

# THON MALGACHE AU COCO

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**4 personnes:**

4 steaks de thon  
45 cl de lait de coco  
2 cuillères à soupe de farine  
1 cuillère à soupe de beurre fondu  
2 cuillères à d'huile  
6 tomates concassées  
3 oignons émincés  
1 cuillère à soupe de curry  
sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.
  2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.
  3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.
  4. Salez et poivrez-les.
  5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.
  6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.
- Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.

---

# TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

4 médaillons de Sole Tropicale surgelés  
1 boîte de chair de tomate nature  
1 boîte de poivrons rouges entiers  
120 ml d'eau  
6 cs d'huile d'olive Bio  
  
3 cs de coriandre haché  
2 gousses d'ail hachés  
1 cs de paprika  
1 cs de cumin  
sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l'emballage.
2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.
3. Ajoutez la coriandre, l'ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l'huile d'olive. Laissez mijoter 5 min.
4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l'eau.  
Laissez mijoter 10 min.
5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arroser un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmite et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que le poisson ne soient pas trop secs.  
Servez chaud avec un bon pain croustillant.

---

# COURT-BOUILLON DE POISSON

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**6 personnes:**

1 kg de poisson (mulet, daurade, carpe, machoiron, capitaine,  
...)

2 oignons

3 tomates fraîches

6 gombos

1 paquet de feuilles d'oseille

4 ou 6 aubergines africaines

1 ou 2 poivrons vert

2 piments ( jaune , vert, ou rouge)

4 gousses d'ail

3 ou 4 citrons vert

Persil, sel, poivre

1/4 de cube « Maggi » poulet

1,5cl d'huile d'arachide ou de palme filtrée

1. Écaillez les poissons et les vider.
2. Faites mariner 20 min dans le jus de citron avec 1 piment, du sel et 2 gousses d'ail
3. Lavez l'oseille et coupez en petits morceaux.
4. Hachez l'ail et l'oignon et le persil et faites revenir

dans de l'huile.

5. Rajoutez les tomates coupées en petits dés et les faire fondre.

6. Rajoutez les aubergines coupées en 4 et les gombos préalablement lavés.

7. Ajoutez les morceaux de poisson, couvrir pendant 5 mn, puis les retourner délicatement.

8. Arrosez d'un filet d'huile d'arachide.

9. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis un piment entier et un grand verre d'eau (voire plus selon les quantités voulues).

10. Salez très légèrement si besoin est, mais le bouillon est déjà salé.

11. Laissez mijoter 15, 20, 25 mn environ (à votre aise.)

---

## **DORADE A LA SAUCE D'OSEILLE**

**Préparation: 25 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**4 personnes:**

Une grande dorade

100 g d'oseille

Une tomate

Un piment

Un oignon

2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
1 pincée de muscade  
3 cs d'huile  
2 cs de concentré de tomate  
sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux puis faites frire dans de l'huile. Mettez la friture dans une casserole.
2. Émincez l'oignon, pelez la tomate et coupez en dés, écrasez l'ail.
3. Faites revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide
4. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 min à feu doux
5. Ajoutez 1/2 verre d'eau et mélangez.
6. Versez la sauce obtenue sur le poisson.
7. Ajoutez le piment, le laurier, le sel, un verre d'eau et l'oseille.
8. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à feu doux.

**Suggestion d'accompagnement:**

Banane plantain mûre bouillie, manioc, riz

---

# SOUPE DE MACHOIRONS

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

1 kg de poissons machoiron

2 oignons

3 tomates

1 cs de tomate concentrée

4 piments rouges

1 cube bouillon d'assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)

sel

1. Dans une casserole d'eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.
  2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.
  3. Salez, et portez à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.
  4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.
  5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez l'assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.
-

# POISSON FARCIE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

1 poisson de 1,5 kg(dorade)

1 poivron rouge, 1 poivron jaune,

1 kg de fenouils

3 racines de cèleri,

2 oignons coupé en rondelle, 2 tomates, 2 feuilles de  
laurier

1 citron, 5 cs de persil et de coriandre hachés,

1/2 cc de poivre

1/2 cc de sel, 1 cc de paprika, 1 cc de cumin

un peu de safran colorant

le jus 1/2 citron

1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table

5 gousses d'ail écrasées

130 g de riz 1 cs de beurre

2 cs d'olives dénoyautées

1 citron confit coupé en petits dés

2 cs d'huile, 2 cs de persil et de coriandre hachés

1/2 cuillère à ce de paprika

1/2 cc de poivre, 1/2 cc de sel

1/2 cc de cumin

1. Lavez et découpez les légumes en morceaux égaux pour qu'ils cuisent en même temps.
2. Pochez le riz dans l'eau salée, égouttez et disposez dans un récipient.
3. Ajoutez le beurre, les morceaux d'olives et de citron confit, l'huile, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre et le cumin.
4. Mélangez et réservez.
5. Pour préparer la charmoula, il suffit de mélanger ses ingrédients.
6. Evidez, écaillez et ébarbez le poisson, puis lavez à l'eau courante.
7. Étalez un peu de la charmoula à l'intérieur et farcir.
8. Racommoder avec un fil alimentaire.
9. A l'aide d'un couteau, pratiquez des entailles sur la chair du poisson et enduire de charmoula.
10. Sur une plaque de four disposez les légumes en lit, ajoutez les feuilles de laurier et posez le poisson farci puis arrosez le tout avec le reste de charmoula.
11. Décorez avec les poivrons et le citron en lamelles, ajoutez un verre d'eau et mettez au four préchauffé à 180° jusqu'à cuisson complète des légumes (pendant environ 30 mn).

