

# PILONS DE POULET MARINE

**Marinade: 8 h ou la veille**

**préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 1 heure**

**4 personnes:**

**Pour la marinade:**

80 ml de sauce Worcestershire  
60 ml de ketchup  
2 cs de moutarde  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de confiture d'abricot  
1 oignon finement ciselé  
1 gousse d'ail écrasée

**Pour le reste:**

8 pilons de poulet  
1 cs d'huile d'olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettez au frigo toute la nuit.

2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l'huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien répartir l'huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.

3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu'ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.

---

# POISSON AUX ÉPICES ET LAIT DE COCO

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 45 min.**

**4 personnes:**

**Ingrédients :**

- 4 filets de poisson
- 2 oignons émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco rapée

Pour les épices moulues :

- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Muscade
- Cannelle
- Paprika
- 40 cl de lait de coco

## Préparation:

- Verser un peu d'huile d'olive au fond d'un plat rectangulaire.
- Garnir des oignons émincés.
- Placer les filets de poissons par-dessus.
- Saupoudrer de noix de coco râpée, puis du mélange d'épices.
- Ajouter le lait de coco. Couvrir le plat de papier

sulfurisé. Faire cuire 3/4 h au four à 200°C.

**Les conseils de Nina:**

Servir avec du riz basmati ou riz parfumé

---

## **POISSON EN PAPILOTES**

**Préparation: 30 minutes**

**Cuisson: 1 h 30 minutes**

**2 personnes:**

2 filets de poisson frais (colin ou saumon)

1/2 poivron rouge

1/2 poivron vert

1/2 poivron jaune

2 tomates

1 citron

1 oignon

Du persil

Des épices provençales

De l`huile d`olive

sel, poivre

**Accompagnement :**

1 courgette

1/2 oignon

4 moyennes pommes de terre

Des épices provençales

1 bouillon de légumes

2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG

sel, poivre

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Découpez 2 feuilles d'aluminium, mettez un poisson dans une feuille aluminium, recouvrez-le d'huile d'olive, râpez 1 tomate sur le poisson, coupez chaque poivron en petits dés et mettez sur le poisson. Coupez finement l'oignon et ajoutez-le sur le poisson, remettez de l'huile sur les légumes. Coupez des rondelles de citron et placez-les par dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices et le persil.
3. Recouvrez le poisson en l'enveloppant dans l'aluminium, faites la même opération pour le deuxième poisson et faites cuire au four 1 h 30 ou au barbecue.
4. Pour l'accompagnement : coupez les courgettes en rondelles en gardant la peau, faites-les cuire à l'eau avec du sel, du poivre, des épices provençales et le bouillon de légume, laissez mijoter.
5. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, coupez-les en dés. Faites une sauce pour les pommes de terre en mélangeant la crème fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, des épices provençales, du sel et du poivre

---

# POISSON FRIT AUX LEGUMES

**Marinade: 15 minutes**

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 20 minutes**

**Pour le poisson:**

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

**Pour les légumes:**

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.

2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes

3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.

4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,

5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir, Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule, la tomate fraîche.

6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.

---

# **POULET AU LAIT DE COCO ET BANANE PLANTAIN**

**Préparation: 25 minutes**

**Cuisson: 1 h**

**4 personnes:**

1 poulet coupé en morceaux

800 g de bananes plantain jaune

20 cl de bouillon de volaille

1 noix de coco

40 cl de lait

2 oignons

3 tomates

2 cuillères à soupe de curry

sel, poivre

1. Préchauffez le four th. 6/7.

Pelez et émincez les oignons. Répartissez-les au fond d'un plat de cuisson.

Salez et poivrez légèrement les morceaux de poulet avant de les déposer sur le lit d'oignons.

Saupoudrez de curry. Enfournez pendant 10 minutes avant d'ajouter un peu de bouillon de volaille.

2. Lavez les bananes, piquez-les avec une fourchette et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Laissez-les refroidir avant de les éplucher et de les couper en tronçons.

3. Retournez régulièrement les morceaux de poulet et ajoutez éventuellement un peu de bouillon de volaille. Lavez et coupez les tomates en morceaux.

4. Après 45 minutes de cuisson du poulet, ajoutez les tronçons de bananes avec le poulet, les morceaux de tomates et versez

le lait de coco.

5. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.

6. Servez chaud

---

## POULET DG

**Préparation: 40 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

5 bananes plantains tranchées  
1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens  
1 oignon, haché  
4 gousses d'ail, hachées  
1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement  
1 poivron vert, tranché  
1 cube de bouillon ou du Maggi Cube  
1 carotte, coupée en tranches  
1 tasse de haricots verts tranchés  
2 tomates fraîches, coupées en dés  
1 tasse de céleri, haché  
Du poivre noir ou blanc  
1 cuillère à soupe feuilles de basilic  
De l'huile pour la friture  
2 cuillères à soupe d'huile  
1 tasse d'eau  
En option: persil, poireaux

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Retirez et réservez.

