

# 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

---

# CAILLE AUX PETITS LÉGUMES

## 1207 calories

**Cuisson: 40 minutes** (1 h de marinade)

**4 personnes:**

2 grosses cailles

50 g de céleri en dés

4 cs d'huile

50 g de carottes en dés

Thym, laurier

2 cl de porto

80 g de lard coupé en dés

1/2 verre de demi -glace

100 g de beurre

2 échalotes émincées

Sel et poivre du moulin

1. Videz les cailles salez-les, poivrez-les et faites-les marinées 1 heure dans l'huile additionnée de thym et de laurier.

2. Faites blanchir les lardons dans de l'eau bouillantes et passez les sous un jet d'eau froide.

3. Faites chauffer la moitié du beurre dans une braisière, mettez y les lardons à rissoler, faites y revenir ensuite les légumes et les échalotes, puis terminez la cuisson à couvert.

4. Faites chauffer le four à 180°

5. Retirer les légumes de la braisière et réservez-les au chaud. Disposez les cailles dans la même braisière et faites-les dorer sur toutes leur faces. Versez la marinade dans la braisière, prolonger la cuisson 5 minutes au four et laissé reposer.

6. Retirez les cailles de la braisière, découpez-les, dégraissez le fond de cuisson avec un papier absorbant, déglacez avec le porto et la sauce demi-glace, portez le tout à ébullition. Ajoutez le reste par petits dés pour monter la sauce.

7. Servez les cailles garnies de légumes et nappées avec une partie de la sauce. Présentez le reste en saucière.

---

## CAILLES DE NOËL

**4 personnes :**

4 cailles prêtes à cuire 400 g de foie gras cru

4 tranches fines de jambon cru de pays

1 kg de marrons épluchés

150 g d'échalotes

1 bulbe de fenouil

120 g de cernaux de noix

1 litre de bouillon de volaille

60 g de beurre

Sel, poivre

1. Coupez le foie gras en petits morceaux. Poivrez et salez l'intérieur des cailles.
2. Farcissez-les de foie gras et ficelez les pattes par dessus l'ouverture.
3. Habillez-les d'une tranche de jambon et maintenez-les avec la ficelle.
4. Faites dorer cailles avec 30 g de beurre dans une cocotte en les retournant souvent.
5. Couvrez et baissez le feu. Laissez cuire 20 minutes.
6. Émincez les échalotes et le fenouil. Dans une autre casserole, faites revenir sans coloration avec le restant de beurre et ajoutez les marrons épluchés.
7. Couvrez de bouillon à hauteur. Salez puis poivrez.
8. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les marrons soient tendres et aient absorbé le bouillon.
9. En fin de cuisson, ajoutez les cernaux de noix. Ensuite, ajoutez 5 cl de bouillon dans la cocotte, grattez bien les sucs.
10. Servez les cailles dans des assiettes avec un cordon de jus et avec les marrons.
11. Décorez avec des pluches de fenouil.

---

# CANARD BRAISÉ 710 calories

**Cuisson: 1h 55**

**Préparation: 15 minutes**

**4 personnes:**

1 canard de 1,6 kg environ et ses abattis

1 oignon moyen

120 g de beurre

2 verres de vin blanc sec

1 bouquet garni

20 g de maïzena

le jus d'un citron

sel, poivre

1. Préparez un fond de sauce: pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir avec les abattis de canard dans 30 g de beurre. Ajoutez le vin blanc, une quantité égale d'eau, le bouquet garni, du sel et du poivre. Faites bouillir à très petit feu, sans couvrir, pendant 30 minutes. Filtrez ce fond de sauce.

2. Faites revenir le canard dans une cocotte avec 50 grammes de beurre à feu assez vif. Quand la volaille est bien dorée, jetez la graisse de cuisson. Essuyez l'intérieur de la cocotte avec du papier absorbant, remettez le canard dans la cocotte avec le reste du beurre, le fond de sauce, du sel, du poivre. Couvrez et laissez mijoter doucement 50 minutes.

3. Retirez le canard de la cocotte. Délayez la maïzena dans la sauce. Remuez. Laissez bouillir doucement 2 minutes en remuant avec une cuillère en bois, puis remettez le canard dans la cocotte. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Au moment de servir, ajoutez à la sauce le jus du citron.

**JE VEUX SAVOIR:** La chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

---

## 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), Laissez le tout revenir encore 2 à 3 minutes Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym. Couvrez la cocotte et laissez 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.