Servez le poisson farci arrosé de la sauce



---

# SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**6 personnes:**

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écoscée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écoscée(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d'olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les  $\frac{3}{4}$  des petits pois (ajouter un peu

d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, lavez la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.

6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.

7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.

8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.

9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.

10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.

11. Réservez sans couvrir.

12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.

13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.

14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.

---

# SABA SUSHI

**Préparation: 30 mn**

**4 personnes:**

500 g de filets de maquereaux  
200 g de riz japonais à grains ronds  
8 cc de vinaigre de riz  
4 cc de sucre en poudre  
1 cs de sel  
2 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

1. Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.
2. Pour le riz vinaigré(su-meshi), lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de rinçage reste claire.
3. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.
4. Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz.
5. Couvrez et portez l'eau à ébullition.
6. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitement.
7. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau.

8. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.
9. Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez.
10. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution.
11. Incorporez au riz en aérant avec une spatule mouillée. N'écrasez pas le riz.
12. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement.  
Cette méthode rend le sushi brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.
13. Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant.
14. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince.
15. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête.
16. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz .
- 17 Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez avec du papier absorbant.
- 18 Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille.
19. Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut.
20. Coupez les filets restants pour combler les trous.
21. Ajoutez le su-meshi et pressez fermement avec vos mains humides .
22. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus.

23. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux, toute une nuit.
24. Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm.
25. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.
26. Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre râpé.

**LES CONSEILS DE NINA:** Ces saba sushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés) puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

---

## SALSA EXOTIQUE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

### Salsa

375 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

1 mangue coupée en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en dés

1/2 oignon rouge haché (ou une échalote française)

45 ml (3 cuillères à soupe) de coriandre fraîche ou de menthe fraîche ciselée selon vos goûts

2 limes pour le zeste et le jus (gardez la moitié d'une lime

pour les crevettes)

30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive pour la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive  
pour la cuisson du maïs

15 ml (1 cuillère à soupe) de sambal oelek.

sel et poivre

## **Poisson**

4 filets de morue ou d'un autre poisson blanc

12 grosses crevettes décortiquées non-cuites

1 gousse d'ail hachée finement

1/2 lime de la recette de la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive

sel et poivre

1. Dans une poêle à feu élevé, faites sauter dans le beurre et/ou l'huile le maïs surgelé une minute ou deux.

2. Salez et poivrez et réservez.

3. Préparez la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat.  
(préparez l'avocat en dernier)

4. Dans un grand bol, mélangez le tout et ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, la coriandre ou la menthe et le sambal oelek.

5. Salez, poivrez et mélangez le tout, Réservez.

6. Dans une poêle à feux moyen vif, faites chauffer le beurre et/ou l'huile.

7. Salez et poivrez les filets de morue et les cuire environ 2 minutes de chaque côtés, réservez.

8. Dans la même poêle, faites sauter les crevettes une minute.

9. Salez, poivrez et ajoutez l'ail, le jus de la demi lime et son zeste.

10. Continuez la cuisson encore une minute.

11. Montez les assiettes et servez.

---

# BOULETTES DE POISSON AUX CREVETTES

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**4 personnes:**

300 g de poisson en filet (lieu noir par exemple)

100 g de crevettes cuites décortiquées

1 blanc d 'œuf

10 cL de crème liquide

1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Du jus de citron

sel et poivre

25 g de noix de coco râpée

25 g de pain sec réduit en chapelure

huile

**Pour la sauce :**

10 cL de lait de coco

1 cuillère à café de curcuma

1/2 cuillère à café de curry madras (fort)

1 cuillère à café de gingembre frais râpé

Du jus de citron

1. Mélangez le lait de coco et les épices, ajoutez un peu de jus de citron, salez et réservez au frais.

2. Hachez le poisson et les crevettes, incorporez le blanc d'œuf, puis ajoutez la crème, un filet de jus de citron et la coriandre, salez, poivrez et mélangez longuement pour obtenir un mélange bien homogène.

3. Mélangez noix de coco et chapelure dans une assiette creuse.

4. Formez des boulettes de la taille d'une noix avec les mains, puis les roulez dans le mélange noix de coco-chapelure.

5. Faire dorer les boulettes de tous côtés dans une poêle avec l'huile, puis finir de cuire pendant une dizaine de minutes.

Servir bien chaud avec la sauce froide.