

CAKE AUX RAISINS SECS

10 à 12 cakes

Préparation : 1 heure

320 g de farine

200 g de beurre pommade

4 œufs

1 c.s de lait

150 g de sucre

2 paquets de levure chimique

5 c.s de Rhum

100 g de raisins secs

1. Préparer tous les ingrédients.
2. Blanchir à la spatule en bois le beurre pommade avec le sucre en poudre.
3. Ajouter les œufs et mélanger.
4. Ajouter le lait et les fruits macérés. Bien mélanger.
5. Incorporer en dernier la farine tamisée et la levure chimique.
6. Mélanger.
7. On obtient une pâte homogène. Remplir les moules siliconé de pâte jusqu'au 3/4. Pour cela, aidez vous d'une poche à douille.
8. Cuire à four chaud (180°C) pendant 20 minutes. 10 Au bout de quelques minutes, le cake se met à gonfler enfin à prendre une belle couleur brune.

9. Sortir du four et démoulé

CAKE PRALINE

6 personnes

Préparation: 1 heure

3 œufs entiers

125 g de beurre fondu

125 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

160 g de farine

50 g de praliné

1/2 sachet de levure chimique, soit 6 gr

1 pincée de sel fin

Finition :

30 g de nappage blond

50 g de noisettes caramélisées

1 kg Praliné artisanal

70% noisettes, Comptoir du Praliné,

125 g Graisse de démoulage en aérosol

- 1 Verser le sucre en poudre dans un cul de poule.
 - 2 Ajouter le beurre fondu
 - 3 bien mélanger de sorte à obtenir un mélange crémeux.
 - 5 Ajouter les œufs un à un, puis la farine avec la levure chimique et le sel.
 - 6 Bien mélanger.
 - 7 Diviser la pâte en deux (2/3 1/3).
 - 8 Ajouter le praliné dans les 1/3 de pâte et bien mélanger.
 - 9 Graisser légèrement un moule à cake.
 - 10 Déposer une couche de pâte à la vanille dans le fond du moule.
 - 11 Ajouter la pâte parfumée au praliné.
 - 12 Terminer avec le restant de pâte à la vanille. Mêler les deux parfums entre eux en mélangeant rapidement avec la lame d'un couteau.
 - 14 Cuire à four chaud, 180°C pendant 40 à 45 minutes.
 - 15 Au terme de la cuisson, retirer, badigeonner la surface du cake de nappage blond fondu et parsemer de noisettes caramélisées.
-

BANANE PLANTAIN

AVANTAGES :

1. **Lutte contre le Cancer**
2. **Prévient et traite l'ulcère d'estomac.**
3. **Diminue les symptômes de la Diarrhée chronique.**
4. **Maladies cardiovasculaires.** Une étude a indiqué qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduisait les radicaux libres présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuait l'oxydation du LDL-cholestérol (**mauvais cholestérol**), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de cibler les effets de la banane à plus long terme et avec des doses plus modérées.
5. **Diabète de type 2.** L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la **perte de poids** chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2²⁰, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'**insuline**. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminuerait aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie (taux de sucre dans le sang) tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.
6. **Antioxydants, vitamine C, dopamine**
7. **Riche en alpha et bêta carotene**

La banane plantain contient du bêta et de l'alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l'organisme. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-

carotène est celui dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Cette dernière favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

8. Amidon résistant

La banane non mûre contient de l'amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l'action des enzymes digestifs (de la même manière que les fibres alimentaires) et qui se rend intact dans le côlon. Sous l'action de la **flore intestinale**, l'amidon non digéré y subit alors une fermentation, ce qui le transforme en acides gras à chaînes courtes (par exemple l'acide butyrique). Ces derniers stimulent l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l'intestin grêle, un phénomène qui contribue à soulager les symptômes de la **diarrhée**. Des chercheurs ont observé que l'amidon résistant diminuait l'absorption des sucres consommés au même moment, ce qui entraînait une **diminution de la glycémie** (taux de sucre dans le sang)²³. De plus, la consommation régulière d'amidon résistant mènerait à une augmentation plus importante de la ghréline lors des repas, une hormone qui a été associée à l'amélioration de la sensibilité à l'**insuline**.

La **banane plantain** contient davantage d'amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non parvenues à leur stade de maturation optimale contiendraient de l'amidon résistant en quantité significative.

