

BOULES DE COCO AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients :

- 1 boîte de lait concentré sucré Nestlé
- 500g de noix de coco séchée
- Caissettes (facultatif)

Préparation :

1. Réservez une assiette de coco pour l'enrobage. Verser le lait concentré dans un saladier
 2. Ajouter la noix de coco et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et facile à façonner.
 3. Former des boulettes de la taille d'une noix, les placer dans l'assiette de coco pour les enrober
 4. Mettre dans les caissettes (facultatif)
 5. Garder au frais dans un récipient bien fermée.
-

SAUCE CRÈME CHAMPIGNONS ET CREVETTES

Ingrédients :

- 500 g de crevettes, décortiquées, avec ou sans queues, fraîches ou surgelées
- 250 g de champignons (champignons de Paris et/ou cèpes)

et/ou morille, ...)

- 2 cuillerées à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 échalote, épluchée et hachée finement
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- 125 ml de bouillon de légumes ou de poulet (ou reconstitué avec de l'eau et un peu de bouillon en poudre)
- 250 ml de crème liquide
- 50 g à 100 g de parmesan râpé (ou autre fromage de votre choix, gruyère, cheddar, ...)
- 1 cuillerée à soupe de mélange d'herbes italiennes ou herbes de Provence (ou des herbes fraîches selon votre goût : persil, coriandre, ...)
- ½ cuillerée à café de paprika
- Sel, poivre du moulin selon votre goût

Préparation :

1. Préparez vos ingrédients :
Rincez rapidement ou essuyez vos champignons. Coupez-les en tranches.
2. Epluchez et émincez finement l'échalote et les gousses d'ail
3. Râpez votre parmesan si ce n'est pas déjà fait.
4. Hachez vos herbes aromatiques si vous utilisez des herbes fraîches.
5. Préparez vos crevettes en sauce :
Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive, ensuite faites-y revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.
6. Ajoutez les crevettes et faites les sauter rapidement, 1 minute de chaque côté. Saupoudrez avec les épices et les herbes. Mélangez.
7. Retirez les crevettes et réservez-les dans une assiette.
8. Mettez les champignons dans la poêle et faites-les sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils rendent leur jus et qu'ils soient légèrement dorés. Mais

si vous utilisez des champignons en boîte, cette étape n'est pas nécessaire

9. Remettez les crevettes dans la poêle, versez le bouillon, la crème et le parmesan. Poivrez et salez selon votre goût (moi je ne sale pas, n'oubliez pas que le bouillon et le fromage sont salés).
 10. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu entre moyen et doux pendant quelques minutes, pour avoir une sauce épaisse. Vous saurez que c'est prêt quand la sauce nappe le dos de votre cuillère. N'oubliez pas que la sauce va s'épaissir davantage en refroidissant.
 11. Servez aussitôt. Bonne dégustation!
-

GÂTEAU AUX POMMES ET MIEL

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour la garniture aux pommes :

- 6 pommes
- 60 g de beurre
- 12 cl de miel
- 10 cl de cidre

Pour le gâteau :

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de beurre demi-sel ramolli + 20 g pour le moule
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 1 gousse de vanille

- 15 cl de lait

Préparation :

1. Pelez et coupez les pommes en quartiers, retirez-en les cœurs et les pépins. Dans une poêle, faites fondre le beurre et mettez-y les pommes à dorer. Ajoutez le miel et le cidre, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes soient bien caramélisées. Réservez.
2. Le gâteau : Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez les œufs et les graines de la gousse de vanille, continuez à fouetter 5 minutes. Incorporez la farine et la levure tamisées ensemble, puis le lait. Beurrez un moule de 20 cm de diamètre. Disposez les pommes dans le fond. Versez la pâte sur la garniture.
3. Mettez le moule sur une plaque et enfournez pour 40 minutes de cuisson. Laissez tiédir le gâteau à la sortie du four avant de le démouler sur un plat.

GÂTEAU MARBRÉ AU SPÉCULOOS

Ingrédients :

10 personnes

Biscuit :

- 200g de spéculoos
- 30g de poudre de noisettes
- 100g de beurre

Garniture :

- 150g de chocolat noir
- 250g de cream-cheese
- 200g de mascarpone
- 50g de fromage blanc
- 250 ml de crème liquide à 30% de MG
- 3 feuilles de gélatine
- 2 c. à s. d'eau
- 50g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation :

1. Tapisser le fond d'un moule à charnières avec du papier sulfurisé.
2. Torréfier la poudre de noisettes, dans une poêle bien chaude, en prenant soin de mélanger souvent.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole ou au micro-ondes.
4. Mixer les spéculoos avec la poudre de noisettes. Mettre dans un récipient.
5. Mélanger le beurre avec les poudres de biscuit et de noisette.
6. Verser le mélange au fond du moule à charnières, bien le répartir régulièrement et presser à l'aide d'un verre.
7. Mettre au réfrigérateur 30 minutes.

