

# PÂTE A PIZZA

**Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 2 heures**

**Ingrédients:** Pour 24 cm de diamètre

40 g de levure de boulanger délayée dans 1/4 tasse d'eau tiède

800 g de farine

huile d'olive, sel

1. Ajoutez 100 grammes de farine à la levure délayée. Mélangez et laissez reposer 30 minutes.
  2. Versez la farine restante sur le plan de travail, incorporez-y la boule de levain, le sel, et l'huile.
  3. Farinez le plan de travail et pétrissez la pâte 15 minutes, puis mettez-la en boule.
  4. lorsque la boule de pâte est très homogène; placez-la dans un récipient, couvrez d'un linge et laissez reposer au moins 1 h 30, à l'abri de la lumière et de préférence dans un endroit frais, mais qui ne soit pas trop humide.
  5. Pétrissez la pâte 2 minutes et étendez-la en un disque. Formez une bordure.
-

# PÂTE FEUILLETÉE

**Préparation: 40 minutes + repos de la pâte: 2 h 30 en 3 phases**

## **INGRÉDIENTS:**

500 g de farine

50 g de beurre ( à température ambiante)

1 pincée de sel 3/8 l d'eau

500 g de beurre froid

1. Mélangez la farine avec le beurre, le sel et l'eau pour obtenir une pâte lisse, roulez la en boule et coupez-la en croix.
2. Laissez reposer 30 minutes
3. Abaissez la pâte en carré. Coupez le beurre en fines tranches et étalez-les sur la pâte.
4. Rabattez les bords sur le beurre en les faisant se croiser
5. Abaissez la pâte en carré et repliez les bords vers le centre.
6. Rabattez la moitié droite sur la partie gauche.
7. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
8. Abaissez en carré repliez le côté sur les deux tiers de la pâte et le côté gauche sur la partie restante.
9. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

---

# PÂTE BRISEE

**Préparation: 15 minutes + repos de la pâte 30 minutes**

**Ingrédients:**

250 g de farine

125 g de margarine

65 g de sucre

1 œuf

1. Mélangez tous les ingrédients à la main
2. Malaxez rapidement ( la pâte doit rester froide).
3. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
4. Abaissez sur une plaque farinée.

---

# PATE LEVEE

**Ingrédients:**

40 g de levure

1/4 l de lait

400 g de farine

60 g de sucre

2 œufs

50 g de beurre

1. Délayez la levure dans le lait tiède, ajoutez une pincée de sucre.
  2. Mélangez la levure avec la farine, le sucre, les œufs et le beurre pour obtenir une pâte lisse.
  3. Mettez dans un saladier et couvrez.
  4. Laissez monter la pâte dans un endroit tiède jusqu' à ce qu'elle double de volume
  5. Pétrissez la pâte une seconde fois et mettez-la dans un moule.
  6. Laissez monter 30 minutes avant de faire cuire.
- 

## PATE A GENOISE

**INGRÉDIENTS** ( préchauffez le four 180° )

4 oeufs

125 g de sucre

125 g de farine

1 pincée de levure chimique

1. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

2. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre.
3. Mettez les jaunes dans les blancs en neige.
4. Mélangez la farine avec la levure et incorporez-la à la préparation.
5. Chemisez le moule avec du papier sulfurisé. Versez-y la pâte et faites cuire 25 minutes.

**LES CONSEILS DE NINA:** Vérifiez la cuisson avec un couteau ou un bâtonnet en bois s'il ressort sec et sans trace c'est qu'il est cuit.

---

## PÂTE À QUATRE-QUARTS

**Ingrédients:( préchauffer le four 180°)**

300 g de beurre

300 g de sucre

4 à 5 œufs

300 g de farine

2 cc de levure chimique

1. Fouettez le beurre avec le sucre au mixeur pour qu'il blanchisse.
2. Ajoutez les œufs un a un.

3. Mélangez la farine et la levure, ajoutez-les aux autres ingrédients, versez la pâte dans le moule et glissez-le aussitôt au four 45 minutes.

