

CRÈME DE CONCOMBRE GLACÉE 83

calories

Préparation: 15 mn

Réfrigération: 1h

Ingrédients:

1 concombre

1/2 gousse d'ail

1 échalote

1/2 cs de vinaigre d'estragon

2-3 cs de crème fleurette

2 cs de crème fraîche

Quelques brins d'aneth

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez le concombre, fendez-le dans le sens de la longueur , retirez les pépins et faites-le dégorger quelques minutes après l'avoir saupoudrer de sel fin.
2. Réduisez l'ail et l'échalote en purée au mixeur avec le vinaigre et la crème fleurette est placez en attente au frais.
3. Essuyez le concombre avec du papier absorbant, passez le au mixeur à son tour et ajoutez-y la préparation à l'ail salez et poivrez. Mettez au moins une heure au réfrigérateur.
4. Répartissez le potage dans deux petits bols et garnissez chacun d'un dôme de crème fraîche et de quelques brins d'aneth.

Les conseils de Nina: garnissez la soupe de quelques lanières de saumon fumé.

CRÈME DE LAIT AUX FRAISES

Préparation : 18 minutes

Cuisson : 7 minutes

Portions : 5 (130g par portion)

Ingrédients

250 g de fraises surgelées

$\frac{1}{2}$ l de lait

1 càs de stévia

250 g de yaourt aux fraises

1 paquet de sucre vanillé

4 càs de maïzena

Préparation

Dans une casserole, fouetter le lait avec la maïzena et le stévia.

Ajouter le sucre vanillé et continuer à fouetter.

Allumer le feu et laisser la crème épaissir doucement, en remuant sans cesse.

La transférer dans un bol et la couvrir de film étirable.

Laisser refroidir.

Découpe les fruits en morceaux.

Ajouter le yaourt et mélanger au mixeur plongeant.

Verser la crème progressivement, en continuant à mélanger au mixeur.

Au final, la crème de lait aux fraises doit être lisse et douce.

La réfrigérer une heure avant de la déguster.

CRÈME DE MANGUES 359 calories

Préparation: 30 minutes

2 mangues mûres (600 g environ)

2 œufs

50 g de sucre

2 cs de jus de citron

2 cs de cognac

3 feuilles de gélatine

1 dl de crème fleurette

pignons

1. Coupez les mangues en deux, retirez les noyaux et détachez délicatement la pulpe de l'enveloppe des fruits. Conservez les coques des mangues, elles serviront de coupelles pour la présentation.

2. Passez la moitié de la chair au mixeur et coupez le reste en dés.

3. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites blanchir les jaunes avec le sucre, ajoutez-y la pulpe des fruits mixée et parfumez de jus de citron et de cognac.
 4. Incorporez à cette préparation la gélatine trempée et dissoute mettez au frais dans une grande jatte.
 5. Ajoutez délicatement les blancs d'œufs montés en neige ferme dès que la crème commence à prendre.
 6. Remplissez les « coques » de la crème à la mangue, ajoutez les dés de mangue, garnissez de crème fouettée et de pignons grillés.
-

CRÈME DE TOMATES 147 calories

Préparation: 15 mn

Cuisson: 40 mn

Ingrédients:

500 g de tomates

1 blanc de poireau

150 g de carottes

2 échalotes émincées

50 g de beurre

1 cc de concentré de tomate

3/4 litre de bouillon

4 cs de crème fraîche

1 cs de basilic haché

sel, poivre du moulin

1. Lavez les tomates concassez-les grossièrement.
2. Lavez le poireau et coupez-le en fines lanières. Epluchez et râpez les carottes.
3. Dans un faitout, faites étuver 10 minutes dans le beurre les échalotes émincées, les tomates, les carottes et le poireau.
Ajoutez le concentré de tomates, recouvrez avec le bouillon et laissez cuire environ 30 minutes à petits frémissements.
4. Passez le tout au tamis fin, incorporez la crème, faites chauffer et ajoutez le sel et le poivre.
5. Versez le potage dans une soupière et saupoudrez de basilic haché au moment de servir.

Les conseils de Nina: en faisant épaissir cette soupe de légumes vous obtiendrez une sauce qui accompagnera très bien vos plats de pâtes de riz.

vous pouvez ajouter une demi gousse d'ail écrasée dans les légumes.

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.
-

Crème pâtissière

Pour 50 cl

35 cl de lait

4 jaunes d'oeuf

70 g de sucre semoule

20 g de maïzena ou de farine

20 g de beurre facultatif

Préparation: 10 mn

cuisson: 5 mn

1. Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait et la moitié du sucre. Ajoutez la maïzena ou la farine; remuez bien le tout.

