

LENTILLES AUX SAUCISSES

Préparation : 10 mn

Cuisson : 50 mn

- 350g Lentilles vertes
- 3 Saucisses de Montbéliard
- 1 Oignon
- 1 Bouquet garni
- 2 pincées Piment d'Espelette
- 1 Petit bouquet de persil
- 1 gousse Ail
- 1 Filet de vinaigre balsamique
- 25g Beurre
- Sel
- Poivre
- 2 Carottes

Préparation:

- Pelez les carottes et coupez-les en gros dés réguliers.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-les revenir avec l'oignon haché, 5 min.
- Ajoutez les lentilles, le bouquet garni, 70 cl d'eau et du poivre.
- Portez à ébullition, couvrez à moitié et faites cuire 30 min sur feu très doux.
- Ajoutez les saucisses dans la cocotte, salez peu et poursuivez la cuisson 20 min.
- Hachez finement l'ail. Mélangez-le au persil ciselé.
- Coupez les saucisses de biais en tranches épaisses.
- Assaisonnez les lentilles de vinaigre.
- Présentez les saucisses sur un lit de lentilles, parsemées de persillade et piment.

MIJOTÉ DE BOEUF AUX OIGNONS

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes:

- 600 g de rumsteck
- 1 kg d'oignons émincés (surgelés)
- 4 cuillères à soupe de poivrons en dés (surgelés) ou en lamelles
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté (type Maggi ou Ducros)
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- poivre

Préparation:

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, mettez les oignons à revenir à feu assez vif, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau (pendant 5 min environ).
- Pendant ce temps, coupez le rumsteck en lamelles. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle.
- Mettez-y les poivrons à revenir 5 min. puis ajoutez la viande.
- Saisissez-la 2 min à feu vif en secouant sans cesse le manche de la poêle.
- Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse, ajoutez le fond de veau, la sauce soja, le gingembre, la coriandre et un verre d'eau.

- Poivrez. Remuez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux 10 min. Servez très chaud.

Les conseils de Nina :

Servir avec du riz parfumé

NAVARIN D'AGNEAU

Préparation : 30 min

cuisson : 1 h 30 min

- 800 g de collier d'agneau désossé
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 noix de muscade
- 2 tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 300 g de petites carottes nouvelles
- 100 g de petits oignons blancs
- 200 g de petits navets nouveaux
- 300 g de haricots verts
- 300 g de petits pois écossés
- 25 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Du sel, du poivre

6 personnes :

1. Découpez l'épaule d'agneau en 6 morceaux et collez-le en 6 tranches.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte de grande taille et ajoutez les morceaux de viande deux par deux pour les faire colorer sans laissez-les roussir.

3. Quand ils sont tous dorés, égouttez-les et videz les deux tiers de la graisse fondue.
 4. Remettez-les dans la cocotte et saupoudrez-les de sucre, mélangez, puis saupoudrez de farine et faites chauffer en remuant de 2 à 3 minutes pour cuire la farine.
 5. Versez le vin et mélangez, salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpé. Mettre à feu moyen.
 6. Ebouillantez les tomates, puis pelez-les; épépinez-les et concassez-les.
 7. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.
 8. Ajoutez ces ingrédients dans la cocotte ainsi que le bouquet garni. Ajoutez éventuellement un peu d'eau. Lorsque l'ébullition est atteinte, couvrez et faites mijoter pendant 45 min environ en écumant et en dégraissant régulièrement.
 9. Pelez les carottes et les navets. Pelez les petits oignons, ôtez les fils des haricots verts, faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez-y les carottes, les navets et les oignons, puis faites-les revenir en remuant pendant 10 min.
 10. Égouttez-les. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 min. Ajoutez carottes, navets, oignons et petits pois dans la cocotte.
 11. Mélangez et couvrez à nouveau, poursuivez la cuisson doucement pendant 20 min. Ajoutez enfin les haricots verts 5 min avant de servir et mélangez délicatement. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Servez dans la cocotte ou un plat de service creux et bien
-

NUGGETS DE POULET

4 personnes:

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 min

INGREDIENTS :

9 blancs de poulet

Lait

150 g de farine

225 g de chapelure

3 œufs

sel, poivre du moulin

Préparation :

1. La veille, coupez les blancs de poulets en gros cubes, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez au frais jusqu'au lendemain.
2. Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.
3. Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.
4. Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé sans qu'ils se touchent.

5. Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 10 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.
-

PAELLA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

1 petit coquelet
2 cuisses de Lapin
4 petites tomates
quelques haricots verts
4 verres de riz
1 oignon
1 petit piment
safran
huile d'olive
gros sel, poivre
1 litre d'eau
Une Poêle à Paella

1. Coupez la viande (coquelet et lapin) morceaux
2. Epluchez l'oignon et les haricots verts
3. Lavez es tomates et le piment
4. Faire dorer les morceaux de viande dans la poêle à paella avec un fond d'huile d'olive chaude
5. Lorsque la viande est dorée de tous cotés, ajouter les

légumes : tomates coupées en quartiers, oignon coupé en lamelles, haricots verts coupés à environ 4 cm de longueur, piment coupé en petits morceaux.

6. Faire cuire le tout pendant 4 à 5 minutes avec l'huile d'olive.

7. Salez et poivrez, tournez et mélangez.

Ajouter les 4 verres de riz et tourner avec une spatule.

Lorsque le riz commence à être translucide, ajouter un demi litre d'eau dans la préparation, et porter à ébullition :

Ne pas oublier de mettre le safran en poudre (une petite dose).

Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau.

Remettre de l'eau pour que le riz soit bien gonflé.

Servir lorsque le riz a absorbé pratiquement toute l'eau :

Ajouter une ou deux branches de romarin dans la préparation.

