

# Quelques idées pour la Cuisine en mer

## I - SALADES

- ◆ Tomates : olives, avocat, salade verte, œufs durs, poivrons, concombre, haricots vert, fromage,...
- ◆ Concombres : yaourt + menthe+ ail+ vinaigre,...
- ◆ Chou chinois : pommes, fromage, tomates, raisins secs, pamplemousse, cornichons, reste viande, gingembre,...
- ◆ Riz : thon, tomates, concombre, maïs, petits pois, olives, poivrons...
- ◆ Taboulé : couscous + tomates+ poivrons+ concombre+ huile d'olive+ citron+ épices,...
- ◆ Pommes de terre : cornichons, fromage, œufs durs, oignons, poivrons,...
- ◆ Macédoine de légumes : mayonnaise, huile d'olive,...
- ◆ Lentilles : oignons, huile d'olive,...
- ◆ Guacamole: avocat écrasé+ Tabasco, citron, mayonnaise, ketchup ...
- ◆ Poisson cru: citrons verts, tomates, concombre, oignons, lait de coco, ...

## II - PLATS

- ◆ « Tajine » : poulet, porc ou agneau : oignons, pruneaux, carottes, poivrons, tomates, ananas, citron, olives, curry, cumin, amandes, cacahuètes, vin blanc, raisins secs, ...
- ◆ « Curry » : poulet, porc, agneau : oignons, curry, tomates, lait de coco, vin blanc,...
- ◆ Blanquette de veau: oignons, carottes, estragon, citron, crème fraîche, ...
- ◆ Couscous : toutes viandes et tous légumes, épices, pois chiches, raisins secs
- ◆ Daube : bœuf, carottes, oignons, concentré de tomates, ...
- ◆ Bœuf Stroganoff : bœuf en lanières, paprika, savora, crème fraîche, cumin
- ◆ Corned beef : oignons, haricots vert, ketchup, ou « Chile con carne » : haricots rouges, oignons, sauce tomates, cumin+ riz,... ou « hachis Parmentier » : oignons, purée, ou lentilles, carottes...

### III - PATES

- ◆ Bolognaise : viande, sauce tomate, ...
- ◆ Carbonara : lardons, crème fraîche...
- ◆ Au poisson : crème fraîche, estragon
- ◆ Chinoises : (4 min cuisson) lardons, reste de viande, omelette en morceaux, cacahuètes...

### IV - RIZ

- En salade
- Rizotto : Chorizo, tomates, gruyère râpé...
- Cantonnais : petits pois, omelette, lardons, champignons...
- Riz Pilaf : Bouillon cube, oignons, ail, herbes de Provence...
- Riz chinois : idem pâtes ...
- Paëlla : poisson, crustacés, oignons, safran

### V - POMMES DE TERRE

En salade : oignons, cornichons, saucisses Strasbourg...

Bouillies : beurre, huile d'olives...

Sautées : Huile d'olives, lardons, oignons ...

Gratin : cuites vapeur +béchamel ou crème fraîche, oignons, fromage...

### VI - ŒUFS

Au plat +...

Omelette +.....

Durs : salade, béchamel, mimosa...

Pipérade : en omelette en remuant pendant la cuisson avec tomates, poivrons.

### VII - POISSONS

Sashimi : cru + salade de chou blanc, soyou

Tahitien : citrons verts, tomates, oignons, concombre, lait de coco

Poêlé : Farine, beurre + oignons, lait de coco, curry, champignons, ...

Au four : Oignons, vin blanc, herbes....

Au court bouillon : Oignons, carottes, herbes...

En soupe : tomates, oignons, épices, râpé, croutons...

Pain de poisson : Pain de mie trempé dans le lait, estragon, œufs

Accras : oignons, râpé, Tabasco, œufs, farine, lait  
Froid : En salade, câpres, cornichons, mayo, tomates...

### **VIII - PAIN**

Croque monsieur  
Pain de poisson  
Croutons : pour soupe ou salade  
Pain perdu : œufs, lait, sucre, raisins secs, miel, confiture...

### **IX - DESSERTS**

Salade de fruits : frais + en boîte, fruits secs, rhum, citron,  
Compote de pommes  
Crêpes  
Poires « belle Hélène » : chocolat fondu  
Bananes flambées  
Gâteau bananes  
Gâteau ananas  
Clafoutis  
Riz au lait  
Pruneaux au vin : Cannelle  
Pudding : pain + toutes sortes de fruits  
Cru mble  
Flan.....

**PLUS indispensable : « LES BONNES RECETTES »**  
**le livre de cuisine donné à l'achat d'une « COCOTTE MINUTE »**

***BONNE MER !***