

# CARRY POULET

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 35 minutes**

**4 personnes:**

1 poulet de 2 kg environ

4 à 5 gousses d'ail

1 oignon

2 à 3 petites tomates

1 pointe de safran

1 branche de thym

3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez l'ail et le poivre dans un mortier ajoutez le sel.
2. Coupez l'oignon en lamelles et les tomates en petits morceaux.
3. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
4. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez l'ail écrasé avec le sel et le poivre. Laissez le tout revenir encore 2 à 3 minutes
5. Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym.
6. Couvrez la cocotte et laissez les tomates cuire 3 à 4 minutes.
7. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

Servez avec du riz

---

# CHAUSSONS AUX THONS

Cuisson : 20 mn

2 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 1 bol de chakchouka
  - 1 boîte de thon
- Quelques olives noires
  - Quelques câpres
- Des graines de sésame
  - 1 jaune d'œuf

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Découpez des cercles dans votre pâte et garnissez-la en son centre de chakchouka.
3. Déposez sur cette ratatouille, le thon, quelques rondelles d'olives et éventuellement des câpres.
4. Scellez vos chaussons. Dorez-les avec un jaune d'œuf dilué de quelques gouttes d'eau.
5. Saupoudrez de graines de sésames et enfournez.

---

# COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS

4 personne(s)

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 1h 30 min**

- 1 poulet fermier coupé en 8
- 1 kg de champignons de Paris
- 3 branches de céleri
- 5 échalotes
- 1 poireau
- 20 g de farine
- 75 cl de cidre
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 30 cl de crème entière au lait cru
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de calvados
- 1 cuillère à café de Maïzena
- Du sel, du poivre

## **Préparation:**

1. Pelez et émincez finement les échalotes et le céleri. Réservez un peu de céleri pour la déco.
2. Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en 2.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Farinez-les.
4. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-les dorer.
5. Déglacez avec le calvados puis réservez.
6. Dans la même cocotte, faites fondre 20 g de beurre et faites suer les champignons avec la moitié des échalotes, 5 min. Réservez-les en récupérant le jus rendu.
7. Faites fondre le reste des échalotes avec le céleri et le poireau dans le reste de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Mouillez avec le cidre. Salez et poivrez.
8. Couvrez et faites mijoter 1 h.
9. Ajoutez la moitié de la crème et le jus des champignons.
10. Poursuivez la cuisson 15 min.

11. Ajoutez les champignons.
12. Dans un bol, fouettez le reste de crème avec les jaunes d'œuf et la Maïzena.
13. Disposez les morceaux de poulet dans un plat de service.
14. Faites épaissir la sauce sur feu doux avec les œufs battus, en tournant. Versez-la sur le poulet.

## **LES CONSEILS DE NINA:**

Servez aussitôt, bien chaud, parsemé de céleri cru émincé. Accompagnez de quinoa.

---

## **COLOMBO DE VEAU**

**Cuisson : 20 mn**

**4 personnes :**

- 1 barquette de blanquette de veau
- 4 patates douces
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 60g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- quelques feuilles de persil plat
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo
- sel, poivre

## **Préparation:**

- Prélevez le zeste d'un citron, taillez-le en fins filaments. Ebouillantez-les 1 min. puis égouttez-les.
- Mêlez les morceaux de veau avec l'ail pelé haché, le

colombo, le jus d'un citron et les zestes blanchis, du sel et du poivre. Réservez 1h.

- Égouttez la viande, faites-la dorer en cocotte avec l'huile.
- Mouillez avec la marinade et 30 cl d'eau.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter 1h30 à couvert en remuant souvent.
- Entre-temps faites cuire les patates douces pelées et taillées en dés 20 min. à l'eau bouillante salée. Égouttez, puis écrasez à la fourchette en ajoutant le beurre en dés, sel et poivre.
- Dès la fin de cuisson de la viande, versez le jus du 2nd citron vert dans la cocotte et laissez mijoter encore 2 min.

---

## COLOMBO DE VEAU

**4 personnes :**

Préparation ; 30 mn

Cuisson : 30 mn

### INGREDIENTS

800 g de veau coupé en morceaux (quasi, échine)

1 aubergine

1 échalote

1 gousse d'ail

3 brins de persil plat

1 citron vert bio

1 boîte de tomates jaunes entières au jus (rouges si vous n'en trouvez pas)

5 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à soupe de poudre à colombo

1 cuil. à café de poudre de bois d'Inde

Sel et poivre

### **Préparation :**

1. Pelez l'échalote et l'ail, hachez-les avec le persil. Placez-les dans un grand saladier avec 3 cuil. à soupe d'huile, les épices, du sel et du poivre.
2. Zestez le citron vert au-dessus du saladier, ajoutez son jus et mélangez bien le tout.
3. Incorporez la viande en morceaux. Avec les doigts, mélangez la viande avec la marinade afin de bien l'imprégner.
4. Laissez-la reposer au frais au moins 4 heures.
5. Passé ce temps, coupez l'aubergine en cubes et faites-les revenir avec le reste d'huile dans une grande sauteuse pendant environ 10 min.
6. Renversez le contenu du saladier de viande dans une cocotte sur feu vif et faites dorer les morceaux marinés pendant 5 min en mélangeant souvent.
7. Ajoutez les aubergines et les tomates. Versez 40 cl d'eau, rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire à couvert sur feu doux environ 45 min selon la qualité de la viande. Il faut que celle-ci devienne fondante et la sauce sirupeuse.
8. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si la sauce réduit trop. Servez bien chaud accompagné de riz.