Préparer la garniture:

1. Faire tremper la gélatine 10 minutes dans de l'eau froide.
2. Chauffer l'eau et la gélatine au bain-Marie jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.
3. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie, puis le laisser refroidir.
4. A l'aide d'un batteur, mélanger le cream cheese, le

mascarpone, le fromage blanc et le sucre. La consistance doit être crémeuse.

5. Incorporer la gélatine et continuer à battre le tout.
6. Fouetter la crème liquide afin d'obtenir de la crème fouettée bien épaisse.
7. Mélanger cette crème fouettée avec le fromage à l'aide d'une maryse.
8. Séparer cette préparation en deux parties égales, dans deux récipients différents.
9. Dans l'un, ajouter le chocolat fondu et mélanger délicatement.
10. Dans l'autre ajouter le sucre vanillé ainsi que l'extrait de vanille.

Terminer le cheesecake :

1. Verser les deux préparations dans le moule, sur le biscuit, en alternant, puis créer un effet marbré en mélangeant à l'aide d'un couteau.
2. Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
Servir frais.

LES BIENFAITS DE LA CLÉMENTINE

La **clémentine** a été "inventée" au début du XXème siècle par le Père Clément, un religieux-agronome de la région d'Oran, en Algérie (qui lui a donné son nom !). Il s'agit d'un hybride de mandarine et d'orange amère ou "bigaradier" -Citrus aurantium.

La clémentine est un fruit d'hiver elle est riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux:

- riche en vitamine C
- source d'oligo-éléments et minéraux
- riche en calcium, magnésium et fer
- peu calorique (25 kcal par clémentine)
- convient même aux personnes ayant un système digestif sensible
- riche en carotène et pro-vitamine 1 : excellent pour la peau et la vue
- propriétés anti-inflammatoires grâce à la présence de flavonoïdes
- utile dans la prévention de certains cancers (bouche, pharynx, œsophage, colon..)

Aide au système immunitaire

En mangeant deux clémentines vous absorbez déjà la moitié de l'apport journalier conseillé en vitamine c Les vertus de cette vitamine sont nombreuses, elle stimule notamment le système immunitaire.

Protection du réseau vasculaire

Les flavonoïdes présents dans les clémentines permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires en équilibrant le bilan lipidique.

Santé des os

La clémentine est l'allié de nos os : les caroténoïdes qu'elle contient en quantité non-négligeable les protègent et les renforcent.

Préserve la vue

La vitamine A que contient la clémentine est un rempart contre la dégradation des fonctions visuelles.

Anti vieillissement de la peau

La clémentine est riche en vitamine E, anti-oxydant puissant

qui permet notamment de régénérer les cellules de la peau. La vitamine E est aussi utilisée pour soulager les douleurs menstruelles.

Prévention des maladies du cœur

La vitamine B présente dans la clémentine protège l'organisme contre les troubles cardiaques.

Anti-crampes

Le potassium est l'élément minéral qui est présent en plus grande quantité dans la clémentine. Il a une action positive sur les crampes et sur l'arthrose.

TIRAMISU AU CITRON

Ingrédients :

200 g de boudoirs

100 g de sucre

400 g de mascarpone

250 ml de crème fraîche liquide

50 ml de sirop (d'eau et sucre) 2 sachets de sucre vanillés 3 citrons

Préparation:

Étape 1:

Fouetter la mascarpone avec les sucres et les zestes des trois citrons... Fouetter la crème fraîche chantilly bien ferme, ajouter délicatement au mascarpone...

Étape 2 :

Préparer un sirop d'eau et de sucre, laisser refroidir, puis ajouter le jus des citrons.

Étape 3 :

Mettre une étage de boudoir dans un plat rectangulaire, les humidifier en faisant tremper dans le sirop, puis verser une couche de crème puis une autre couche de boudoir et ainsi de suite jusqu'à fin des ingrédients.

Étape 4 :

Décorer le dessus de zeste de citron ...

Étape 5 :

Mettre au frais pendant quatre heures au moins avant de déguster...

GÂTEAU AUX AMANDES

Ingrédients :

6 œufs à température ambiante

250 g de sucre en poudre

300 g de poudre d'amande

8 gouttes d'extrait d'amande amère

150 g de beurre pommade (à température ambiante)

Préparation :

Etape 1 :

Préparation du gâteau : préchauffer le four à 170°C.

Etape 2 :

Fouettez les œufs avec le sucre en poudre pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.

Etape 3 :

Ajoutez la poudre d'amande et l'extrait d'amande amère puis fouettez de nouveau.

Etape 4 :

Incorporez le beurre mou et fouettez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement homogène.

Etape 5 :

Versez l'appareil dans un moule de 20 cm de diamètre préalablement beurré.

Etape 6 :

Enfournez pour 40 mn à 1 heure (le temps de cuisson dépend vraiment du four) jusqu'à ce la surface du gâteau soit bien dorée (vous pouvez également tester la cuisson en plongeant un couteau fin au cœur du gâteau, celui-ci doit ressortir maculée d'à peine un peu de pâte).

