

# POULET AUX CAROTTES

45 minutes

Marinade: 1 h ou la veille

3 personnes:

30 g de beurre

3 bon morceaux de poulet

400 g de carottes

210 g de haricots plats

2 gousses d'ail

1 oignon jaune

1 bouquet garni( thym, laurier, romarin)

sel, poivre

piment d'Espelette

ciboulette

1 cube jumbo ou maggi volaille

1. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon coupez-les en lamelles, hachez-les
2. Éplucher les carottes et équeutez les haricots plats, coupez-les en dés.
3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, faire dorer sur toutes les faces les morceaux de poulet.
4. Quand le poulet est doré, ajoutez les carottes, les haricots plats, l'ail et l'oignon hachés, un peu d'eau, ajoutez le bouquet garni, le piment d'Espelette, le bouillon

et mélangez. Vérifiez l'assaisonnement.

Cuire 30 minutes à feu doux.

Servir et saupoudrer de ciboulette.

**LES CONSEILS DE NINA:** bien mariner le poulet pendant 1 h ou la veille pour plus de gout avec des épices et un cube bouillon.

**JE VEUX SAVOIR:** excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium. Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

---

## POULET COCOTTE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 35 mn**

**Accompagnement: salade verte**

**4 personnes:**

1 poulet coupé en 12 morceaux

3 cs d'huile

150 g d'oignons grelots

800 g de grosses pommes de terre à chair ferme

150 g de champignons de paris

150 g de poitrine fumée

40 g de beurre

thym, laurier

10 cl de vin blanc sec

sel, poivre.

1. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Pelez les oignons et les pommes de terre. Lavez et émincez les champignons. Découpez la poitrine en lardons.
2. Coupez les pommes de terre en dés. Retirez les morceaux de poulet du feu et réservez-les sur une assiette. A la place, faites rissoler les lardons, puis retirez-les.
3. Faites fondre le beurre. Quand il mousse, ajoutez tous les légumes et faites-les blondir. Remettez ensuite le poulet et les lardons dans la cocotte.
4. Ajoutez le thym, le laurier. Versez le vin blanc et 10 cl d'eau chaude. Salez et poivrez couvrez et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes. Déguster bien chaud.

### **les conseils de Nina:**

- . Faites cuire le poulet dans un autocuiseur. Comptez 12 mn dès que la soupape chuchote remplacez les oignons grelots long à peler par les oignons nouveaux.
- . Vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de filet mignon de porc ou par un jeune lapin.
- . Faites dissoudre la moitié d'un bouillon cube dans l'eau pour déglacer la cocote et mouiller la volaille.
- . Pour une recette plus légère, utilisez du beurre allégé et remplacez les pommes de terre par du céleri rave.

---

# 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 gout , 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 KFC MAISON

### Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 200 g de farine
- 1c à c de sel
- 1 c à c de poivre
- 1 c à c d'origan
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de poudre d'ail
- 1 c à c de poudre d'oignon
- 1 c à café de poudre de cayenne

### Instructions :

1. Coupez les poitrines de poulet en morceaux.
2. Dans un bol, battez l'œuf et ajoutez le lait.
3. Trempez les morceaux de poulet dans le mélange d'œuf et de lait.
4. Dans un autre bol, mélangez la farine, le sel, le

poivre, l'origan, le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le piment de Cayenne.

5. Enrobez les morceaux de poulet avec le mélange de farine et d'épices.
  6. Chauffez l'huile dans une grande casserole ou une friteuse.
  7. Faites frire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
  8. Égouttez le poulet sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- 

## 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 à 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 ROTI FARCI AU COUSCOUS

**Recette pour 2 personnes**

**préparation : 1 h 10 min**

**cuisson : 10 minutes**

### Liste des Ingrédients

- Un poulet
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- cumin moulu au goût

- coriandre moulue au goût
- 1 boîte de pois chiches (égouttés)
- De l'huile d'olive au goût
- 2
- 3 tiges de menthe fraîche (hachée)
- 1 bouquet de coriandre fraîche hachée ( au goût encore une fois)
- 1 citron
- 1 grosse poignée de bébés épinards hachés grossièrement
- Du sel
- Du poivre
- Sambal Olek ou autre sauce aux piments

## Préparation

1. Amener le bouillon de poulet à ébullition et y ajouter une pincée de cumin, et une autre de coriandre moulue, du sel (au besoin) et du poivre.
2. Verser le couscous en pluie sur le bouillon et couvrir. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Y ajouter de l'huile d'olive au goût (au moins 2 cuil. à soupe), les herbes hachées, les épinards, une bonne pincée de cumin et de coriandre en poudre (au goût), le zeste et le jus d'un citron, la sauce piquante, du sel et du poivre.
4. Ajouter le couscous encore légèrement chaud au mélange de pois chiches.
5. Goûter le tout et ajouter au besoin sel, poivre, épices et/ou jus de citron, huile.
6. Remplir la cavité du poulet avec cette farce. Ne pas trop tasser.
7. Terminer avec quelques tranches de citron.
8. Placer le reste du couscous au frigo. Il en restera pas mal et c'est absolument délicieux refroidi! Badigeonner le poulet d'une généreuse quantité d'huile d'olive. Saler, poivrer, et saupoudrer d'un peu de cumin et de

coriandre.