INCONVÉNIENTS:

La **banane** est un aliment incriminé dans le **syndrome d'allergie orale**. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il

touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l'environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.

ABLO

4 personnes:

Préparation : 2 h 50

40 pièces:

- 200 gr de farine,
- 100 gr de féculé de maïs tamisé,
- 500 gr de semoule de blé fin,
- 1 cube de levure boulanger ou 1 paquet de levure chimique.
- 100 gr de sucre en poudre,
 - 1 pincée de sel.
- 50 cl d'eau tiède.

1. Diluer la levure dans de l' eau et y versé les ingrédient étape par étape en commençant par le sel le sucre ainsi de suite en remuant au moins 20 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.
2. Selon la température, laisser reposer la pâte de 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elle gonfle.
3. Couper les sacs de congélation en carré de 13 cm de côté, Mettez de l'eau froide dans un récipient avec 1 cuillère à café d'huile et y plongé les carrés, puis les disposer dans les terrines en métal.
4. cuire 15 minutes par fournée dans un cuiseur à vapeur.

LES CONSEILS DE NINA:

Accompagner l'ablo avec une sauce tomate ou sauce feuille avec

de la viande ou du poisson braisé

CARAMEL LIQUIDE

4 portions:

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 500 g de sucre en poudre
- 12,5 cl + 25 cl d'eau

1. Mettre le vinaigre + le sucre + 12,5 cl d'eau dans une casserole.
 2. Faire chauffer à feu vif environ 15 min.
 3. Quand le caramel blondit, baisser un peu le feu et ajouter très, très, très doucement 25 cl d'eau froide (attention aux éclaboussures).
 4. Refaire chauffer 1 min à feu vif.
-

BAVAROIS AU CARAMEL

8 personnes :

- 400 g de lait
- 220 g de caramel
- 2 gousses de vanille
- 10 jaunes d'œuf

- 65 g de sucre
- 6 feuilles de gélatine
- 425 g de crème fleurette

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un récipient rempli d'eau froide.
2. Porter le lait à ébullition avec le caramel et la vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.
3. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Verser le lait au caramel sur les jaunes blanchis et cuire l'ensemble à la nappe. Ajouter la gélatine ramollie et égouttée et refroidir l'appareil à 20°C environ.
4. Monter la crème fleurette froide en crème fouettée et l'incorporer délicatement à l'appareil froid.
5. Mouler en cercles individuelles ou ramequins.
6. Réserver au froid quelques heures avant de servir.
7. Décor : Au choix

LES CONSEILS DE NINA: voir la recette du caramel liquide

GOMBO

AVANTAGES:

Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre les symptômes asthmatiformes, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de

jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des personnes diabétiques.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques.

Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

Un verre de gombo frais contient 30 calories, 2 grammes de protéines, 3 grammes de fibres alimentaires, 0,1 grammes de matières grasses, 7,6 grammes de glucides, environ 80 microgrammes d'acide folique, 21 milligrammes de vitamine C, et 60 milligrammes de magnésium.

CAKE AUX CAROTTES

Pour : 8 personnes Durée : 1 heure

350 g de cassonade

275 g de farine

1 sachet de levure chimique (11 g)

3 cuillères à café de cannelle moulue

2 cuillères à café de gingembre en poudre

50 g de noisettes en poudre

275 g de carottes râpées

10 cl d'huile de tournesol ou autres 1 cuillère à café d'arôme naturel de vanille liquide

4 œufs entiers

Pour réaliser cette recette de cake aux carottes, il vous faudra d'abord préparer les ingrédients.

1 A l'aide d'une râpe à légumes, commencer par râper les carottes, fraîches de préférence.

2 Dans une bassine pâtissière, rassemblez la cassonade, la farine, la levure chimique, la cannelle, le gingembre et la noisette en poudre.

3 Ajouter l'huile de tournesol et mélanger.

4 Ajouter les carottes râpées...

5 ...et mélanger à la spatule.

6 Ajouter un œuf entier...

7...puis mélanger afin de bien l'incorporer.

8 Ajouter le second œuf et mélanger. Faire de même avec les autres œufs.

9 Ajouter la vanille liquide, la valeur d'une cuillère à café et mélanger.

10 Graisser un moule à manqué de Ø 22 cm. Ici j'utilise un aérosol à graisse.

11 Verser la pâte obtenue dans le moule à manqué...

12 ...jusqu'à ce qu'elle arrive à 1 cm du bord supérieur.

