

CARAMEL MAISON

Ingrédients :

500g de sucre

30 cl d'eau

1 c à s de vinaigre blanc

Préparation :

1. Dans une casserole, ajouter le sucre, le vinaigre et 10 cl d'eau, faire bouillir.
 2. De temps en temps remuer la casserole par des mouvements circulaires sans toucher au contenu au risque qu'il ne se cristallise.
 3. Vérifiez la couleur du caramel trop clair pas de goût trop foncé, il devient amer. Il doit être brun.
 4. Dès que la bonne couleur est atteinte, éteignez le feu et mettez la casserole dans l'évier, ajoutez les 20 cm d'eau restant à bout de bras, faites attention ça saute.
 5. Remettre la casserole sur le feu tout en remuant la casserole par des mouvements circulaires pour parfaire le mélange.
 6. Dès que l'ébullition est atteinte, éteignez le feu et laissez refroidir.
 7. Pour finir, Mettre en bouteille le demi-litre de caramel ainsi obtenu.
-

FLAN CAMEL GOURMAND

4 oeuf

- 1/2 l de lait
- 2 sachets de sucre vanillé
- 70 g de sucre en poudre
- du caramel (préparé)

Préparation :

1. Préchauffer le four th.6 (180°C).
2. Dans une casserole, faites bouillir le lait. Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis versez le lait bouillant sur le mélange, tout en remuant au fouet.
3. Versez du caramel dans votre moule à flan (un moule à manqué par exemple) ou dans des ramequins individuels. Versez ensuite votre préparation.
4. Enfournez au bain-marie pendant 25 min. Après le temps de cuisson, laissez refroidir 15 min pour le(s) démouler, mettez-le(s) à l'envers sur un plat.

les conseils de Nina : Vous pouvez si vous le souhaitez faire votre caramel maison. Voir dans la rubrique recette de base.

Bain marie : Commencez par préchauffer votre **four**. Pendant ce temps, placez le ou les récipients contenant votre préparation à cuire dans un plus grand plat à bords hauts. Versez dans ce dernier de l'eau chaude pour **créer** le **bain marie**. Environ 3 à 4 cm de hauteur d'eau suffisent.

FLAN A LA SEMOULE ET CAMEL AU BEURRE SALÉ

Préparation: 20 minutes

Cuisson: environ 50 minutes

Personnes : 6

Ingrédients:

camel au beurre salé :

65 g de crème fraîche liquide

100 g de beurre demi-sel

100 g de sucre

Flan:

3 œufs

150 g de semoule fine

1 paquet de sucre vanillé

50 g de sucre

1 càc de poudre de vanille

1 l de lait

Préparation:

1. Faire caraméliser le sucre dans une casserole à fond épais.
2. Éteindre le feu et ajouter le beurre.
3. Mélanger vigoureusement.
4. Dans une casserole, faire chauffer la crème.
5. La verser en filet sur le caramel, en mélangeant bien le tout.
6. Faire épaissir 5 minutes à feu doux, en remuant continuellement.
7. Prendre un moule à charlotte d'un diamètre de 20 cm et d'une hauteur de 10 cm.

8. Verser 100 g de caramel au beurre salé.
9. Faire bouillir le lait avec la vanille et le sucre.
10. Verser la semoule en pluie.
11. Mélanger et laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant régulièrement jusqu'à ce que tout épaississe.
12. Éteindre le feu.
13. Fouetter les œufs en omelette et les joindre au mélange précédent.
14. Bien mélanger, puis transférer dans le moule.
15. Mettre ce dernier dans un plat large contenant de l'eau aux $\frac{3}{4}$ de sa hauteur.
16. Enfourner au bain-marie pour une demi-heure, à 210 degrés.
17. Éteindre le four et laisser le flan reposer à l'intérieur une dizaine de minutes.
18. Laisser tiédir, démouler et mettre au frais plusieurs heures.
19. Servir le flan à la semoule et au caramel au beurre salé.

GÂTEAU À LA MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 35 minutes

Portions: 6

Ingrédients:

Pour la pâte:

200 g de farine
5 g de levure chimique
Du sucre vanillé
50 g de sucre
15 cl de lait
2 càs de cacao en poudre non sucré

Pour la mousse:

2 càs de poudre de cacao amer
30 cl de crème fouettée
80 g de sucre glace

Pour le glaçage:

10 cl de crème fouettée
q.s de chocolat noir

Préparation:

Réaliser la pâte

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Tamiser la farine avec le sucre vanillé et le cacao dans un bol.
3. Y ajouter le sucre et mélanger avec une spatule.
4. Verser le lait progressivement, en fouettant le tout.
5. Ajouter la levure et mélanger.
6. Tapisser un moule à charnière de papier cuisson et y verser la préparation.
7. Égaliser, couvrir et enfourner une demi-heure.
8. Retirer du four, mettre sur un plateau et diviser en deux.
9. Mettre l'une des portions au frais.

