

ABRICOTS AU SIROP ÉPICÉ 196

calories

Cuisine: 15 minutes

4 personnes:

800 g d'abricots

3 dl d'eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez la gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes à feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez les noyaux. Quand le sirop à cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 autres minutes à feu doux cette fois. Si les abricots sont bien mûres, 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

CONSEILS DE NINA: Pour un jus plus épais, retirez les abricots et faites réduire quelques minutes.

JE VEUX SAVOIR: L'abricot est l'un des fruits les plus riches

en vitamine A, d'où sa couleur orangée. Il est préconisé chez les femmes enceintes et les fumeurs. La vitamine A est celle de la peau par excellence : elle facilite le bronzage, la protège des rayons UV et des agressions extérieures. Elle améliore aussi la vision nocturne.

ABRICOTS EN BEIGNETS 533

calories

Préparation 15 minutes

Cuisson 2 minutes

4 personnes:

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.
2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.
3. Faites chauffer le bain de friture (160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.
4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

NB: La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux

fois dans la noix de coco pour cette recette.

JE VEUX SAVOIR: l'abricot est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique

ABRICOTS RÔTIS GLACE A LA PISTACHE 217 calories

10 minutes

4 personnes:

800 g d'abricots mûres à point

3 dl d'eau minérale

100 g de sucre

2 étoiles de badiane (anis étoilé)

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

1. Coupez chaque gousse de vanille en deux et rendez chaque demi-gousse en deux dans la longueur. Versez l'eau dans une casserole , ajoutez le sucre, la vanille, la badiane et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes à feu moyen.

2. Pendant ce temps lavez et séchez les abricots, ouvrez-les en deux et retirez le noyau. Quand le sirop a cuit 5 minutes, ajoutez les abricots et faites cuire 5 minutes encore à feu doux cette fois-ci. Si les abricots sont bien mûres 3 minutes suffiront.

3. Retirez la casserole du feu, versez délicatement la préparation dans un compotier et laissez refroidir. Servez frais.

CONSEIL DE NINA:

Pour un jus plus épais retirez les abricots et réduisez le sirop quelques minutes

AMUSE BOUCHE (MERVEILLES)

500 g de farine

2 oeufs

170 g de sucre

1 c à c de muscade moulue

140 ml de lait

Une pincée de sel

80 g de beurre

1/2 c à c de levure

Préparation :

- Dans un bol ou saladier ajouter la farine, la levure, la muscade moulue, le sucre, le sel et bien mélanger.

- Ajouter le beurre et mélanger bien
 - Ajouter ensuite les oeufs et le lait mélanger jusqu'à incorporation total des éléments.
 - Ensuite malaxez vivement la pâte jusqu'à obtenir une pâte bien compact et lisse.
 - Si vous avez un robot où Thermomix mettez tous les ingrédients puis mélanger selon les vitesses appropriées.
 - Fariner et laisser reposer 30 minutes (facultatif)
 - Au bout de 30 mn, couper la pâte en morceaux.
 - Sur un plan de travail ou une planche à découper saupoudrez de farine, étaler finement un morceau de pâte en faisant des mouvements de va et vient avec la paume de la main. Si la pâte est un peu collante n'hésitez pas à saupoudrer d'un peu de farine.
 - Découper le filet de pâte obtenu en petit dés mettre les dés au fur et à mesure sur un plateau avec du papier sulfurisé.
 - Renouvelez l'opération pour chaque morceau de pâte.
 - Faites chauffer l'huile à 180 degrés.
 - Frire les dés de merveilles, la pâte va prendre un peu de volume pendant la cuisson.
 - Les merveilles sont cuites quand elles prennent la couleur brun doré.
 - Après refroidissement vous pouvez les ranger dans une boîte où un bocal bien fermé et peut se conserver une semaine.
-

AMUSE BOUCHE (MERVEILLES) 2

Temps de préparation: 30min

Temps de cuisson: 10-15 min

Ingrédients:

- L'huile végétale, pour la friture
- 2 tasses de farine (500g)
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre blanc
- 2 œufs
- 1 tasse de beurre (margarine)
- 2 cuillères à soupe de lait, facultatif
- 2 cuillères à soupe de noix muscade moulue

Étape 1 : Mélangez la farine et le sucre dans un grand bol et y ajoutez la noix de muscade moulue dans la farine.

Étape 2 : Frottez le beurre sur le mélange de farine jusqu'à ce qu'il se mélange bien et devient homogène.

Étape 3 : Faites un creux dans la farine et cassez y les œufs, ajoutez le lait et mélanger bien avec vos mains, jusqu'à ce vous obtenez une pâte pas trop collante.

Si votre pâte colle trop à vos mains, ajoutez-y un peu plus de farine.

Étape 4: Roulez la pâte sur une planche à découper, puis utilisez un couteau pour couper la pâte et la former en des petits carrés.

Vous pouvez façonner les croquettes comme vous souhaitez (carrés, rectangles, cercles, etc.)

Étape 5: faire chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et faire frire les petites croquettes tout en

remuant de temps en temps pour éviter qu'elles se collent.

NB: mettre les croquettes sur du papier absorbant.

