

# CROQUE MONSIEUR

4 personnes :

- 1 pain de mie
- 150 g de beurre
- 150g de béchamel
- 5 tranches de jambon blanc
- 4 tranches de comté
- 100 g de parmesan râpé
- 4 bouquets de salade
- 1 trait de vinaigrette

Préparation :

1. Pour commencer, **taillez les croûtes du pain de mie** et puis tranchez-le dans la longueur pour obtenir des tranches de **2 cm d'épaisseur**. Faites chauffer le beurre dans une poêle. Déposez les tranches de pain sur une plaque et imbiblez-les sur les deux côtés avec  $\frac{3}{4}$  du beurre fondu en utilisant un pinceau.
2. Ensuite, posez les tranches de pain de mie sur une assiette et nappez-les de **béchamel froide**. Ajoutez des tranches de jambon taillées de la dimension des tranches de pain, puis une tranche de comté et une nouvelle tranche de jambon. Fermez avec une tranche de pain de mie.
3. Enroulez le croque-monsieur dans du **film alimentaire** en le serrant légèrement. Mettez-le au réfrigérateur et **laissez reposer pour 8 heures**. Cela rendra votre croque-monsieur compact et parfait.
4. Après ce temps, défilmez votre sandwich. Faites chauffer une plaque, déposez le croque-monsieur et badigeonnez-les avec le reste du beurre fondu. Saupoudrez de **parmesan râpé**.
5. Pour finir, passez votre croque-monsieur **au four à 180°C pour 8 minutes** en mode grill, pour qu'il puisse

gratiner. Servez chaud avec une petite salade assaisonnée de vinaigrette.

---

# CRUMBLE A LA CRÈME SOUFLÉ

**Préparation:** 25 minutes

**Cuisson:** 55 minutes

**6 personnes**

## Ingrédients

Pâte:

40 g de sucre

2 jaunes d'œufs

1 pincée de sel

90 g de beurre froid

1 càc de levure chimique

250 g de farine

Pommes :

4 càs de jus de citron

40 g de sucre

3 pommes ( $\frac{1}{2}$  kg)

Soufflé à la crème:

30 g de maïzena

400 g de yaourt nature

1 càc de sucre vanillé

40 g de sucre

2 blancs d'œufs

## Préparation:

1. Allumer le four à 170 degrés.
2. Tapisser un moule de 20 cm de papier cuisson.
3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs.

## la pâte

1. Mélanger la farine avec la levure, le sel et les morceaux de beurre en pétrissant du bout des doigts pour avoir une pâte sableuse.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, les ajouter à la pâte, en mélangeant avec les mains.
3. Compacter les  $\frac{3}{4}$  de la pâte sur le fond et les bords du moule.

## Cuisson des pommes

1. Laver les pommes, les sécher et les couper en dés.
2. Les arroser de jus de citron.
3. Ajouter le sucre et mélanger.
4. Mettre le tout dans une poêle, laisser cuire et dorer 10 minutes.
5. Laisser refroidir.

## Le soufflé à la crème

1. Monter les blancs en neige ferme avec la vanille et le sucre.
2. Incorporer le yaourt, puis la maïzena, en fouettant.

## Assemblage de la tarte

1. Garnir la pâte des pommes, puis du mélange crémeux.
2. Le recouvrir de la pâte restante, en l'émiettant.
3. Enfourner pour environ 45 minutes.
4. Laisser refroidir, retirer du moule et servir la tarte crumble aux pommes et à la crème soufflée.

