

# PANCAKES MOELLEUX

## Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

## PRÉPARATION:

**Nb:** Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.

2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.

3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu'à ce que la pâte forme un ruban.

## CUISSON :

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface.

Retournez et faites cuire 2 minutes sur l'autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d'une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !

---

# PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

**Préparation: 15 minutes**

**Congélation: 3 heures**

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.
2. Fouettez les jaunes d'œufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.
3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.

4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'oeufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.

5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

**JE VEUX SAVOIR:** La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

---

# PASTEIS DE NATA

## Ingrédients

3 œufs

1 pâte feuilletée prête à l'emploi

30 cl de lait

120 g de sucre roux

20 g de farine

Le jus d'1/2 citron

1 bâton de cannelle

1 pincée de sel

15 g de beurre

## Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire chauffer doucement le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en 2.
3. Verser la farine dans un saladier avec une pincée de

sel.

4. Quand le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu puis enlever la vanille et la cannelle.
  5. Verser le lait sur la farine en remuant énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux.
  6. Ajouter 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier puis le jus de citron en continuant de mélanger.
  7. Beurrer 8 petit moules à tartelettes puis étaler dedans 8 cercles de pâte feuilletée.
  8. Verser la préparation dessus puis enfourner 15 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.
  9. Au moment de servir, saupoudrer du sucre glace ou de la cannelle en poudre.
- 

## PÂTE A BEIGNETS

**Préparation: 10 minutes+ repos de la pâte : 2 heures**

Pour 20 beignets environ:

125 g de farine tamisée

1 gros œuf, 1/2 verre de lait ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

fruits ou légumes au choix

parfum au choix ( zeste de 1 citron, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger ou de rhum)

1. Mettez la farine tamisée dans le saladier. Faites un puits au centre, ajoutez l'œuf et le sel.

2. Versez l'huile et délayez peu à peu à la spatule. Ajoutez

le lait et travaillez bien la pâte.

3. Laissez la pâte reposer 2 heures avant d'en enrober l'aliment à plonger dans l'huile

---

## PÂTE A CHOUX

**Préparation: 15 minutes + Cuisson: 15 minutes**

**Ingrédients:** Pour 18 choux de taille moyenne ou 500 g de pâte:

25 cl d'eau ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre semoule

150 g de farine

60 g de beurre + 15 g pour la plaque

4 œufs moyens

1. Dans une casserole, mettez l'eau, le beurre, en morceaux, le sel, le sucre. Faites bouillir.

2. A ébullition, versez d'un seul coup la farine et remuez. Une boule de pâte va se former.

3. Hors du feu, incorporez les œufs un par un, en veillant à bien mélanger la préparation.

4. La pâte doit être souple et ferme. Si elle vous paraît trop sèche, ajoutez un œuf.

5. Sur une plaque beurrée, formez des boulette, puis faites cuire 15 minutes (th.6) 180°

---

## PÂTE A CRÊPES

**Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 1 ou 2 heures**

**Cuisson: 3 à 5 minutes**

250 g de farine

50 cl de lait

3 œufs

1/2 cuillerée à café de sel fin

2 cuillerées à soupe de sucre en poudre (si crêpes sucrées)

2 cuillerées à soupe de beurre fondu ou d'huile

beurre ou huile pour cuisson

parfum au choix

1. Mettez la farine dans un saladier. Faites un puits et versez-y la moitié du lait. Délayez.
2. Battez les œufs en omelette et ajoutez-les avec le beurre , le sel ou le sucre, au mélange.
3. Versez peu à peu le reste du lait ajoutez le parfum choisi et mélangez. Laissez reposer la pâte 1 ou 2 heures.

4. Dans une poêle graissée et chaude, versez une demi-louche de pâte. Nappez bien la surface. Faites cuire quelques secondes.

5. Retournez la crêpe avec une spatule pour cuire l'autre face. Maintenez les crêpes au chaud au fur et à mesure.

### LES CONSEILS DE NINA:

Pour des crêpes moelleuses remplacez 1/4 du lait par de l'eau gazeuse.

