

GÂTEAU AU LAIT DE COCO

Ingrédients :

- 40g de fécule de maïs
- Flocons de coco
- 400ml de lait de coco sans sucre
- 50g de sucre glace

Préparation :

1. Prenez une casserole et versez-y le sucre glace et le lait de coco. Remuez bien avec une spatule pour faire fondre le sucre et obtenir un mélange sans grumeaux.
2. Mettez la casserole sur le feu, ajoutez le sel et continuez à mélanger jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
3. Lorsque la crème est crémeuse, transférez-la dans des verres et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins 5 heures.
4. Une fois le temps écoulé, versez les flocons de coco sur une assiette et sortez la crème maintenant solidifiée du réfrigérateur.
5. Retirez ensuite la crème solide des verres pour ne pas briser vos petites créations gourmandes.
6. Roulez chaque dessert dans l'assiette de flocons de coco afin qu'ils adhèrent bien.

TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET

CHAMPIGNONS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

Ingrédients :

30 g de mascarpone

125 g de lait (ou crème)

100 g de crevettes décortiquées

1 poignée de champignons

1 oignon

12 nids de tagliatelles aux épinards

Persil

Poivre

Sel

Huile

Préparation :

1. Faire cuire les tagliatelles en suivant les indications sur le paquet.
2. Les égoutter al dente et les laisser refroidir.
3. Nettoyer les champignons et les émincer
4. Peler et émincer l'oignon.
5. Le faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile.
6. Ajouter les champignons.
7. Incorporer les crevettes et laisser cuire quelques instants.
8. Verser le lait et ajouter le mascarpone.
9. Bien mélanger le tout.
10. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
11. Ajouter les tagliatelles et remuer.
12. Laisser cuire encore quelques minutes.

13. Parsemer de persil haché et servir les tagliatelles aux crevettes et aux champignons.

QUICHE AUX COURGETTES ET POULET

Ingrédients :

2 càs de parmesan râpé
2 œufs
5 cl de lait écrémé
15 cl de fromage blanc 0 %
1 courgette
1 oignon
2 blancs de poulet
1 fond de tarte léger
Poivre
Sel
1 càs d'huile d'olive
3 brins d'aneth
2 gousses d'ail

Préparation :

1. Découper la viande en petits dés avec la courgette.
2. Peler et hacher l'ail et l'oignon.
3. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile chaude.
4. Ajouter le poulet et laisser cuire 4 minutes.
5. Incorporer la courgette et poursuivre la cuisson 8 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre.

7. Préchauffer le four à 180 degrés.
8. Battre les œufs avec le lait, le fromage blanc, l'aneth et le parmesan.
9. Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier sulfurisé.
10. La garnir du mélange poulet-courgette.
11. Ajouter le mélange d'œufs.
12. Enfourner la quiche aux courgettes et au poulet pour 35 minutes.

POÊLEE DE POMMES DE TERRE, DE COURGETTES ET CREVETTES

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 15 minutes

Portions: 2

Ingrédients

200 g de courgettes

1 gousse d'ail

200 g de crevettes décortiquées

250 g de pommes de terre

Sel

Huile d'olive

Persil

1. Éplucher les tubercules, les rincer et les couper en morceaux.

2. Les faire blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
 3. Les égoutter et les réserver.
 4. Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et y faire dorer la gousse d'ail.
 5. La retirer et la remplacer par les patates et les courgettes.
 6. Les laisser dorer de tous les côtés.
 7. Ajouter les crevettes, saler et laisser cuire quelques minutes.
 8. Parsemer de persil haché et laisser cuire encore une minute.
 9. Servir la poêlée de pommes de terre et de courgettes aux crevettes.
-

TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients

½ oignon

Parmesan râpé

30 cl de purée de tomates

2 aubergines

6 tomates cerises

2 gousses d'ail

300 g de tagliatelles

Poivre

Persil
Huile d'olive
Sel

Préparation:

1. Laver les tomates cerises et les aubergines, puis les couper en dés.
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail.
3. Les faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile.
4. Ajouter les tomates cerises et les aubergines.
5. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
6. Saler et poivrer.
7. Faire cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l'emballage.
8. Les égoutter et les incorporer aux autres ingrédients.
9. Laisser cuire quelques minutes.
10. Parsemer de parmesan râpé et de persil haché.
11. Servir les tagliatelles aux aubergines et à la sauce tomate.