ANANAS ET BANANES CARAMÉLISÉS

161 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

6 tranches d' ananas frais(550 g)

2 belles bananes (175 g)

25 g de beurre clarifié

20 g de cassonade

1 pointe de couteau de vanille en poudre

1. Épluchez l'ananas et coupez le en tranches. Éliminez le centre dur. Coupez les tranches en deux. Pelez les bananes et coupez-les en biais en 8 tronçons.

2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et ajoutez le sucre et la vanille. Mélangez et lorsque le sucre st fondu ajoutez les fruits et faites-les cuire à feu assez vif pour les caraméliser. Commencez par la banane(30 secondes par face) et terminez par l'ananas.

3. Disposez les fruits joliment sur les assiettes. Déglacez la poêle avec avec 3 cs d'eau et versez ce jus sur les fruits. Servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR:

L'ANANAS est une bonne source de vitamine c, vitamine B6, d'acide folique, de thiamine, de fer et de manganèse.

LA BANANE est une Bonne source de potassium, de vitamine B6 et de fibres; renferme également de l'acide folique et du magnésium.

APPLE-CAKE A LA POÊLE 247 calories

Cuisson: 15 minutes

Préparation: 10 minutes

4 personnes:

3 pommes

1 oeuf

125 g de farine

50 g de sucre en poudre

2 cs de beurre

1 pincée de bicarbonate de soude

1. Dans une terrine, battez l'oeuf entier incorporant peu à peu la farine et le bicarbonate de soude mélangés. Ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance d'une pâte à beignets (nappant le dos d'une cuillère). Ajoutez le sucre en poudre.

2. Pelez les pommes et coupez-les en lamelles. Incorporez-les délicatement à la pâte.

3. Faites fondre une cuillerée à soupe de beurre dans une grande poêle et versez-y la préparation. Couvrez et laissez cuire 7 ou 8 minutes à feu doux. Faites glisser la crêpe sur une assiette. Remettez une cuillerée à soupe de beurre dans la poêle et replacez-y la crêpe sur l'autre face. Laissez cuire encore 7 ou 8 minutes. Servez aussitôt.

ASSIETTE TOUT POMME 237

calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

200 g de sorbet pomme verte

2 pommes golden 400 g

20 g de beurre

20 g de sucre

1/2 pomme de granny Smith 100 g

1/2 citron

200 g de compote de pommes

1 Pelez les pommes golden, éliminez le Coeur et les pépins, coupez la chair en tranches épaisses. Faites fondre le beurre dans une poêle à le revêtement antiadhésif, poudrez le sucre et faites caraméliser les pommes dans ce mélange. Retirez les

pommes lorsqu'elles sont tendres et dorées.

2 Lavez soigneusement la pomme granny et essuyez-la, éliminez le Coeur et les pépins, coupez les quartiers en tranches fines comme sur la photo. Arrosez-les au fur et à mesure de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

3 Sur chaque assiette posez une portion de sorbet à la pomme, une boule de compote, le quart des pommes caramélisées et un peu de pomme verte crue.

JE VEUX SAVOIR: la pomme est riche en fibres salubres, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardiovasculaires. Aide à l'hygiène buccale.

BABA AU RHUM

Préparation : 135 mn

Cuisson : 35 mn

8 personnes

Ingrédients :

1. 60g de beurre doux Charentes-Poitou AOP – Idéal pâtisserie
2. 150g de farine
3. 150g de sucre en poudre + 250g pour le sirop
4. 3 œufs
5. 1 sachet de levure
6. 50cl d'eau
7. 12cl de rhum ambré

Préparation:

1. Mélangez le sucre et les œufs en fouettant rapidement.
2. Faites fondre le beurre.
3. Ajoutez le beurre, la farine, la levure à la préparation et fouettez à nouveau de manière à éviter la formation de grumeaux.
4. Une fois la pâte bien lisse, versez la pâte dans un moule à baba beurré.
5. Enfournez le moule dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes puis baissez la température à 150°C et poursuivez la cuisson 10 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez le sirop en mettant dans une casserole l'eau, le sucre puis le rhum puis faites cuire pendant 4 minutes à petits frémissements.
7. Arrosez le baba du sirop petit à petit avec une louche. Laissez reposer le baba pendant 2 heures avant de démouler.

BANANES SAUTÉES AU RHUM

10 minutes:

4 personnes:

8 mini-bananes (435 g net)

25 g de beurre

25 g de sucre

2 à 3 cs de rhum

le jus d'une orange (1 dl e)

1. Pelez les bananes. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter le sucre. Lorsque celui-ci est dissous, faites cuire et caraméliser les bananes en les retournant. Comptez 3 à 4 minutes.

2. Lorsque les bananes sont bien dorées, versez le rhum et flambez. Retirer ensuite les fruits et versez le jus d'orange dans la poêle. Portez à ébullition et laissez réduire 30 secondes à feu vif.

3. Repartissez les bananes sur les assiettes et versez un peu de jus de cuisson dans chacune. Décorez de menthe fraîche.

JE VEUX SAVOIR: la banane, est une bonne source de vitamine B6, B9 et du magnésium.