---

# CHAPON DE NOËL

**10 personnes**

1 chapon de 3 à 4 kg ( plumé, vidé et flambé)

1 barde de lard ou 1crépine

3 cs d'huile d'olive

1 verre de muscat de rivesaltes

1 bouquet garni

**Farce:**

20 g de beurre

500 g de pruneaux secs ( mis à tremper la veille dans du muscat)



250 g de chair à saucisse

100 g de jambon cru haché

50 g de pignons décortiqués

3 pêches jaunes au sirop taillées en gros dés

1 truffe fraîche taillée en lamelles

Sel, poivre, cannelle

muscade râpée, persil haché

1 cs de muscat de rivesaltes

1. Préchauffez le four à 210 °c thermostat 7
  2. Essorer la moitié des pruneaux dénoyautés et les pêches, les mettre dans le beurre chaud.
  3. Ajouter le jambon et tous les éléments composant la farce.
  4. Secouer la poêle et faire légèrement dorer ce mélange.
  5. Ajoutez alors la cuillère de muscat.
  6. Laissez refroidir cette farce.
  7. Allumez le four et préparez un plat ovale creux. Y placer le bouquet garni et l'huile.
  8. Remplir soigneusement le chapon avec toute la farce et le coudre. L'entourer de bardes de lard, le déposer dans le plat et l'enfourner à mi hauteur du four.
  9. L'arroser tous les 1/4 d'heure. Faire cuire environ 2 heures.
  10. La cuisson terminée, déglacer le plat avec le verre de vin.
-

# CHAPON FARCI A LA VIANDE HACHEE ET AUX FOIES DE VOLAILLES

**Préparation; 20 mn**

**Cuisson: 3 h**

**6 personnes:**

- 1 chapon (environ 3 kg)
- Pour la farce :
  - 400 g de viande hachée
  - 100 g de foies de volaille
  - 2 œufs
  - 2 yaourts nature
  - 80 g d'échalotes
  - 100 g d'oignons
  - 2 gousses d'ail
  - persil
  - sel poivre

**Préparation:**

1. Epluchez et émincez les oignons, l'ail et les échalotes. Faites fondre du beurre et faites-les revenir quelques min dans une poêle, puis mixez-les dans un mixeur. Réservez.
2. Nettoyez puis coupez en petits morceaux les foies de volaille et faites-les cuire légèrement à la poêle. Ils ne doivent pas cuire, juste rester rosés. Retirez le tout. Faites dorer le chapon de Noël sur toutes ses faces.
3. Préparation de la farce pour chapon. Dans un saladier, disposez la viande hachée, ajoutez-y les 2 yaourts nature et les œufs battus. Mélangez. Incorporez ensuite

les foies de volaille légèrement cuits et le mélange d'ail, oignons, échalotes. Remuez le tout puis ajoutez quelques feuilles de persil nettoyées.

4. Passez maintenant à la cuisson du chapon en préchauffant le four th. 5 (160°C).
5. Salez et poivrez l'intérieur de la volaille puis farcissez-le de la farce. Cousez l'ouverture avec de la ficelle de cuisine. Huilez l'extérieur et badigeonnez de thym. Disposez le chapon dans un grand plat passant au four et mettez à cuire environ 3 heures (environ 30 min de cuisson pour 500 g de chapon) en surveillant et en arrosant de jus régulièrement (environ toutes les demi-heures).
6. Au bout de ce temps de cuisson, sortez-le, découpez-le et servez votre chapon de Noël farci, accompagné de riz et d'asperges vertes.

---

# CHAPON FARCI AUX FIGUES ET MARRONS

**Préparation : 30 mn**

**Cuisson: 3 h**

**10 Personnes:**

**Ingrédients;**

- 1 chapon vidé de 3 kg environ
- 300 g de chair à saucisse persillée
- 200 g de foies de volaille
- 500 g de choux de Bruxelles
- 10 pommes de terre

- 10 pommes
- 6 dattes ou pruneaux dénoyautés
- 1 boîte de marrons au naturel
- 3 échalotes
- 50 g de beurre ramolli
- 20 cl de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### **Préparation:**

- 1. Préchauffez le four à 210°C. Pendant ce temps, pelez, épépinez et émincez les pommes. Épluchez les échalotes.
  - 2. Mixez les dés de pomme avec les échalotes, les dattes, la chair à saucisse, les foies de volaille, la moitié des marrons égouttés, du sel et du poivre. Farcissez le chapon avec cette farce et ficelez-le fermement. Badigeonnez-le entièrement d'huile d'olive, puis de beurre ramolli, salez et poivrez. Enfourné pour 2 h en arrosant toutes les 20 min environ avec une louche de bouillon.
  - 3. Lavez les pommes de terre, pelez-les et découpez-les en quartiers. Préparez les choux de Bruxelles en enlevant les feuilles abîmées et en coupant le trognon dur. Après 2 h de cuisson, ajoutez les pommes de terre autour du chapon. Enfourné pour 30 min de plus avant d'ajouter les marrons restants et les choux de Bruxelles. Laissez cuire encore 30 min. En tout, comptez 1 h de cuisson par kilo de viande.
  - 4. Servez le chapon entouré de sa garniture dans un plat de fête !
-

# 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.