FONDANT AU CHOCOLAT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 6 (256 Kcal par portion)

Ingrédients :

4 œufs

180 g de compote de pomme

80 g de farine

150 g de chocolat noir

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
 2. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie.
 3. Incorporer la compote, puis les œufs
 4. Ajouter la farine et mélanger.
 5. Tapisser 6 ramequins de papier cuisson et y répartir la pâte.
 6. Enfourner les fondants au chocolat et à la compote de pommes pour un quart d'heure.
-

MUFFINS AU CHOCOLAT BLANC

Préparation: 20 minutes

Portions: 6

Ingrédients

Noisettes décortiquées

1 pincée de sel

1 càc d'extrait de vanille

30 g de crème fraîche

40 g de sucre glace

80 g de beurre fondu

100 g de noix de coco râpée

150 g de biscuits secs

200 g de chocolat blanc

Préparation

1. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie, puis le mélanger avec le beurre fondu.
2. Laisser refroidir.
3. Incorporer le sucre glace, la noix de coco râpée, la crème, la vanille et le sel.
4. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec la préparation précédente.
5. Bien mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.
6. Recouvrir le moule à muffins de caissettes en papier.
7. Les remplir du composé préparé, en mettant des noisettes au centre.
8. Décorer de noix de coco râpée.
9. Mettre au frais durant 2 heures.

BISCUIT AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients

- 397 g de lait concentré sucré
- 250 g de farine tout usage

- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 115 g de beurre ramolli

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C et préparez une plaque à pâtisserie avec du papier parchemin.
Dans un grand bol, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
 2. Ajoutez l'œuf et mélangez bien.
 3. Ajoutez le lait concentré sucré à la préparation et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Dans un autre bol, combinez la farine, la levure et le sel. Ajoutez ces ingrédients secs à la pâte et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
 4. Formez de petites boules avec la pâte et placez-les sur la plaque à pâtisserie. Aplatissez légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère.
 5. Cuisez au four pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
 6. Laissez refroidir sur la plaque à pâtisserie pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
 7. Profitez de ces délicieux biscuits au lait concentré sucré avec une tasse de café ou de thé. Ils sont parfaits pour une pause douce pendant la journée ou pour une petite gâterie après le dîner. Bon appétit!
-

LES BIENFAITS DU ROMARIN

Le romarin est une plante connue tant pour **son action stimulante et tonique** que pour **ses propriétés antioxydantes et son effet anti-inflammatoire**:

- améliore la circulation sanguine
- soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales
- favorise l'élimination de l'eau par les reins
- stimule le système digestif
- agit sur l'état nerveux
- soulage l'asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l'organisme
- tonifie le foie
- réduit le stress
- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l'éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

Le romarin est connu également pour **soulager les troubles gastro-intestinaux** tels que les ballonnements, la constipation

ou les crampes d'estomac. C'est pour cette raison que la plante aromatique est souvent agrémentée aux plats pour parfumer les viandes, les sauces ou les marinades. Pour prolonger ce confort digestif, vous pouvez faire vous-même une tisane au Romarin:

Faites bouillir de l'eau et ajoutez-y quelques feuilles de Romarin. Laissez infuser 10 minutes.

ANTI STRESS

Le Romarin agissant sur le système nerveux, il permet de **gérer le stress et les tensions** qu'on peut accumuler tout au long de la journée. C'est donc une plante à ne pas oublier pour les problèmes d'endormissement et pour calmer la nervosité.

Vous pouvez l'utiliser sous différentes formes : en tisane, en diffusion, ou encore en mettant quelques feuilles de Romarin dans votre bain pour une plus grande détente..

BON POUR LE CŒUR

Son action sur le stress et sur le système nerveux **favorise l'apaisement général**, ce qui aide à la régulation du cœur. De plus, son côté énergisant, participe au bon tonus du cœur et aide l'organisme à se défendre des différentes agressions du quotidien.

GÂTEAU DE CRÈME GLACÉE AUX

GAUFRETTES

Préparation: 20 minutes

Portions: 6-8

Ingrédients

40 gaufrettes au chocolat (+ pour la décoration)

q.s de lait

Copeaux de chocolat

50 g de lait

100 g de crème de noisettes

25 cl de crème liquide liquide

Préparation:

1. Réduire 18 gaufrettes en poudre au mixeur et la transférer dans le fond d'un moule à charnière rond de 18 cm, en appuyant bien pour l'égaliser.
2. Disposer le reste des gaufrettes verticalement le long des bords du moule.
3. Mettre au frais et réaliser la garniture.
4. Monter la crème en chantilly.
5. Incorporer le lait condensé, puis la crème de noisettes en battant le tout.
6. Garnir la base de ce mélange, en mettre de côté.
7. Faire tremper rapidement quelques gaufrettes dans du lait.
8. Les disposer sur la garniture et les recouvrir de la crème restante.
9. Décorer de copeaux de chocolat.
10. Congeler le tout durant 4 heures minimum.
11. Servir le gâteau de crème glacée aux gaufrettes.