

# TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 30 minutes

Portions: 4

## Ingrédients

$\frac{1}{2}$  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.
- 

# CRÈME GLACÉE AUX FRAISES

**Préparation: 15 minutes**

**Portions: 4**

## Ingrédients :

150 g de lait concentré

100 g de fraises(+ 6 pour la décoration)

4 biscuits sec

40 cl de crème fouettée

## Préparation :

1. Rincer les fraises, les équeuter et les sécher.
2. En prendre 6 et les trancher finement.
3. Les placer dans un plat en verre recouvert de film étirable.
4. Travailler le reste au mixeur plongeant pour en faire de la purée.
5. Monter la crème bien froide en chantilly au batteur.
6. Ajouter le lait concentré et battre à nouveau.
7. Alternner la crème et la purée de fraises dans le plat.
8. Recouvrir des biscuits et congeler le tout durant 2 heures minimum.



9. Retourner sur une assiette et déguster le gâteau de crème glacée aux fraises.

---

## CURRY DE CREVETTES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

### Ingrédients

20 cl de crème fraîche

100 g de tomates pelées

2 petits oignons

$\frac{1}{2}$  kg de crevettes décortiquées cuites

Ciboulette

Poivre

Sel

1 càc de curry

1 càs d'huile

### Préparation

1. Peler les oignons et les émincer.
2. Les faire revenir avec l'huile dans une casserole.
3. Ajouter les morceaux de tomates pelées, du sel, du poivre et le curry.
4. Laisser cuire le tout.
5. Incorporer les crevettes.
6. Verser la crème et poursuivre la cuisson 5 minutes.
7. Parsemer de ciboulette ciselée et servir le curry de crevettes.

---

# L'eau des pommes de terre

Les pommes de terre sont une source de nombreux minéraux précieux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le fer. De plus, les pommes de terre contiennent presque toutes les vitamines, y compris une très haute teneur en vitamine C.

Mais que faire de l'eau de cuisson ? Riche en amidon issu des patates, cette eau a des vertus extraordinaires. Il serait vraiment regrettable de se priver de ses merveilleux bienfaits. En fait, la caractéristique principale de l'amidon est son pouvoir dégraissant. Il a tout bonnement la capacité de piéger et d'absorber le gras ! Mais l'amidon a aussi plein d'autres vertus qui rendent votre eau de cuisson miraculeuse ! En voici la liste

## **1 – Un super héros pour vos jardins**

D'une part, l'eau de cuisson des patates est un désherbant naturel, d'autre part, c'est un engrais bio. Un combo qu'on est ravi de découvrir ! Si vous arrosez vos plantes avec de l'eau de pommes de terre (préalablement refroidie) une fois par semaine, vous verrez les effets en seulement un mois. Pour le côté désherbant, versez donc votre eau de cuisson tiède directement sur les mauvaises herbes : c'est efficace à tous les coups !

## **2 – Le secret pour un sol carrelé éblouissant**

Une fois par mois, versez dans votre seau de l'eau de cuisson des patates encore tiède, puis nettoyez votre carrelage avec. Laissez agir 10 minutes puis rincez à l'eau froide. Adieu le carrelage fade !

## **3 – Le meilleur ami de votre argenterie**

On le sait, l'argenterie nécessite un soin particulier. Le truc est d'imbiber un chiffon d'eau de cuisson de patates puis de nettoyer votre argenterie avec. Brillance naturelle garantie !

#### **4 – Le sauveur de vos verres en cristal !**

Non seulement il est l'ami de votre argenterie, mais aussi de vos verres en cristal. Il suffit simplement de les tremper dans de l'eau de cuisson de patates puis de les essuyer avec un chiffon doux. Aucune trace et propreté garanties !

---

## **FLAN CARAMÉLISÉ AUX POMMES ET AUX POIRES**

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** 1 heure

**Portions:** 6

### **Ingrédients:**

20 cl de crème fouettée

400 g de lait concentré

1 poire

1 œuf

5 jaunes d'œufs

2 pommes

3 pots de yaourt (125 g le pot)

Caramel

### **Préparation:**

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Laver les fruits, les peler et les couper en morceaux.

3. Ajouter la crème et le yaourt.
4. Verser le lait condensé.
5. Mélanger le tout au mixeur plongeant.
6. Incorporer l'œuf et les jaunes, en fouettant manuellement.
7. Étaler du caramel dans un moule carré de 20 cm.
8. Ajouter la préparation et couvrir de papier alu.
9. Mettre le moule dans un autre plus grand.
10. Y verser de l'eau chaude sur 2 cm de hauteur.
11. Enfourner le flan caramélisé aux pommes et aux poires pour une heure.