Si c'est la saison, on pourra également ajouter quelques haricots en grains frais.

PAIN DE VIANDE

Ingrédients :

- 600 g de boeuf haché maigre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon coupé en dés
- 50 g de chapelure
- 1/4 tasse de lait
- 2 c. à c. de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de sauge fraîche hachée

- sel
- 1/4 c. à c. de moutarde moulue
- poivre
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à s. ketchup Heinz

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 ° C. Dans un grand bol, mélanger le boeuf haché, l'ail et l'oignon.
2. Découpez le pain en petits morceaux et ajouter au mélange de boeuf.
3. Ajoutez le lait, la sauce Worcestershire, la sauge, le sel, la moutarde, le poivre et l'œuf au mélange de bœuf. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien intégrés.
4. Placez le mélange de boeuf dans un moule non graissé. Formez un pain dans le plat puis étalez le ketchup sur le dessus.
5. Cuire à découvert 50 à 60 minutes jusqu'à ce que la viande et le jus ne soient plus rose et que le centre du pain ne soit plus rose. Laisser le pain reposer pendant 5 minutes. Retirer le pain du moule et le couper en tranches.

PASTEL VIANDE

Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

Ingrédients pour la farce

200 g de viande hachée pur boeuf

Julienne de légumes

1/2 oignon

1 petite échalote

1 gousses d'ail

persil frais haché

1/2 cube ail et fines herbes

1/2 bouteille de sauce tomate basilic

Un peu d'herbes de Provence

Un peu de Basilic

Un tour de poivre en grains (moulin)

Sel

1 petite feuille de laurier

1/2 piment écrasé (facultatif)

Préparation :

1- la pâte

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les

ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.

- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

2- la farce:

- La veille ou quelques heures avant votre préparation, hacher grossièrement dans un blender l'échalote découpé, le persil, l'ail, le bouillon, un tour de moulin à poivre, l'herbe de province avec un peu d'huile.
- Mélanger la pâte obtenue à la viande hachée couvrir et mettre au frais.
- Si vous n'avez pas de blender découper finement le persil, l'échalote l'ail et le mélanger à la viande avec les épices et mettre au frais.
- Dans une poêle anti-adhérente mettre un peu d'huile faites revenir l'oignon ajouter la viande hachée et mélanger jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter ensuite les légumes à votre convenance et faites revenir jusqu'à évaporation de l'eau.
- Ajouter la sauce tomate, le laurier un peu de basilic un peu de poivre moulu, le 1/2 bouillon, le piment(facultatif) le sel (vérifier d'abord l'assaisonnement)
- Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.

3- Confection des pastels:

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.

- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte).
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels.
- Dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA : pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation. Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

++ Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de gruyère dans chaque pastel avant de fermer. (Seulement pour la cuisson au four)

+++ vous pouvez ajouter des morceaux d'œuf cuit dans la farce avant de fermer.

PIEDS DE VEAU SAUCE POULETTE

306 calories

Cuisson: 2 heures

Préparation: 15 minutes

4 personnes :

4 pieds de veau

1 carotte

1 oignon

1 bouquet garni

2 cs de vinaigre de vin

10 grains de poivre, sel

Pour la sauce:

1/2 cube de concentré de bouillon de volaille

50 g de beurre

2 jaunes d'œufs

le jus d'un 1/2 citron

sel, poivre du moulin

1. Nettoyez la carotte, pelez l'oignon et laissez-les entiers.
2. Versez 1 litre d'eau dans une cocotte, ajoutez les légumes, le bouquet garni, le vinaigre, du sel et les grains de poivre. A ébullition, mettez les pieds de veau. Ecumez autant de fois que nécessaire. Couvrez et laissez bouillir à petit feu pendant 2 heures.
3. Environ 15 minutes avant la fin de cuisson des pieds de veau, préparez la sauce poulette: faites fondre le demi-cube de bouillon dans 30 centilitres d'eau chaude. Laissez tiédir. Faites ramollir le beurre en le posant sur une assiette chaude. Mettez les jaunes d'œufs dans un petit saladier, puis versez le bouillon en battant au fouet électrique. Placez le saladier dans un bain-marie sur feu doux et, sans cesser de

fouetter, ajoutez le beurre coupé en morceaux et le jus de citron. Salez légèrement et poivrez au moulin. Continuez à fouetter la sauce jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.

4. Egouttez les pieds de veau et épongez-les. Dressez-les sur un plat et nappez-les de sauce poulette. Vous pouvez accompagner de champignons sautés et légèrement crévés ou de pomme de terre persillées.

JE VEUX SAVOIR: Le veau est riche en protéines de qualité apporte des vitamines du groupes B (B3 et B12) du fer, du zinc et du sélénium. La viande de veau est plutôt maigre selon les morceaux.

POULET A L'ANANAS

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h

4 personne(s) :

- 1 poulet
- 1 ananas
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boîte de concentré de tomates
- 300 g de riz
- Des herbes aromatisées
 - Du sel
 - Du poivre

Préparation:

1. Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et coupez l'oignon, les poivrons et l'ananas.
 2. Dans une poêle, faites dorer le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.
 3. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, des herbes et laissez mijoter pendant 1 heure.
-

POULET AU MIEL ET MOUTARDE

Ingrédients :

- 4 Cuisses de poulet
- 40 g de Moutarde
- 40 g de Miel
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 brins de romarin
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°.
2. Dans un bol, mélangez à l'aide d'un fouet la moutarde, le miel et l'huile d'olive. Ajoutez une pincée de sel
3. Disposez les morceaux de poulet dans un plat.
4. Nappez de la sauce. Ajoutez les brins de romarin. Salez et poivrez. Versez de l'eau dans le fond du plat, sur 1 cm
5. Enfournez durant 45 minutes.

6. Bon appétit !