---

# COURT-BOUILLON DE POISSON

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**6 personnes:**

1 kg de poisson (mulet, daurade, carpe, machoiron, capitaine, ...)

2 oignons

3 tomates fraîches

6 gombos

1 paquet de feuilles d'oseille

4 ou 6 aubergines africaines

1 ou 2 poivrons vert

2 piments ( jaune , vert, ou rouge)

4 gousses d'ail

3 ou 4 citrons vert

Persil, sel, poivre

1/4 de cube « Maggi » poulet

1,5cl d'huile d'arachide ou de palme filtrée

1. Écaillez les poissons et les vider.
2. Faites mariner 20 min dans le jus de citron avec 1 piment, du sel et 2 gousses d'ail
3. Lavez l'oseille et coupez en petits morceaux.
4. Hachez l'ail et l'oignon et le persil et faites revenir dans de l'huile.
5. Rajoutez les tomates coupées en petits dés et les faire

fondre.

6. Rajoutez les aubergines coupées en 4 et les gombos préalablement lavés.

7. Ajoutez les morceaux de poisson, couvrir pendant 5 mn, puis les retourner délicatement.

8. Arrosez d'un filet d'huile d'arachide.

9. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis un piment entier et un grand verre d'eau (voire plus selon les quantités voulues).

10. Salez très légèrement si besoin est, mais le bouillon est déjà salé.

11. Laissez mijoter 15, 20, 25 mn environ (à votre aise.)

---

## COUSCOUS AUX LEGUMES

**4 personne(s)**

**préparation : 30 min**

**cuisson : 35 min**

**Ingrédients:**

- 600 g de loup ou de merlan
- 250 g de couscous
- 4 poivrons rouges et verts non piquants
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 2 à 3 gousses d'ail écrasés



– De l'huile d'olive

## Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
  2. Recommencé une fois
  3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
  4. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une casserole.
  5. Coupez l'oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
  6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d'un verre d'eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail.
  7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d'eau.
  8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
  9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
  10. Laissez reposer.
  11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.
-

# COUSCOUS AUX LEGUMES

**Préparation : 5h**

**cuisson : 5 min**

**4 personnes :**

- 2 oignons, hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 3 tasses d'eau
- Des tomates coupées en dés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 5 carottes, pelées et tranchées
- 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 2 courgettes, coupées en demi
- rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
- Du sel
- Du poivre Couscous
- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l'huile.
3. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.

5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
  6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser dans un bol. Ajoutez le couscous, l'huile et mélangez .
  7. Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l'aide d'une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l'utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
  8. Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.
- 

## **CRACRO (purée de banane plantain mûre assaisonné)**

**Préparation: 1 h**

**Cuisson: 30 mn**

**6 personnes:**

12 bananes plantains bien mûres

250 g de farine de riz

50 g de farine de blé

10 g de sel

2 litres d'huile

**Pour la sauce :**

3 tomates bien mûres

1 gros oignon

2 gousses d`ail

1 cuillères à café de poudre de crevette

Sel

Poivre

1 piment

1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixer pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure.

2. Pendant ce temps préparez la sauce:

Mixer les tomates, le piment, l`oignon et l`ail découpé et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu`à évaporation totale de l`eau.

Ajoutez un peu d`huile et poursuivez la cuisson quelques minutes.

3. Faites chauffer l`huile, (pas trop chaud) façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l`huile 8 à 10 mn jusqu`à ce qu`elles soient bien dorées.

4. Egoutter les cracros sur du papier absorbant.

—

**LES CONSEILS DE NINA:** Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l`oignon ou les trois à la fois.

---

# CRACROS 2

**Préparation: 1h**

**cuisson : 30 min**

**6 personnes :**

- 12 bananes plantans bien mûres
  - 250 g de farine de riz
  - 50 g de farine de blé
  - 10 g de sel
- 2 litres d`huile de palme (ou à défaut huile d`arachide)
  - Pour la sauce :
    - 3 tomates bien mûres
    - 1 gros oignon
    - 2 gousses d`ail
  - 1 cuillères à café de poudre de crevette
    - Sel
    - Poivre
    - 1 piment
- 1 cuillères à café de concentré de tomate

1. Ecrasez les bananes à la fourchette puis au mixeur pour obtenir une pâte bien lisse.
2. Ajoutez les deux farines, mélangez bien, salez à votre convenance et laissez reposer 1/2 heure. – Pendant ce temps préparez la sauce (voir plus bas) – Faites chauffer l`huile. Lorsqu`elle est chaude mais pas trop, façonnez des boulettes (à la main ou avec une cuillère à soupe) avec la pâte de bananes et faites-les cuire dans l`huile 8 à 10 mn jusqu`à ce qu`elles soient bien dorées. Egoutte Égouttez les cracros sur du papier

absorbant.

3. LA SAUCE : Mixez les tomates, le piment, l'oignon et l'ail découpez et réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de crevettes et la tomate concentré puis faites cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajoutez un peu d'huile et poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez les cracros chaud et accompagnez de la sauce et de poisson frit.

**LES CONSEILS DE NINA:** Pour une pâte de cracro plus savoureuse, vous pouvez y rajouter au choix du piment, de la poudre de crevette, de l'oignon ou les trois à la fois.