2. Ajoutez sur le poulet, une bonne quantité de poivre blanc ou noir, ajoutez un peu de sel et mélangez bien.

3. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit. Retirez et réservez.

4. Dans une grande marmite, chauffez les 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Ajoutez les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes.

5. Ajoutez les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

6. Ajoutez les céleris et le poivre noir, les feuilles de basilic et le cube de bouillon.

7. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

8. Ajoutez les bananes plantains frites avec un verre d'eau, remettre le poulet frit dans la marmite.

9. Ajoutez le poivron vert et le sel à votre goût.

10. Remplacez le couvercle et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

11. Remuez de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

**LES CONSEILS DE NINA :** Pour plus de goût, marinez le poulet la veille avec des épices spéciales volailles.

---

# POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens
  - 1 oignon, haché
  - 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
  - 1 poivron vert, tranché
- 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
  - 1 carotte, coupée en tranches
  - 1 tasse de haricots verts tranchés
  - 2 tomates fraîches, coupées en dés
    - 1 tasse de céleri, haché
    - Du poivre noir ou blanc
- 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
  - De l'huile pour la friture
  - 2 cuillères à soupe d'huile
    - 1 tasse d'eau
  - En option: persil, poireaux

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirer et réserver.
4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
6. Retirer et réserver.

7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
  8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
  9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
  10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.
  11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
  12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
  13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.
- 

## **POULET RÔTI**

**4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 1h**

**Temps de marinade : 2 heures ou la veille**

- 1 poulet à rôtir
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 cuillère à thé de romarin séché
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- 2 1/2 gousses d'ail pelées
- 1/2 citron coupé en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

# PRÉPARATION

1. Préchauffer le four a 220°C (thermostat 7). Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le thym, le romarin et l'ail haché.
  1. Rincer la cavité et l'extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout. Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines. Frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d'huile ainsi que la cavité et l'extérieur du poulet. Mettre les gousses d'ail et le citron dans la cavité. Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer.
  1. Déposer le poulet sur la grille de la lèchefrite. Faire rôtir une heure. Retirer du four et incliner le poulet dans la lèchefrite pour que le jus s'échappe de la cavité. Arroser de jus et remettre le poulet au four.
  1. **Les conseils de Nina** : Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes. Découper et servir avec du riz, des frites ou des légumes Pour réduire le gras éviter de manger la peau.
- 

# POULET YASSA

**Préparation : 1h**

**cuisson : 2h**

**marinade : 4h**

**6 personnes :**

- 1/2 tasse fraîchement pressé le jus de citron
- 5 gros oignons émincés grossièrement

- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- $\frac{1}{4}$  tasse de persil haché, 2 gousses d'ail
- 5 c.s. d'huile d'arachide
- 1 poulet , coupé en morceaux
- 1/2 tasse d'olives
- 5 c.s. de moutarde de Dijon
- 1 cube bouillon, herbes de Provence
  
- piment (facultatif)

1. Mettez le poulet préalablement rincé dans un récipient ajoutez-y la moutarde, les herbes de Provence le bouillon, le sel, le poivre, le persil et les oignons coupés coupés en tranches épaisses.
  2. Mélangez bien le tout ajoutez ensuite le jus de citron et bien mélanger (vous pouvez le faire la veille).
  3. Couvrez et laissez mariner 4 h
  4. Égouttez tous les morceaux de poulet et les faire dorer au four sur le grill des 2 côtés ne pas laisser cuire, vérifiez et retirez dès que les morceaux de poulets sont dorés.
  5. Mettez le poulet dans une casserole épaisse et ajoutez-y les oignons et la marinade, les olives. Mettez juste un peu d'eau pour rincer le récipient de la marinade et l'ajouter au poulet (éviter de mettre bcp d'eau) Ajoutez le piment (facultatif) et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.
  6. Laissez mijoter à feu doux 30-40 mn remuez de temps en temps et doucement pour éviter de casser les morceaux de poulets.
  7. Servir sur du riz blanc
-

# QUEUE DE BŒUF SAUCE ARACHIDE

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h 30 min

6 personnes:

- 1,5kg de queue de boeuf
  - 2 oignons
  - 5 tomates
  - 1 feuille de laurier
- 250g de pâte d'arachides jus de cuisson de la viande

1. Apprêtez votre viande et faites la cuire dans un grand volume d'eau salée.
2. Ajoutez la moitié des oignons hachés et le laurier. Laissez cuire 1h à feu moyen.
3. Pendant ce temps écrasez les tomates et le reste des oignons.
4. Lorsque la viande est cuite, retirez-là de la casserole et réservez le jus de cuisson.
5. Faites revenir la viande dans une cocotte avec 4 cuillères à soupe d'huile d'arachides.
6. Lorsque la viande est dorée, ajoutez la tomate écrasée et laissez cuire 10 minutes.
7. Pendant ce temps mélangez la pâte d'arachide avec le jus de cuisson de la viande jusqu'à l'obtention d'une crème.
8. Versez cette crème dans la tomate, ajoutez la viande et laissez cuire encore 20 minutes en rajoutant de l'eau si nécessaire.

## LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz