

# GÂTEAU AU CHOCOLAT AU LAIT

## Ingrédients:

5 œufs  
1 tasse de sucre  
1/2 tasse d'huile  
1/2 tasse d'eau chaude  
2 tasse de farine  
1 sachet de levure chimique  
200g de chocolat au lait

## Pour le glaçage:

200g de chocolat noir  
200ml de crème fraîche liquide à 30%

## Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C
- Séparez les blancs des jaunes
- Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchi.
- Ajoutez l'huile mélangez à nouveau, ajoutez le l'eau chaude et mélangez.
- Faire fondre le chocolat au bain marie, ajoutez le chocolat fondu à la préparation, puis ajoutez la levure et la farine.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- Huilez et fariner un moule versez la préparation et enfournez pour 20 à 30 minutes.
- Une fois le gâteau cuit et refroidi faire le glaçage.

---

# TIRAMISU AUX SPÉCULOOS

## Ingrédients :

### 4 personnes

200g Mascarpone

1 Vingtaine de biscuits spéculoos

2 Oeufs

60g Sucre roux

30cl Café

15g Sucre en poudre

1 pincée Sel

## Préparation:

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- À l'aide d'un fouet, battez vivement le mascarpone avec les jaunes d'œufs et le sucre roux.
- Montez les blancs en neige fermes avec le sel puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- Mélangez le café avec le sucre en poudre pour le dissoudre.
- Mettez un peu de crème au mascarpone dans le fond des verrines, trempez les spéculoos dans le café et déposez-les par-dessus.
- Renouvelez l'opération jusqu'à ce que les verrines soient remplies
- Placez au frais 24 h.
- Émiettez un peu de spéculoos sur chaque verrine et servez.

**Les conseils de Nina :** Si vous êtes pressé, vous pouvez réaliser ce dessert le jour même, au moins 4 h à l'avance.

---

# FROMAGE BLANC AUX POMMES CARAMÉLISÉES

## Ingrédients :

400g fromage blanc  
6 grosses pommes  
1 cuill. à soupe de beurre  
3 cuill. à soupe de cassonade  
3 cuill. à soupe de sucre en poudre  
1/2 cuill. à café de cannelle  
6 à 8 biscuits spéculoos

## Préparation:

- Peler les pommes et les couper en gros dès.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre.
- Ajouter les pommes et saupoudrer avec le sucre en poudre, la cassonade et la cannelle.
- Laisser dorer sur feu très doux, les pommes doivent être fondantes et caramélisées (environ 15 min).
- Laisser refroidir à température ambiante puis réserver au réfrigérateur au moins 1h.
- Déposer les pommes au fond des verrines.
- Ajouter par dessus le fromage blanc et replacer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Au dernier moment, saupoudrer les verrines de spéculoos émiettés.

---

# **Dormir avec le ventilateur allumé est-ce une bonne idée ?**

En période de fortes chaleurs, nombreux sont ceux qui dorment avec un ventilateur.

## **Les ventilateurs soulèvent les pollens et la poussière**

Dormir avec un ventilateur allumé afin de rafraîchir la pièce peut aider à trouver le sommeil plus rapidement mais ce ne serait pas une bonne idée, selon certains spécialistes. En faisant circuler l'air dans la pièce, **les ventilateurs soulèvent également les pollens et la poussière**. Ils dispersent aussi les germes présents dans votre chambre. Leur utilisation ne serait donc pas recommandée dans les lieux où dorment les personnes sensibles comme les nourrissons ou les personnes âgées.

Par ailleurs, dormir avec un ventilateur allumé pourrait affecter vos sinus nasaux en les asséchant et provoquer des sinusites voire des allergies, pour ceux qui sont sensibles aux pollens et aux acariens. **Le risque serait donc de se réveiller le matin avec des maux de tête et le nez bouché** car le corps produit automatiquement davantage de mucus quand les narines sont asséchées.