---

# 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.
-

# DESSERT CRÉMEUX AU LAIT ET CANNELLE

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps de repos au réfrigérateur : 1 heure
- Temps total : 1 heure et 15 minutes

## Ingrédients

- 700 ml de lait
- 100 g de sucre
- 30 g de fécule de maïs
- 10 g de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œuf
- 1 zeste de citron en morceaux
- Suffisamment de cannelle

## Préparation

1. Pour commencer, versez le lait dans une petite casserole, ajoutez le zeste de citron haché, remuez, mettez sur le feu et faites chauffer à feu moyen mais sans porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, mettez les jaunes d'œufs dans un bol, ajoutez le sucre et le sucre vanillé, battez bien avec un fouet à main, ajoutez la fécule de maïs et remuez pour obtenir un mélange lisse et homogène.
3. Retirer les zestes de citron du lait, incorporer le mélange de jaunes d'œufs et, en remuant continuellement avec un fouet à main, faire épaissir à feu moyen.
4. Enfin, verser la crème obtenue dans un plat à four rectangulaire en verre et la placer au réfrigérateur pour qu'elle repose pendant environ 1 heure. Une fois ce

temps écoulé, sortir le dessert et le saupoudrer de poudre de cannelle tamisée.

---

# FAR BRETON

## INGRÉDIENTS

- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 50 g de raisins secs
- 200 ml de rhum (ou jus d'orange)
- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 4 oeufs
- 1 l de lait
- 190 g de sucre

## PRÉPARATION

Laisser tremper les pruneaux et les raisins secs dans le rhum (ou le jus d'orange) pendant au moins 1 heure au frais.

Préchauffer le four à 210°C.

Mélanger la farine et le sel. Ajouter les oeufs un par un en remuant entre chaque ajout.

Verser le lait doucement en mélangeant bien puis ajouter le sucre. La pâte doit être bien lisse et homogène.

Verser la pâte dans un moule à gratin bien beurré et ajouter les raisins secs et les pruneaux égouttés.

Enfourner puis baisser la température à 180°C au bout de 5 minutes. Laisser cuire 25 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus du far soit bien doré.

Laisser complètement refroidir avant de découper et servir !

---

# FARFALLES AUX SAUMON FUMÉ

## Ingrédients :

- 250 g de pâtes FARFALLES ( papillon)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de saumon fumé
- 1 oignon émincé
- 150 g de crème fraîche allégée 5%
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- sel, poivre

## Préparation :

1. Cuire les pâtes pendant 9 min dans l'eau bouillante, ensuite égouttez-les.
2. Dans une poêle faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive.
3. Ensuite ajoutez le saumon fumé coupé en petit morceaux et faites les blanchir.
4. Ajoutez la crème fraîche, la purée de tomate, salez, poivrez puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ébullition.
5. Enlevez la poêle du feu puis ajoutez les farfalles et mélangez le tout.

**Les conseils de Nina:** Vous pouvez relever l'assaisonnement en y ajoutant un peu d'ail frais et de persil finement haché avec un bouillon cube or ou autre.

---

# FILET MIGNON AU MIEL

4 personnes :

## INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe de huile d'olive

15 g de beurre

1 filet mignon de porc

2 c. à soupe de miel

sel, poivre

1 bouquet de ciboulette

## PRÉPARATION:

1. Faire dorer le filet mignon de porc dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Laisser cuire 5 minutes à feu doux en le retournant régulièrement.

2. Ajouter le miel, saler, poivrer et verser un peu d'eau au fond de la cocotte. Couvrir puis laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.

3. Découper des tranches de filet mignon de porc et servir en nappant de sauce au miel et de ciboulette ciselée. Déguster aussitôt.

## Les conseils de Nina :

Accompagner le filet mignon de porc au miel avec des pommes de terre au four.