13 Enfourner à four ventilé préchauffé à 180°C à mi-hauteur et cuire le gâteau pendant 50 minutes environ.

14 Au terme de la cuisson retirer le gâteau du four et le démouler délicatement après l'avoir laissé tiédir une quinzaine de minutes. Une fois refroidi, parsemer de sucre glace avec une saupoudreuse tamis. Et enfin servir.

CHARLOTTES AUX FRAISES

Pour : 6 à 8 personnes Durée : 2 heures

14 biscuits à la cuillère

1 disque de génoise

250 g de fraises (1 barquette)

Crème mousseline :

3 jaunes d'œufs

140 g de sucre en poudre

50 g d'eau

180 g de beurre à température ambiante

2 cl d'eau

70 g de sucre en poudre

(50 + 20) 150 g de crème pâtissière

10 g de pâte de pistache

Meringue Italienne :

70 g de blancs d'œufs

140 g de sucre en poudre (50 + 90)

2 à 3 cl d'eau

Finition : fraises (2 barquettes) nappage rouge

1 Crème mousseline : Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre en poudre.

2 Cuire le sucre à 118°C. Pour surveiller la cuisson du sucre, il est conseillé d'utiliser un thermomètre électronique à sonde.

3 Mélanger les jaunes d'œufs dans la cuve du batteur et verser dessus le sucre cuit en fouettant à petite vitesse. Une fois le sucre incorporé, augmenter la vitesse du batteur jusqu'à complet refroidissement de la préparation.

4 Incorporer le beurre mou (à température ambiante).

5 Réserver.

6 Préparer les ingrédients de la meringue italienne.

7 Dans une casserole, mélanger 2 cl à 3 cl d'eau et 90 g de sucre en poudre

8 Cuire le sucre à 118°C. Pour surveiller la cuisson du sucre,

il est conseillé d'utiliser un thermomètre électronique à sonde.

9 Monter les blancs d'œufs en neige ferme.

10 Incorporer les 50 g de sucre en poudre restants pour serrer les blancs en neige et enfin verser lentement le sucre cuit.

11 Augmenter la vitesse du batteur et fouetter à grande vitesse...

12 ...jusqu'à complet refroidissement.

13 Verser la meringue italienne sur la crème au beurre...

14 ...et mélanger délicatement les 2 préparations à l'aide d'une maryse.

15 Ajouter la crème pâtissière à la crème au beurre légère.

16 17 Aromatiser la crème avec la pâte de pistache.

18 Recouvrir de papier film un carton à gâteau. Disposer les bordures en biscuits à la cuiller dans une cercle à tarte de diamètre 22 cm. Garnir le fond de fraises disposées bien à plats, les unes contre les autres.

19 Napper les fraises de crème mousseline à la pistache.

20 21 Bien étaler la crème sur les fraises. Garnir à nouveau de fraises coupées en morceaux et remplir à hauteur du biscuit de crème à la pistache.

22 Disposer un disque de biscuit sur la crème et appuyer fortement dessus pour bien le faire adhérer.

23 Réserver au frais quelques heures.

24 Retirer la charlotte du froid et la retourner sur un autre carton à gâteau.

25 Retirer le papier film délicatement. Réserver au frais.

26 Pour la décoration, glacer au nappage rouge des fraises entières préalablement équeutées. Pour cela piquer les fraises sur des piques en bois et les tremper rapidement dans le nappage fondu.

27 Les disposer sur un papier sulfurisé pour les laisser refroidir.

28 Aligner délicatement les fraises sur la bordure de la charlotte.

29 30 Napper le restant de la charlotte.

Réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation.

GALETTE SAUCISSE

Pour une galette

Une saucisse bretonne

Une galette

De la confiture d'oignons

Description de la recette

1. Faire griller une saucisse bretonne au gril.
2. Étaler une galette de sarrasin
3. Envelopper la saucisse encore chaude avec la galette.
4. Ajouter un peu de confiture d'oignons.

Astuce du chef

Le succès d'une bonne galette saucisse réside dans la qualité de la saucisse et de la galette.

La saucisse doit être artisanale, de pur porc breton et bien poivrée.

La galette pour sa part doit être épaisse et moelleuse