## **Les ventilateurs créent des courants**

## d'air

Lorsque vous dormez avec un ventilateur allumé dans votre chambre, il vous est plus aisé de sombrer dans les bras de Morphée grâce au courant d'air obtenu. Néanmoins, **ce courant d'air passe également plusieurs fois au même endroit de votre corps durant la nuit**. Il est donc fort probable que vous vous réveilliez avec des crampes ou pire, un torticolis, si le ventilateur soufflait dans votre cou. Dormir les fenêtres ouvertes peut donc être préférable à l'usage d'un ventilateur la nuit.

Si vous désirez tout de même dormir avec un ventilateur car la chaleur est insupportable, sachez qu'il existe des petites astuces pour éviter ces désagréments. Évitez de l'allumer à sa puissance maximale et positionnez-le dans un coin de la pièce éloigné de votre lit afin qu'il puisse la rafraîchir sans vous provoquer de crampes. **Vous pouvez également poser un verre d'eau plein sur votre table de chevet et boire quand vous vous réveillerez la nuit**. Humidifier votre corps régulièrement lui évitera en effet d'avoir à produire du mucus supplémentaire, vous ne devriez donc pas avoir le nez bouché en vous réveillant.

---

## GÂTEAU AU COCO RÂPÉ

### Ingrédients :

- 50 g de farine
- 50 g de maïzena
- 100 g de coco râpé
- 170 g de sucre

- 3 œufs
- 50 g de beurre
- 50 ml de lait
- Yaourt au gout noix de coco
- 10 g de levure chimique

## **Préparation :**

1. Préchauffer le four à 180°
  2. Monter les œufs avec le sucre pendant environ 10 minutes jusqu'à obtention d'un mélange clair et mousseux.
  3. Pendant ce temps, faire fondre le beurre au bain-marie ou au micro-ondes et laisser refroidir.
  4. Lorsque les œufs et le sucre sont bien montés, ajouter le pot de yaourt, le lait et le beurre fondu précédemment.
  5. Mélanger toujours du bas vers le haut pour ne pas démonter le mélange et bien mélanger tous les ingrédients.
  6. Ajouter maintenant de la farine, de la fécule de maïs et de la levure tamisée pour éviter la formation de grumeaux, puis ajouter le coco râpé.
  7. Verser le mélange obtenu dans un plat préalablement beurré et fariné.
  8. Faire cuire le pendant 30-40 minutes dans le préalablement chauffé.
  9. Au bout de 30 minutes, le gâteau devrait être bien cuit, mais cela dépend du four, assurez-vous qu'il est cuit à l'intérieur, sinon continuez la cuisson pendant 5 à 10 minutes. Saupoudrer la surface du gâteau avec du coco râpé.
-

# GÂTEAU AU YAOURT ET PAMPLEMOUSSE

## Ingrédients :

- 300 g de farine
- 200 ml de jus de pamplemousse
- 180 g de sucre
- 125 g de yaourt blanc
- 100 ml d'huile de tournesol
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Zeste de pamplemousse râpée

## Préparation :

1. Montez les œufs avec les fouets électriques avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils soient clairs, gonflés et mousseux. Ajoutez ensuite le zeste râpé du pamplemousse, le yaourt blanc et l'huile de tournesol.
  2. Incorporez la farine et la levure préalablement tamisées, en alternant avec le jus de pamplemousse.
  3. Lorsque le mélange est bien homogène, versez-le dans le moule à beignet, beurré et décoré.
  4. Cuire au four, statique et préchauffé, à 180° pendant 40/45 minutes. Vérifiez la cuisson et retirez-le du four.
  5. Laisser refroidir le dessert complètement avant de le renverser du moule et saupoudrer avec du sucre glace.
-

# ROULÉ DE FRAISES ET MASCARPONE

## Ingrédients :

### LA PÂTE :

4 œufs (taille moyenne)  
100 g de farine  
120 g de sucre en poudre  
Zeste de citron (râpé)

### LA GARNITURE :

250 g de crème liquide fraîche  
150 g de mascarpone  
100 g de sucre glace  
fraises

### LA DÉCORATION :

fraises  
sucre glace

## Préparation :

- Séparer les jaunes des blancs , fouetter ces derniers avec le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient fermes et les garder de côté.
- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Ajouter la farine petit à petit tout en continuant à fouetter
- Ajouter les blancs d'œufs préalablement battus par cuillerées et continuer à mélanger au fouet électrique
- Versez le mélange dans une plaque tapissée de papier cuisson et faites cuire la pâte dans un four statique à 180 ° pendant 10/12 minutes.