---

# FILET MIGNON AUX POMMES DE TERRE

**Préparation:** 25 minutes

**Cuisson:** environ 1 heure

**4 personnes**

## Ingrédients

Pour l'accompagnement

2 càs de vin blanc

1 poivron

$\frac{1}{2}$  oignon

4 pommes de terre moyennes

Poivre

Sel

Huile d'olive

**Pour le filet mignon:**

25 cl de crème de cuisson

1 càs de fromage à la crème

Un peu de brandy

$\frac{1}{2}$  oignon

8 steaks de longe de porc

Sel

Huile d'olive

1 càs de grains de poivre

## Préparation:

1. Nettoyer le poivron et le couper en lanières.
2. Mettre le tout dans un plat à four.

3. Arroser les légumes de vin et d'un filet d'huile.
  4. Saler et poivrer.
  5. Couvrir de papier alu.
  6. Préchauffer le four à 200 degrés.
  7. Enfournier pour une demi-heure.
  8. Retirer le papier alu et retourner les pommes de terre.
  9. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
  10. En attendant, préparer les autres ingrédients.
  11. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile et y ajouter les grains de poivre.
  12. Laisser cuire une minute.
  13. Ajouter l'oignon pelé et haché.
  14. Saler et laisser cuire quelques instants.
  15. Verser un peu de brandy et laisser l'alcool s'évaporer.
  16. Verser la crème et mélanger.
  17. Porter le tout à ébullition.
  18. Incorporer le fromage et remuer.
  19. Faire dorer la viande dans une poêle avec un filet d'huile.
  20. La mettre sur un plat et la saler.
  21. Ajouter les tubercules et la sauce crémeuse.
  22. Servir le filet mignon aux pommes de terre et à la sauce au poivre.
- 

## **FINANCIER AU CHOCOLAT BLANC**

### **Ingrédients :**

- Poudre d'amande : 50 g
- Farine : 40 g
- Beurre doux : 25 g

- Chocolat blanc : 75 g
- Arôme alimentaire de chocolat blanc
- Blancs d'œufs : 2
- sucre glace : 25 g
- Levure chimique : une pincée
- Crème liquide : 50 g
- Chocolat blanc pour le décor : 20 g

## **Préparation :**

1. Mélanger d'abord au robot les poudres : amande, sucre glace, farine, et levure.
2. Dans un bol, au four à micro-ondes ou au bain-marie, faire fondre ensemble le beurre, le chocolat blanc et la crème, et bien lisser le tout à la cuillère en bois avant d'incorporer aux poudres.
3. Incorporer cette crème chocolatée aux poudres et ajouter quelques gouttes d'arôme de chocolat blanc si vous le souhaitez.
4. Dans un dernier bol, fouetter vivement à la fourchette les blancs d'œufs et les mélanger délicatement à la pâte à financiers. Préchauffer le four à 175°C.

## **LA CUISSON:**

1. Verser la pâte à financiers au fond des moules à financier, bien taper la plaque pour lisser le tout, et enfourner dès que le four est chaud pour 15 minutes de cuisson.
2. Attendre que les financiers soient tièdes avant de tenter de les démouler.
3. Eventuellement, faire fondre 20 g de chocolat blanc pour le décor.

---

# FLAN A LA NOIX DE COCO

Préparation: 50mn

Repos: 2h

4 Personnes

## Ingrédients:

### La pâte sablée:

- 140 g de beurre ramolli
- 60 g de poudre de noix de coco
- 80 g de cassonade
- 2 g de fleur de sel
- 1 œuf battu (40 g + 10 g)
- 90 g de farine T55

### Le flan:

- 40 g de jaunes d'œufs (soit deux jaunes)
- 80 g de sucre semoule
- 40 g de fécule de maïs
- 205 g de lait entier
- 205 g de lait de coco
- 155 g de crème liquide (minimum 30 % de matière grasse)
- 50 g + 20 g de noix de coco râpée

## Préparation

1. **La pâte:** mélangez 110 g de beurre avec la noix de coco, 60 g de cassonade, la fleur de sel, 40 g d'œuf, la farine. Étalez, faites cuire 20 min à 170 °C (th. 5-6). Laissez tiédir, émiettez, ajoutez 30 g de beurre, 20 g

de cassonade, 10 g d'œuf restant. Foncez un moule ou un cercle, réservez au congélateur.

2. **Le flan**: fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez la fécule de maïs. Chauffez les laits et la crème jusqu'à première ébullition. Versez sur les œufs, mélangez. Faites cuire jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajoutez 50 g de noix de coco, mélangez.
3. Versez la préparation sur la pâte, lissez, parsemez de noix de coco râpée. Faites cuire 35 min à 180 °C (th. 6), laissez refroidir au moins 2 h avant de démouler.