Réaliser la mousse

1. Monter la crème en chantilly, en ajoutant le sucre glace et le cacao.
2. Garnir la base de cette crème et l'égaliser.

Préparer le glaçage

1. Hacher le chocolat et le mettre dans une casserole avec la crème.
 2. Faire chauffer le tout, en remuant.
 3. Recouvrir le gâteau du glaçage et le servir.
 4. Le gâteau mousse au chocolat est prêt à être dégusté.
-

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET YAOURT

Ingrédients :

1 yaourt de 125 g nature

3 pots de farine (ou 2 pots de farine et 1 pot de Maïzena)

1 sachet de levure chimique 5 g

100 g de chocolat noir ou au lait

3 gros œufs bio

1,5 pot de sucre en poudre

1/2 pot d'huile d'arachide

Pour la ganache:

20 cl de crème

10 g de beurre

2 c à s de sucre

200 g de chocolat noir ou au lait dessert

Préparation :

1. Battez au fouet les œufs un à un et mettez-les dans le saladier.
2. Mesurez le sucre et ajoutez-le dans le saladier.
3. Mélangez.
4. Mesurez la farine et incorporez-la avec la levure dans la saladier.
5. Mélangez bien puis ajoutez l'huile.
6. Cassez le chocolat en petits morceaux.
7. Placez-le dans une casserole et faites-le chauffer sur feu très doux pour le faire fondre. attention de ne pas le brûler !
8. Ajoutez le chocolat à la préparation.
9. Versez la pâte dans un moule beurré.
10. Faites cuire environ 45 min dans le four préchauffé à 180°C.
11. Préparer la ganache en faisant fondre le chocolat dans le beurre et la crème.
12. Ajoutez le sucre.
13. Surtout ne faites pas cuire a feu trop fort !
14. Étalez cette ganache sur le gâteau à l'aide d'une spatule, c'est prêt !

CHARLOTTE AUX FRUITS

Ingrédients :

- 200 g de biscuit à la cuillère
- 200 g de mascarpone

- 100 g de sucre glace
- 30 cl de jus d'orange
- 400 g de fromage blanc
- 150 g de framboises
- 2 pêches

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, le sucre et le Mascarpone.
2. Rincer les framboises, puis éplucher et couper les pêches.
3. Tremper rapidement les biscuits dans le jus d'orange et poser les contre le bord du moule, côté sucré vers l'extérieur.
4. Alterner une couche de préparation au fromage, une couche de fruits et une couche de biscuit tremper dans le jus.
5. Terminer par les biscuits.
6. Couvrir avec une assiette et mettre un poids dessus, puis garder au moins 3 heures au frais.
7. Démouler enfin la charlotte et décorer de framboises.

LES BIENFAITS DU LAPACHO

Utilisé depuis des lustres en Amérique du Sud, considérée comme une des rares plantes adaptogènes, c'est-à-dire bonne pour l'ensemble de l'organisme:

Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles **de sels minéraux** et **d'oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium, cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel... Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité quotidienne**. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins**, mais également des **flavonoïdes**, reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour lutter contre les infections à *Helicobacter pylori* ou aux bactéries du genre *Staphylococcus*. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

Effet anti-inflammatoire

Plusieurs composés du lapacho ont une activité anti-inflammatoire. Ils sont capables d'inhiber l'activité de médiateurs de l'inflammation comme les cytokines pro-inflammatoires, le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF α) et

l'interleukine-1-bêta.

Le lapacho peut ainsi présenter un intérêt pour soulager les réactions inflammatoires ou lutter contre les maladies d'origine inflammatoire. Il est traditionnellement employé en cas de troubles inflammatoires au niveau du système urogénital (prostate, vessie, col de l'utérus) et de l'appareil digestif (intestin, estomac).

Stimulant immunitaire

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir l'organisme en cas de fatigue chronique.

Pouvoir antioxydant

Les chercheurs ont également attribué un pouvoir antioxydant à certains composés du lapacho. Cette activité contribue à protéger l'organisme contre le stress oxydant, un phénomène connu pour provoquer des dommages cellulaires et favoriser le vieillissement prématuré de l'organisme.

Potentiel anti-tumoral

La teneur en naphthoquinones du lapacho semble lui conférer des propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.

BAVAROIS

FRAMBOISES

AU

CHOCOLAT BLANC

La base de biscuits :

- 67 gr de biscuits (type Petits Beurre)
- 27 gr de beurre

La mousse bavaroise au chocolat blanc :

- 1 jaunes d'oeufs
- 13 gr de sucre
- 7 cl de lait
- 0.5 feuilles de gélatine
- 57 gr de chocolat blanc
- 7 cl de crème liquide (30% MG)

La mousse à la framboise :

- 133 gr de framboise (fraîches ou surgelées)
- 33 gr de sucre
- 1.5 feuilles de gélatine
- 13 cl de crème liquide (30% MG)

Le décor :

- 123 gr de confiture de framboises
- 8 framboises fraîches
- (feuilles de menthe)

Matériel:

- Moule à charnière ou cercle à entremets 28 cm diamètre

- Batteur électrique
- Papier sulfurisé
- Casserole
- Chinois

Préparation :

Base de biscuits :

1. Broyer les biscuits en poudre fine (par exemple à l'aide d'un mixeur).
2. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.
3. Au fond du moule ou du cercle, placez une feuille de papier sulfurisé.
4. Versez le mélange de biscuits et étalez-le uniformément pour former une petite couche uniforme. Glacé.

