



Bo Bun au boeuf



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 1 paquet de Vermicelles de riz
- 2 bavettes d'ail
- ½ concombre
- 2 petites carottes
- 1 citron (jus)
- 3 brins de menthe
- 3 brins de coriandre
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 cuillère à s de Nuôc Mâm
- 8 cuillères à s de sauce pour nems
- Poivre

La recette

Etape 1

Préparer les vermicelles de riz suivant le mode d'emploi.

Etape 2

Couper la viande en lamelles. Peler le concombre et le couper en fines tranches. Peler les carottes et les couper finement. Peler et écraser l'ail.

Etape 3

Dans la poêle, déposer un filet d'huile et faire revenir la viande 3 mn en remuant. Ajouter le poivre et le Nuôc Mâm.

Etape 4

Dans un récipient, verser la sauce pour nems puis ajouter le jus de citron, la gousse d'ail. Bien mélanger.

Etape 5

Dans un bol, ajouter les vermicelles de riz puis les carottes, les concombres et la viande. Verser la sauce sur la préparation.





Spaghettis à la sauce carbonara



4 pers



05 mn

Les ingrédients

- 400 g de spaghettis
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 500 ml d'eau
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Éplucher et couper l'oignon en 2. Ajouter l'oignon dans le bol. Hacher. Racler à l'aide de la spatule. Ajouter les lardons fumés puis faire rissoler durant 5 min.

Etape 2

En parallèle, verser de l'eau et 1 c. à c. de sel dans une grande casserole, porter à ébullition. Faire cuire les 400 g de spaghettis al dente selon le temps indiqué sur le paquet.

Etape 3

Egoutter et verser la sauce sur les spaghettis et servir.





Fajitas



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 10 tortillas
- 500 g de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 piment frais
- Sauce soja
- Huile
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Couper le poulet, les poivrons, l'oignon et le piment finement.

Etape 2

Dans une sauteuse, déposer un filet d'huile puis faire revenir l'oignon, les poivrons et le piment. Ajouter de la sauce soja puis le poulet. Saler, poivrer.

Etape 3

Dans une autre poêle chaude (non huilée), déposer les tortillas les unes après les autres de chaque côté pour les réchauffer. Réserver au chaud.

Etape 4

Une fois la viande cuite, ajouter les poivrons, les oignons et le piment. Mélanger.

Etape 5

Déposer la préparation dans les tortillas, les rouler et déguster.





Poulet citrons et olives



4 pers



30 mn

Les ingrédients

- 1 poulet
- 2 oignons
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 colorant alimentaire
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à c. de gingembre
- Olives
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Faire revenir le poulet sur feu moyen, à moitié couvert, dans l'huile d'olive avec le colorant, le curcuma et un peu de sel.

Etape 2

Éplucher et émincer grossièrement les oignons puis les mixer avec la coriandre et la gousse d'ail épluchée. Ajouter le tout au poulet, remuer et assaisonner de sel, poivre et gingembre. Laisser cuire pendant 5-10mn.

Etape 3

Mouiller le poulet avec de l'eau tiède, ne pas le recouvrir totalement. Laisser cuire pendant environ 45 mn à feu moyen. Assaisonner selon votre goût tout au long de la cuisson.

Etape 4

Ajouter les citrons coupés en quartiers et les olives. Cuire encore 20 mn puis sortir juste le poulet de la cocotte et le disposer sur un plat à mettre au four. Enfourner sous le grill pendant 10 mn.

Etape 5

En même temps, laisser cuire la sauce olives/citrons en la remuant. Avant de servir, arroser le poulet de sauce.





Fondue chinoise



6 pers



1 h

Les ingrédients

- 2L d'eau
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 cube or
- 10 champignons noirs (facultatif)
- 1 pincée de piment d'espelette (facultatif)
- 600 g de viandes variées au choix : bœuf, poulet et filet mignon de porc
- 600 g de poisson au choix : filets de sole, grenadier ou thon, crevettes crues, blancs de calamar
- 1 brocoli
- 125 g de nouilles chinoises
- 100 g de vermicelles de riz (facultatif)
- 175 g de pousses de soja (facultatif)
- Sauces de votre choix (pékinoise, nuoc mam...)

La recette

Etape 1

Préparer le bouillon :

Dans une grande casserole, porter un grand volume d'eau à ébullition avec tous les ingrédients. Laisser mijoter 1h. À la fin de la cuisson, filtrer et écumer le bouillon.

Etape 2

Le jour même, dans une casserole, faire bouillir 1 litre d'eau avec le bouillon cube, éteindre, plonger les nouilles dans l'eau et les faire blanchir 7 min.

Etape 3

Égoutter les nouilles au-dessus d'une casserole afin de récupérer le bouillon. Refroidir les nouilles sous l'eau froide, égoutter, ajouter 1 c. à café d'huile pour éviter qu'elles ne collent. Réserver dans un bol recouvert d'un film au réfrigérateur.

Etape 4

Découper le brocoli en petits morceaux. Égoutter les germes de soja. Couvrir d'un film et réserver au réfrigérateur.