**LES CONSEILS DE NINA:** C'est une recette de base vous pouvez ajouter les parfums de votre choix: zeste de citron, d'orange, arôme de vanille, rhum NEGRITA ou ajoutez des fruits( poire, pêche, abricot, pomme):

Vous mettez de la sauce caramel fait maison ou fait supermarché dans le fond d'un moule en étalant correctement; ensuite ajoutez les fruits (s'ils sont en conserve il faut bien les égoutter) et coulez la pâte par dessus.

**LES CONSEILS DE NINA:** Vérifiez la cuisson en enfonçant un couteau ou un bâtonnet de bois dans le gâteau s'il ressort sec et sans trace de pâte il est cuit.

Attendre 5 minutes avant de retourner le gâteau sur le plat de service, il sera plus facile à démouler.

Peut se congeler plusieurs semaines décongelez au micro onde ou laissez refroidir à température ambiante.

---

## **PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories**

**Préparation: 15 minutes**

**Congélation: 3 heures**

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.
2. Fouettez les jaunes d'œufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.
3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.
4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'œufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.
5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

**JE VEUX SAVOIR:** La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

---

# **MOUSSE AU CHOCOLAT 268**

## **calories**

**Préparation: 15 minutes**

**Réfrigération: 3 heures**

125 g de chocolat amer

4 œufs

4 cl de cognac

125 g de sucre

1. Dans une casserole placée au bain-marie, faites fondre le chocolat dans le cognac.

2. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

3. Faites blanchir au batteur électrique les jaunes d'œufs avec le sucre.

4. Mélangez le chocolat et les jaunes d'œufs.

5. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation. Placez la mousse dans une grande jatte et laissez-la 3 heures au frais avant de déguster.

---

## MELON AU CASSIS 164 calories

**Préparation: 10 minutes**

**Réfrigération: 2 heures**

**4 personnes:**

1 melon moyen

200 g de framboises fraîches

80 g de sucre cristallisé

2 cl de crème de cassis



8 feuilles de menthe

1. Coupez le melon en deux en dentelant le bord, retirez les pépins avec une cuillère à soupe et détachez la pulpe avec un couteau à évider. Coupez-la en petits dés ou, mieux, en petites boules.

2. Mélangez la pulpe de melon avec ses framboises lavées, saupoudrez le tout de sucre. Arrosez de crème de cassis et laissez macérer 2 heures au frais.

3. Remplissez les moitiés de melon de la préparation et garnissez de feuilles de menthe fraîche pour servir.

**JE VEUX SAVOIR:** le melon est une excellente source de bêta-carotène quand sa chair est rouge vif et est riche en potassium et en fibres.

---

# ILES FLOTTANTES A L'ABRICOT

## 547 calories

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 20 minutes**

200 g d'abricots

110 g de sucre

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

### 3 blancs d'œufs

1. Ébouillantez les abricots pour en retirer la peau. Fendez-les en deux, enlevez les noyaux, cassez-les et retirez-en les amandes.
2. Versez le sucre en ajoutant 1/4 l d'eau et les amandes dans une casserole et faites cuire 10 minutes à découvert avant d'ajouter les fruits. Faites pocher les abricots 5 minutes, puis réduisez-les en purée et mettez à refroidir.
3. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre et à l'aide d'une poche à douille, formez de petits tas sur un papier sulfurisé.
4. Fendez la gousse de vanille en deux et mettez-la dans le lait; portez à ébullition. Faites y pocher 5 minutes les œufs en neige, sortez-les à l'aide d'une écumoire et faites-les égoutter.
5. Dressez les blancs d'œufs sur la purée d'abricots et décorez avec un peu de coulis de fraises ou de framboises.

**JE VEUX SAVOIR:** riche en beta-carotène, potassium peu calorique