- Lorsque la pâte est prête, retournez-la doucement sur un chiffon humide, laissez-la refroidir quelques minutes et retirez le papier sulfurisé, recouvrez-la d'un film plastique pour l'empêcher de sécher et roulez-la avec le chiffon humide, laissez-la bien refroidir à température ambiante.
- **Préparer la garniture:**
- Dans un bol, ramollir le mascarpone à la spatule
- Dans un autre bol, fouetter la crème avec le sucre glace , ajouter progressivement la crème au mascarpone et mélanger de bas en haut avec la spatule.
- Laver les fraises, retirer la tige et les couper en petits morceaux, les ajouter à la crème et mélanger.
- Élargissez doucement le roulé à la fraise, si vous le souhaitez, vous pouvez le mouiller légèrement avec un bain préparé avec de l'eau et du sucre.
- Etaler uniformément la base avec la garniture.
- l'enrouler à nouveau, en l'enveloppant toujours dans le chiffon.
- le conserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures afin de l'épaissir et que les arômes et les saveurs se mélangent.
- Avant de servir, décorez la surface de sucre glace et de fraises, et c'est prêt!

---

# PÂTE FEUILLETÉE FOURRÉE AUX POMMES

# Ingrédients :

1 rouleau Pâte feuilletée

2 Pommes golden

4 cuillères à soupe Confiture d'abricot (ou pêches)

Sucre glace vanille

# Préparation:

- laver les pommes, épluchez-les et coupez-les en tranches puis en petits morceaux.
- Étalez le rouleau de pâte feuilletée, étalez la confiture au centre et posez les pommes tranchées dessus.
- Enroulez le tout, scellez les bords aux deux extrémités afin de ne pas laisser la garniture sortir pendant la cuisson.
- Cuire au four préchauffé à 190 ° pendant environ 25-30 minutes.
- Retirez le rouleau du four lorsqu'il est gonflé et doré.
- Refroidissez-le sur une grille et ne le couvrez pas, il éliminera ainsi l'humidité de cuisson et la pâte feuilletée sera magnifiquement friable et croquante.
- Au Moment de servir saupoudrez de sucre.
- Bon appétit !

---

# CREVETTES CUITES AU FOUR

# Ingrédients :

Crevettes roses 16/20

2 tranches de pain à sandwich

1 cuillère à soupe de chapelure

2 cuillères à soupe de farine de maïs jaune

1 Citron, persil

Jus de citron

Huile d'olive extra vierge

## Préparation:

- Pour préparer les crevettes cuites au four, commencez à nettoyer les crevettes, vous devez les nettoyer et retirer la partie externe en ne gardant que la pulpe attachée à la queue.
- Faire une petite incision à l'arrière de la pulpe et tirer l'intestin.
- Dans le mélangeur, mettez les tranches de pain avec le persil, mélangez le tout.
- Mettez la chapelure hachée dans un bol avec la chapelure et la farine de maïs jaune, mélangez le tout avec une cuillère.
- Passer les queues de crevettes dans la chapelure.
- Placer les crevettes panées sur une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- Mouiller les crevettes avec quelques gouttes de citron et d'huile d'olive extra vierge.
- Mettez plus de persil haché et de tranches de citron sur les crevettes.
- Faire cuire les crevettes dans un four préchauffé à 180 ° pendant environ 10-15 minutes.

- Servir chaud
- 

# Jus d'orange au lait

- 6 oranges pressées
- $\frac{1}{2}$  verre de jus de citron
- 2 verres de lait
- $\frac{1}{2}$  verre à thé d'eau de rose
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de zeste de citron

## Préparation:

- Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.
- Réservez le jus d'orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.