Découper la viande et les poissons en fines lamelles.

Etape 5

Plonger l'ensemble des ingrédients avec des écumoirs dans le bouillon chaud et déguster.





Acras de morue



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 250 g de morue
- 1 œuf
- 200 g de farine
- 4 c. à s. de lait
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de persil
- 1 piment
- Huile d'arachide
- Sel

La recette

Etape 1

Émietter la chair de la morue en retirant la peau et les arêtes. Peler et hacher finement l'ail et l'oignon.

Etape 2

Mettre le tout dans une terrine avec l'œuf, le lait, la farine, le persil et le piment finement émietté. Saler si besoin. Mélanger puis incorporer le poisson.

Etape 3

Faire des boules avec la préparation.

Etape 4

Faire chauffer de l'huile dans une friteuse. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les petites boules à l'aide d'une cuillère. Laisser cuire jusqu'à ce que les acras soient bien dorés. Les retirer et les égoutter sur du papier absorbant.





Colombo de poulet antillais



4 pers



20 mn



20 mn

Les ingrédients

- 1,2 kg de blanc de poulet
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 ciboules
- 5 branches de persil
- 2 c. à s. de poudre de colombo ou cumin
- 3 clous de girofle
- 4 pommes de terre
- 1 aubergine
- 1 branche de thym
- 1 piment
- ½ citron vert
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Arroser les cubes de poulet de 2 c. à soupe d'huile et de vinaigre. Ajouter l'ail écrasé, 1 oignon haché et 1 c. à soupe de colombo. Saler, poivrer. Laisser mariner 20 mn au réfrigérateur.

Etape 2

Dans une cocotte, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile. Mettre à dorer les cubes de poulet préalablement égouttés. Ajouter la ciboule, le persil et l'oignon hachés puis les clous de girofle. Mélanger et faire revenir à feu doux 10 mn jusqu'à ce que la viande rende son eau. Ajouter les légumes, le thym, et le piment.

Etape 3

Mouiller d'eau additionnée du reste de colombo, ou de cumin, jusqu'à hauteur des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter 20 mn. Arroser avec le jus de citron et mélanger.





Tiramisu kiwi-spéculoos



4 pers



25 mn



4 h

Les ingrédients

- 12 spéculoos
- 6 kiwis
- 2 c. à s. de sucre
- 2 oeufs
- 100g de sucre
- 250g de mascarpone

La recette

Etape 1

Écraser les spéculoos et répartir la moitié dans 4 verrines. Peler les kiwis et mixer la chair avec 2 c. à soupe de sucre. Ajouter la purée de kiwi dans les verrines.

Etape 2

Dans un récipient, fouetter les jaunes d'oeufs avec 100g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter 250g de mascarpone, bien mélanger. Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement au mélange.

Etape 3

Verser la moitié de la préparation dans les verrines. Recouvrir du reste de spéculoos, de purée de kiwi et terminer par une couche de crème.

Etape 4

Laisser reposer 4h au frais.





Raïta de concombre indien



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 oignon nouveau
- 1 gousse d'ail
- 2 yaourts
- Cumin
- Piment
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, le vider de ses graines et le râper.

Etape 2

Mettre le concombre dans une passoire, le laisser égoutter 10 mn et le presser pour bien l'essorer.

Etape 3

Hacher l'oignon et l'ail, les incorporer au concombre, ajouter les 2 yaourts, saler, poivrer puis assaisonner avec le cumin et le piment selon les goûts.





Curry de haricots vert au maïs



4 pers



25 mn

Les ingrédients

- 400 g de haricots verts
- 300 g de maïs
- 1 petite tête de brocolis
- 200 g de riz basmati
- 400 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de noix de cajou
- 1 c. à s. de curry
- 1 citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive

La recette

Etape 1

Rincer les haricots et le maïs. Peler et émincer l'oignon. Peler, dégermer et hacher les gousses d'ail. Détacher les fleurettes de brocolis et les rincer.

Etape 2

Concasser grossièrement les noix de cajou avec un couteau. Tailler le citron vert en quartiers.

Etape 3

Dans une cocotte, faire suer l'oignon et l'ail. Ajouter le curry et mélanger. Verser 50 cl d'eau, le lait de coco et porter à ébullition. Faire cuire 10 minutes.

Etape 4

Pendant ce temps, faire cuire le riz. Faire également cuire le brocoli 8 minutes à vapeur douce.

Etape 5

Dans le mélange curry, ajouter le brocoli, les haricots et le maïs. Laisser cuire 5 minutes.

Etape 6

Dresser puis servir.





Gâteau noix de coco végétarien



6 pers



15 mn

Les ingrédients

- 340 g de compote
- 100 g de farine
- 100 g de fécule de maïs
- 100 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 150 ml de lait
- 100 ml d'huile
- 125 g de noix de coco

La recette

Etape 1

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

Etape 2

Verser la préparation dans un moule en silicone ou un moule beurré avec du beurre végétal type margarine.

Etape 3

Enfourner à 180°C pendant 40 minutes. Laisser refroidir et déguster.