendre couleur.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un petit piment sec, salez légèrement et couvrez d'eau.
5. Laissez mijoter pendant 1h30. Nettoyez les gombos, coupez-les en tranches et retirez les pépins.
6. Versez-les dans la cocotte et laissez mijoter encore en

30 min.

7. Servir avec du manioc ou du riz blanc.

---

## CARI AU POULET

**6 personne(s):**

**préparation : 10 min**

**cuisson : 35 min**

**Ingrédients:**

- 1 poulet de 2 kg environ
- Du sel
- Du poivre
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 bel oignon
- 2 à 3 petites tomates
- 1 pointe de safran
- 1 branche de thym
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile

### **Préparation:**

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez le sel l'ail et le poivre dans un mortier.
2. Coupez l'oignon en lamelles.
3. Coupez les tomates en petits morceaux.
4. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
5. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes.
6. Ajoutez les ingrédients préalablement écrasés (ail, sel, poivre), Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym. Couvrez la cocotte et laisser les tomates cuire 3 à 4

minutes. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

## **LES CONSEILS DE NINA :**

Le Carry poulet est prêt, agrémentez le de riz, de grains et d'une sauce pimentée.

---

# **CARI DE CREVETTES AUX COURGETTES**

**Préparation : 15 min**

**cuisson : 30 min**

**4 personnes :**

- 1 l d'eau pure pour le riz
  - 2,5 g de sel
  - 160 g de riz
- 17 g d'huile de tournesol
  - 110 g d'oignon
  - 12 g d'ail
- 400 g de tomates pelées en boîte
  - 2 g de sel
  - 0,5 g de poivre
  - 230 g de courgette
- 1 g de thym frais ou séché
  - 2 g de curcuma

- 450 g de crevettes crues
- 160 g d'eau pure pour le cary

1. Lavez sous l'eau courante les courgettes.
2. Tracez des sillons réguliers pour obtenir une belle décoration.
3. Coupez en demi-rondelles. Épluchez l'ail, dégermez. Émincez l'ail. Coupez la tige et la racine de l'oignon, épluchez.
4. Lavez sous l'eau courante. Coupez en demi rondelles l'oignon. Pelez et déveinez les crevettes en coupant le haut de la crevette avec un ciseau jusqu'à la queue.
5. Retirez la partie noire. Les crevettes sont prêtes, la préparation est terminée.
6. Versez l'eau, le sel, portez à ébullition.
7. Versez en pluie le riz, mélangez. Laissez cuire selon les indications sur le paquet (10/15 minutes).
8. Égouttez et versez l'huile dans le wok. Dès que l'huile est chaude, faites frire à feu moyen l'oignon et l'ail, laissez dorer, puis ajoutez les tomates, salez, poivrez au goût, joindre les courgettes et le thym, mélangez.
9. Dans le wok, ajoutez le curcuma, les crevettes et l'eau. Mélangez, faites cuire environ 15 minutes. Vérifiez la cuisson de la courgette avec les dents d'une fourchette.
10. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.
11. Préparez la décoration du plat de service et servir aussitôt.