

ROGNONS DE VEAU AU PORTO

4 personnes :

359 calories

Préparation 10 mn

cuisson 15 mn

4 oignons de veau

2 échalotes

80 g de beurre

un verre de porto

sel poivre

Préparation :

- Pelez et hachez les échalotes fait chauffer le beurre dans une cocotte. Quand il est fondu mettez-y les échalotes à dorer légèrement pendant 3 à 4 minutes puis les rognons saler poivrer. Faites cuire 10 minutes en retournant les rognons à mi-cuisson.
- Arrosez de Porto. Laisser bouillonner 2 minutes et servez.

ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

– une pâte feuilletée

Pour la béchamel:

- 70g de beurre
- 70g de farine
- sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence
- 1 litre de lait
- 2 poignets de fromage râpé
- 200g de blanc de poulet

Préparation :

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1.5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

Sauce béchamel: voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**

SAUTÉ D'AGNEAU

Liste des Ingrédients

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 poireau
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- Du sel
- Du poivre.

Préparation

Coupez l'agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de

couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

SAUTE DE PORC EN RAGOUT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 1 h

3 personnes:

500 g de sauté de porc
1 oignon
2 carottes
1 petite boîte de champignons de Paris
1 douzaine d'olives vertes
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons, Réservez.
2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d'huile, émincez l'oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.
4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.

5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l`incorporer.
 6. Versez de l`eau à hauteur des légumes et de la viande.
 7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l`ail.
 8. Assaisonnez.
 9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu`à ce que la sauce épaisse.
-

STEAK DE JAMBON À LA TOMATE

Cuisson: 15 à 20 minutes

318 kcal

4 personnes :

4 tranches épaisses de jambon cuit de bonne qualité 600 grammes

35 g de beurre

3 cs de Madère

2 petits oignons blancs

une boîte de tomates pelées 4/4 ou fraîches

1 cs de crème fraîche

1 cs persil haché

sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180° peler et hacher les oignons et faites-les suer au beurre (15 g) dans une casserole.
 2. Égoutter les tomates et concassez-les ajouter leur chair aux oignons salez et poivrez.
 3. Faites cuire 5 à 6 mn à feu doux
 4. Ajoutez alors la crème porter à ébullition et laisser cuire 2 mn puis retirer du feu vérifier l'assaisonnement et ajoutez le persil haché
 5. Pendant la cuisson de la sauce placez les tranches de jambon sur un plat à four ajouter 20 g de beurre noisette et de Madère couvrez et glissez le plat dans le four chaud 6 à 8 mn
 6. Sortez alors le plat du four égouttez le jambon et versé son jus de cuisson dans la sauce.
 7. Dressez les steaks de jambon sur des assiettes avec un peu de sauce servez le reste de sauce en saucière et accompagnez ce plat de pâtes.
-

TACOS FAÇON BURGER

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 8 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks
- 8 wraps
- 4 C A S de sauce burger
- Cornichons

– 8 tranches de cheddar

Préparation :

1. Faire griller les tranches de poitrine fumée une dizaine de minutes au four à 180°C.
2. Cuire les steaks selon vos goûts.
3. Étaler de la sauce burger sur 4 wraps et déposer des rondelles de cornichon. Recouvrir avec le steak et déposer deux tranches de cheddar par-dessus. Terminer avec des tranches de poitrine fumée grillées.
4. Recouvrir avec un autre disque de wrap et bien refermer les tacos burgers. Cuire deux minutes de chaque côté dans une poêle chaude et déguster aussitôt !

TAGLIATELLES CARBONARA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 5 mn

Accompagnement: Salade verte

4 personnes:

200 g lardons fumés

1 oignon

2 cs d'huile d'olive

35 cl de crème fraîche légère

1 œuf

100 g de parmesan râpé

250 g de tagliatelles

1 gousse d'ail et quelques brins de persil (facultatif)

1. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante avec une cs d'huile d'olive
2. Hachez l'oignon, l'ail et le persil sans les mélanger
3. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et dorez l'oignon et les lardons à feu moyen, rajoutez ensuite l'ail et le persil haché mélangez 1 mn et réservez.
4. Dans une jatte, mélangez la crème fraîche, l'œuf et le parmesan.
5. Egouttez les pâtes, ajoutez la crème et le mélange lardons. Mélangez, salez, poivrez et servez.

TOURNEDOS D'AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS

4 personnes :

4 tournedos

80 g de beurre

200 g de champignons

20 cl madère

sel, poivre

1. Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle et faites dorer les croûtons, puis retirez-les et gardez-les au chaud.
 2. Dans la même poêle, jetez les champignons coupés en lamelles. Arrosez avec le madère et faites cuire pendant 5 minutes. Assaisonnez.
 3. Dans une poêle, faites revenir les tournedos selon votre goût. Servez-les aussitôt garnis avec les champignons et nappés de la sauce.
-

TRIPES A LA CRÈME 391

calories

Cuisson: 10 minutes □ 5 de préparation

2 personnes:

350 g de tripes cuites

40 g de beurre

40 cl de crème fraîche

sel, poivre

1. Coupez les tripes en morceaux. Faites-les dorer sur le grill 5 minutes de chaque côté. Mettez-les dans un plat creux et réservez au chaud.
2. Faites fondre le beurre, mélangez-le à la crème fraîche,

salez et poivrez. Arrosez les tripes avec cette sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez de petits oignons et de rondelles de carottes légèrement rissolés.

VIANDE D'AGNEAU A LA MENTHE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 55 mn

5 personnes:

5 tranches d'agneau
5 branches de menthe
5 carottes
5 branches de céleri
1 oignon
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de thym
2 feuilles de laurier, 55 cl d'eau
un peu l'huile

1. Faites dorer les tranches d'agneau dans un peu d'huile sur feu doux.
2. Coupez les carottes en rondelles, ainsi le céleri en petits morceaux.
3. Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon, l'ail dans la poêle et faire-les colorer quelques minutes.
4. Arrosez avec 50 cl d'eau, ajoutez le thym, le laurier, les

branches de menthe et laisser cuire 55 min.

5. Disposez les légumes sur un plat avec les tranches de viande et nappez de sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Laissez mariner les tranches d'agneau la veille avec un peu d'herbes de province et un cube de volaille (JUMBO de préférence)