---

## Pâte à CRÊPES 3

### Ingrédients :

- 30 g de beurre doux
- 190 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 430 g de lait entier
- 1 orange (si possible bio ou non traitée)
- 1 citron (si possible bio ou non traitée)
- 20 g de rhum ambré (facultatif)
- 1 gousse de vanille

### Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille et les zestes de l'orange et du citron.
2. Ajouter ensuite progressivement les oeufs, bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
3. Chauffer 1/3 du lait avec le beurre pour le faire fondre. Une fois entièrement fondu, ajouter le reste du

lait et mélanger.

4. Ajouter progressivement à la pâte à crêpes et bien mélanger. Mixer si nécessaire.

5. Graisser une poêle à crêpes. Cuire une petite louche de pâte à chaque fois.

Servir-tiède avec du sucrée vanillé.

Pour plus de saveurs, préparer cet appareil au moins la veille et le réserver au réfrigérateur.

---

# PÂTE A GAUFRE

## 10 A 12 GAUFRES

250 g de farine

1 demi paquet de levure chimique

20g de sucre en poudre

3 oeufs battus

75g de beurre fondu

50 cl de lait

Du sucre glace

1 cc de sel

1. Dans une terrine, mettez la farine, la levure, le sel et sucre

2. Creusez un puits au centre et versez les œufs battus, le beurre fondu et petit à petit le lait.

3. Bien mélanger le tout à l'aide d'une spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

4. Couvrir avec un linge et laissez reposer au moins 1h.

Préparation de la gaufre

1. Chauffez et graissez le gaufrier



2. Versez une louche de pâte dans le gaufrier ouvert.
3. Fermez le gaufrier et le retournez quelques secondes (si possible) afin de bien répartir la pâte.
4. Laissez cuire pendant 3 à 5 minutes suivant votre machine.
5. Détachez la gaufre et la saupoudré de sucre glace (ou autre suivant la recette).

### LES CONSEILS DE NINA:

vous pouvez faire des gaufres salée. La recette est la même à l'exception du sucre

---

## PATE A GENOISE

### INGRÉDIENTS ( préchauffez le four 180° )

4 oeufs

125 g de sucre

125 g de farine

1 pincée de levure chimique

1. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
2. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre.
3. Mettez les jaunes dans les blancs en neige.
4. Mélangez la farine avec la levure et incorporez-la à la préparation.
5. Chemisez le moule avec du papier sulfurisé. Versez-y la pâte et faites cuire 25 minutes.

**LES CONSEILS DE NINA:** Vérifiez la cuisson avec un couteau ou un bâtonnet en bois s'il ressort sec et sans trace c'est qu'il est cuit.

---

# PÂTE À QUATRE-QUARTS

**Ingrédients:**( préchauffer le four 180°)

300 g de beurre

300 g de sucre

4 à 5 œufs

300 g de farine

2 cc de levure chimique

1. Fouettez le beurre avec le sucre au mixeur pour qu'il blanchisse.
2. Ajoutez les œufs un a un.
3. Mélangez la farine et la levure, ajoutez-les aux autres ingrédients, versez la pâte dans le moule et glissez-le aussitôt au four 45 minutes.

**LES CONSEILS DE NINA:** C'est une recette de base vous pouvez ajouter les parfums de votre choix: zeste de citron, d'orange, arôme de vanille, rhum NEGRITA ou ajoutez des fruits( poire, pêche, abricot, pomme):

Vous mettez de la sauce caramel fait maison ou fait

supermarché dans le fond d'un moule en étalant correctement; ensuite ajoutez les fruits (s'ils sont en conserve il faut bien les égoutter) et coulez la pâte par dessus.

**LES CONSEILS DE NINA:** Vérifiez la cuisson en enfonçant un couteau ou un bâtonnet de bois dans le gâteau s'il ressort sec et sans trace de pâte il est cuit.

Attendre 5 minutes avant de retourner le gâteau sur le plat de service, il sera plus facile à démouler.

Peut se congeler plusieurs semaines décongelez au micro onde ou laissez refroidir à température ambiante.