9. Masser le poulet avec les mains pour bien enduire l'oiseau d'huile et d'épices.
10. Placer dans un plat allant au four et cuire à 180 C / 350 F pendant environ 2 heures, en arrosant le poulet de temps en temps... Laisser refroidir 10 minutes avant de trancher.

#### LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec la farce de couscous (vous en aurez pour 2 personnes environ) et le reste du couscous placé au frigo. Bon appétit!

---

# QUICHE AUX BROCOLIS ET LARDONS

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson: 45 mn**

**4 personnes :**

## **Ingrédients :**

100g de beurre doux

200g de farine

1/2 cuillère à café de sel

50ml d'eau

4 œufs

1 brocoli

200g d'allumettes de lardons

10cl de lait

10cl de crème liquide 15%

Sel et poivre

## Préparation:

1. Mettez dans un saladier la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.
  2. Rajoutez ensuite l'eau petit à petit.
  3. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30min au frais.
  4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné.
  5. Mettez-la ensuite dans un moule à tarte beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson.
  6. Faites cuire le brocoli dans un grand volume d'eau salée. Égouttez et réservez.
  7. Faites revenir les lardons dans une poêle.
  8. Préparez l'appareil à quiche en battant ensemble les œufs, le lait, la crème liquide et le poivre.
  9. Rajoutez 2/3 du brocoli en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
  10. Sur la pâte brisée, déposez les lardons puis versez l'appareil au brocoli. Parsemez avec les fleurettes de brocolis restantes.
  11. Faites cuire 30 min à 180°C.
-

# RAGOUT D'IGNAME A LA VIANDE DE BOEUF

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 h

4 personnes:

600 g de viande de bœuf  
1,5 kg d'ignames  
4 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre  
3 oignons  
2 carottes  
2 poivrons  
2 tomates  
3 cuillères à soupe d'huile  
sel, poivre

1. Pelez et hachez 1 oignon et les gousses d'ail.
2. Grattez et râpez le morceau de gingembre.
3. Coupez la viande en cubes.
4. Mettez-la dans une cocotte avec les oignons, l'ail, le gingembre.
5. Versez 2 litres d'eau froide, salez et poivrez.
6. Portez à ébullition, écumez et laissez bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez l'igname.
8. Coupez-la en cubes dans une bassine d'eau froide pour

éviter l'oxydation.

9. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
10. Coupez les tomates, et les poivrons en dés.
11. Pelez et émincez les 2 derniers oignons.
12. Après 30 mn de cuisson, retirez la viande du bouillon.
13. Mettez les dés d'igname dans le bouillon et faites-les cuire pendant 25 minutes à feu doux.
14. Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, versez l'huile et faites-y fondre les oignons jusqu'à coloration.
- 15 Ajoutez les poivrons, les carottes et les tomates.
16. Versez cette préparation dans la cocotte avec les dés d'igname.
17. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 25 mn.

La sauce doit être épaisse.

---

## **RAGOUT DE POMME DE TERRE**

Recette pour 4 personne  
préparation : 15 min  
cuisson : 30 min

# Liste des Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 3 chorizos
- 1 oignon
- 2 piments à chorizo (ou une cuillerée de pulpe)
- 2 gousses d'ail
- De l'eau
- De l'huile d'olive
- Du sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 piment de Cayenne
- Du paprika
- Du persil (pour décorer)

## Préparation

1. Dans un grand faitout, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu doux l'oignon haché menu pendant environ 15 minutes.
2. Éplucher les pommes de terre et les « briser » en morceaux de 4-5 cm à l'aide d'un couteau. La première entaille doit être nette mais avant de finir de découper, il faut briser la pomme de terre, ceci lui permettra de libérer la féculé ou l'amidon durant la cuisson, rendant ainsi la sauce plus épaisse.
3. Couper le chorizo en morceaux et l'ajouter à l'oignon roussi avec les gousses d'ail non épluchées. Faire revenir deux minutes.
4. Ajouter une cuillerée de paprika et le piment de Cayenne et mélanger.
5. Ajouter immédiatement les pommes de terre, bien mélanger avec le reste des ingrédients et couvrir d'eau.
6. Monter le feu et, aux premiers bouillons, le baisser et ajouter la pulpe des piments à chorizo, mélanger le tout et couvrir à moitié.

7. Laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, en remuant le faitout de temps en temps pour que la sauce épaississe. Si le jus n'est pas suffisamment épais, écrase une pomme de terre et remets-la dans le faitout avec le jus. S'il est trop épais, ajoute un peu d'eau.

## **LES CONSEILS DE NINA :**

Servir dans un plat creux et décorer avec un peu de persil.