Etape 7 :

Laissez tiédir puis démoulez sur une grille

LA MIRABELLE

Ce fruit doré est petit mais plein de **qualités nutritionnelles**. La saison de la mirabelle est courte, de mi-août à fin septembre. C'est un fruit fragile qu'il faut consommer rapidement après l'achat. Vous pouvez aussi le congeler, à condition de le laver, de le dénoyauter, de le couper en deux avant sa mise en sachet.

1. La mirabelle est peu calorique

Dix mirabelles, soit environ 100 g, apportent seulement 53 calories, comme la pomme, la poire ou encore l'ananas.

2. La mirabelle est riche en eau

Avec près de 83 % d'eau, la mirabelle participe à la **bonne hydratation quotidienne de l'organisme**, qui a besoin d'environ 1,5 l, soit environ 8 verres.

3. La mirabelle est exempte de polyols

Si certains fruits comme la pomme, l'abricot, la nectarine, la mûre... contiennent des polyols, la mirabelle n'en renferme pas.

4. La mirabelle favorise un bon transit intestinal

Elle renferme de l'eau, du potassium et des fibres qui lui donnent des propriétés laxatives. Elle stimule le transit. ce qui limite tout risque de constipation.

5. La mirabelle fournit de l'énergie rapidement disponible

Cette **petite prune** renferme principalement du **glucose** comme sucre simple, et non du fructose. Or, le glucose est facilement transformable en énergie par l'organisme. **Un fruit peu calorique, mais sucré** que l'on peut déguster notamment, avant de se lancer dans une activité physique.

6. La mirabelle comble les besoins des seniors

Avec l'âge, si les besoins caloriques diminuent, ceux en vitamines et minéraux augmentent. Or, la mirabelle apporte peu de calories mais **elle renferme des vitamines B, du bêta-carotène, de la vitamine C, de nombreux minéraux et oligo-éléments** (potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium, zinc, cuivre...).

TARTELETTES AU CITRON

Ingrédients :

Le sablé noisette :

70 g de beurre pommade

70 g de poudre de noisettes

Sucre glace 70 g

Farine 70 g

La Crème au citron :

100 g d'œufs

100 g de sucre semoule

Les zestes d'1 citron bio

80 g de jus de citron

$\frac{3}{4}$ feuille de gélatine

150 g de beurre doux

Préparation :

La Crème au citron :

1. Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Dans une casserole, mélanger les œufs, le sucre, les zestes finement râpés à l'aide d'une râpe Microplane et le jus du citron.
3. Faire chauffer sans cesser de mélanger jusqu'à 85 °C. Hors du feu, incorporer la gélatine bien essorée.
4. Laisser refroidir jusqu'à 60 °C.
5. Ajouter le beurre froid coupé en morceaux.
6. Mixer le tout au mixeur plongeant.
7. Verser la préparation dans les cavités du moule silicone posé sur une petite plaque.
8. Tapoter la plaque sur la table pour éviter les bulles d'air. Lisser la surface et réserver au congélateur.

Le sablé noisette :

1. Préchauffer le four à 165 °C.

2. la poudre de noisettes et le sucre glace.

3. Dans la cuve d'un robot muni d'une feuille (ou au batteur électrique), mélanger le beurre pommade.

4. Incorporer le mélange noisettes-sucre.
5. Lorsque l'appareil est homogène, verser la farine petit à petit.
6. Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson sur 3 mm et enfourner pendant environ 25 minutes.
7. Sortir du four et découper immédiatement les sablés à l'aide d'un emporte-pièce rond de la taille des moules.

Dressage :

1. Démouler les crèmes citron et les déposer sur les sablés.
 2. Râper un peu de citron vert sur les tartelettes. Réserver au frais jusqu'à la dégustation.
-

PAIN DE VIANDE

Ingrédients :

- 600 g de boeuf haché maigre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon coupé en dés
- 50 g de chapelure
- 1/4 tasse de lait
- 2 c. à c. de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de sauge fraîche hachée
- sel
- 1/4 c. à c. de moutarde moulue
- poivre
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à s. ketchup Heinz

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 ° C. Dans un grand bol, mélanger le boeuf haché, l'ail et l'oignon.
2. Découpez le pain en petits morceaux et ajouter au mélange de boeuf.
3. Ajoutez le lait, la sauce Worcestershire, la sauge, le sel, la moutarde, le poivre et l'œuf au mélange de bœuf. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien intégrés.
4. Placez le mélange de boeuf dans un moule non graissé. Formez un pain dans le plat puis étalez le ketchup sur le dessus.
5. Cuire à découvert 50 à 60 minutes jusqu'à ce que la viande et le jus ne soient plus rose et que le centre du pain ne soit plus rose. Laisser le pain reposer pendant 5 minutes. Retirer le pain du moule et le couper en tranches.