Mousse bavaroise au chocolat blanc :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.
3. Ajoutez ensuite le lait et mélangez bien.
4. Maintenez le feu doux et remuez constamment avec une cuillère en bois. (C'est une sorte de crème pâtissière).
5. Bien mélanger jusqu'à ce que la crème épaisse légèrement (les doigts doivent laisser des marques sur la spatule.). Cela peut prendre un certain temps (10-15 minutes).
6. Retirer la crème du feu et ajouter la gélatine bien imbibée. Bien mélanger, puis ajouter les morceaux de chocolat blanc.
7. Bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante pendant environ 20 minutes.
8. Montez ensuite votre crème bien froide dans la chantilly en battant rapidement au fouet.

9. Ajoutez-le à la crème au chocolat blanc, mélangez délicatement.
10. Versez ce mélange sur la base de biscuits dans le moule.
11. Réfrigérer pendant au moins 3 heures.

Mousse framboise :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, incorporer les framboises et le sucre. Cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes.
3. Filtrez le contenu de la casserole pour enlever les graines et les résidus.
4. Ajouter les feuilles de gélatine au coulis encore chaud et bien mélanger.
5. Montez la crème froide.
6. Ajouter le coulis de framboise chaud.
7. Arrêtez le fouet et utilisez le fouet pour mélanger délicatement la crème et le coulis.
8. Versez la mousse obtenue dans le moule sur la mousse au chocolat blanc, et lissez le dessus au maximum. Réfrigérer pendant 3 heures.

Garniture :

1. Faire chauffer la confiture 1 minute au micro-ondes.
2. Filtrez ensuite la confiture pour enlever la peau et les pépins.
3. Verser ensuite la confiture sur la mousse framboise et tourner le moule pour bien répartir le mélange préparé.
4. S'il y a des irrégularités, vous pouvez les masquer en décorant. Puis placez-le au réfrigérateur pendant 45 minutes.
5. Disposez des framboises fraîches sur le pourtour du gâteau.
6. Vous pouvez également placer des feuilles de menthe entre les framboises pour un look rafraîchissant.

Servez c'est prêt !

FINANCIER AU CHOCOLAT BLANC

Ingrédients :

- Poudre d'amande : 50 g
- Farine : 40 g
- Beurre doux : 25 g
- Chocolat blanc : 75 g
- Arôme alimentaire de chocolat blanc
- Blancs d'œufs : 2
- sucre glace : 25 g
- Levure chimique : une pincée
- Crème liquide : 50 g
- Chocolat blanc pour le décor : 20 g

Préparation :

1. Mélanger d'abord au robot les poudres : amande, sucre glace, farine, et levure.
2. Dans un bol, au four à micro-ondes ou au bain-marie, faire fondre ensemble le beurre, le chocolat blanc et la crème, et bien lisser le tout à la cuillère en bois avant d'incorporer aux poudres.
3. Incorporer cette crème chocolatée aux poudres et ajouter quelques gouttes d'arôme de chocolat blanc si vous le

souhaitez.

4. Dans un dernier bol, fouetter vivement à la fourchette les blancs d'œufs et les mélanger délicatement à la pâte à financiers. Préchauffer le four à 175°C.

LA CUISSON:

1. Verser la pâte à financiers au fond des moules à financier, bien taper la plaque pour lisser le tout, et enfourner dès que le four est chaud pour 15 minutes de cuisson.
2. Attendre que les financiers soient tièdes avant de tenter de les démouler.
3. Eventuellement, faire fondre 20 g de chocolat blanc pour le décor.

GÂTEAU DES ANGES

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 5 œufs
- 50 g de maïzena
- 130 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanille
- 1 citron non traite
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Préchauffez le four th. 6 (180 °C).
2. Tamisez ensemble farine, levure et maïzena.
3. Mélangez y le zeste de citron finement râpé.
4. Séparez les blancs des jaunes œufs.
5. Fouettez les jaunes et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange palisse et double de volume.
6. Fouettez les blancs en neige avec pincée de sel.
7. Incorporez-y progressivement le reste du sucre et le sucre vanille.
8. Continuez à battre. Le mélange doit devenir brillant et tenir aux branches du fouet lorsqu'on le soulève.
9. Incorporez-le avec précaution aux jaunes d'œufs battus.
10. Incorporez ensuite la farine.
11. Versez la pâte dans un moule à manqué beurre ou à revêtement antiadhésif.
12. Enfournez pendant 40 min.
13. Sortez du four et tournez le sur une grille et laissez refroidir.
14. Enlevez le moule au dernier moment.