2. Dans un saladier, battez les jaunes d'oeufs avec le reste de sucre; versez un peu de lait chaud, mélangez bien et versez cette préparation dans le lait chaud, fouettez vigoureusement.

3. une fois la préparation à la bonne consistance, retirez la casserole du feu, laissez tiédir et incorporez le beurre par petite noisette en fouettant pour former une crème bien onctueuse. Laissez refroidir dans un récipient rempli de glaçons.

CREME RENVERSEE 260 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 45 minutes

75 g de sucre en morceau

1/2 l de lait

7 cs de sucre semoule

1 gousse de vanille

3 œufs

1. Préparez un caramel avec les sucres en morceaux et un peu d'eau. Lorsqu'il devient d'une jolie couleur noisette, versez le dans un moule.
 2. Portez à ébullition le lait et le sucre semoule et la gousse de vanille. Chauffez le four à 150°.
 3. Battez les œufs en omelette bien mousseuse ajoutez délicatement le mélange dans le lait vanillé chaud et versez la préparation sur le caramel.
 4. Placez le moule au bain-marie dans le four et faites prendre la crème pendant 40 minutes environ.
 5. Laissez refroidir et démoulez sur le plat de service.
-

CRÈME RENVERSÉE ULTRA CRÉMEUX

Ingrédients :

- 1 litre de lait entier
- 100 g de maïzena
- 2 œufs + 1 jaune
- 2 gousses de vanille
- 150 g de sucre
- 20 cl de crème liquide

Préparation :

Étape 1 :

Verser dans une casserole 750 ml de lait. Ajouter dans le lait les deux gousses de vanille fendues et grattées et le sucre. Dans un saladier mélanger la maïzena, le lait restant, les deux œufs et le jaune d'œuf. Bien fouetter pour avoir une

texture homogène. Lorsque le lait commence à frémir, retirer les gousses de vanille et verser très doucement le lait sucré chaud sur le mélange précédent dans le saladier tout en fouettant.

Étape 2 :

Fouetter jusqu'à ce que la préparation épaississe un peu. Si elle reste trop liquide, remettre le tout dans la casserole et faire chauffer quelques minutes sans cesser de mélanger au fouet.

Laisser reposer 10 minutes la préparation, préchauffer le four à 200°. Puis verser doucement la crème liquide dans le mélange tout en fouettant bien pour lier le tout.

Étape 3 :

Verser la préparation dans un moule beurré.

Étape 4 :

Mettre au four à 200° pendant 30-35 minutes. Surveiller la coloration et mettre éventuellement une feuille de papier sulfurisé ou de papier aluminium sur le dessus dans les dernières minutes pour qu'il ne fonce pas trop. A la sortie du four, la texture est tremblotante, c'est normal. Laisser refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment du service.

CRÊPES À LA FLEUR D'ORANGER

Ingrédients :

2 oeufs entiers

10 g de beurre

100 g de farine

1/2 gousse de vanille ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille

2,5 g (1/2 cuill. à café) de sel fin

25 cl de lait entier

30 ml (2 cuill. à soupe) d'eau

15 ml (1 cuill. à soupe) d'eau de fleur d'oranger

Préparation:

1. Ouvrez la 1/2 gousse de vanille en deux et grattez les graines. Dans un bol, battez les oeufs en omelette. Faites fondre le beurre dans une casserole ou au micro-ondes .

2. Mettre la farine tamisée dans un grand saladier. Incorporez-lui les graines de vanille ou l'extrait de vanille, les oeufs et le sel.

3. Délayez avec le lait et l'eau.

4. Ajoutez le beurre fondu et éventuellement l'eau de fleur d'oranger, en mélangeant bien. Laissez reposer 2 heures au moins à température ambiante (20°C). Au moment de l'emploi, allongez la pâte avec 10 ml d'eau.

5. Faites chauffer une poêle anti-adhésive une fois chaude beurrez la légèrement puis versez une petite louche de pâte à crêpe et faites pivoter la poêle pour répartir la pâte puis cuire 1 à 2 minutes, détachez les bords à l'aide d'une spatule puis retournez la crêpe sur l'autre face pour la cuire .

6. Disposez la crêpe cuite dans une assiette puis la couvrir à l'aide d'une cloche en verre ou d'une autre assiette afin que les bords ne deviennent pas secs à l'air libre .

7. Continuez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte à crêpe

SUGGESTIONS DE NINA : Servez les crêpes avec le nappage de votre choix pâte à tartiner, miel, confiture, sucre ...

CRÊPES ALSACIENNE AUX POMMES

Ingrédients :

- 150 g de farine
- 75 ml de lait
- 50 ml d'eau pétillante
- 3 œufs
- 25 g de beurre fondu refroidi
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de rhum
- 2 pommes
- 1 peu d'huile de tournesol pour la cuisson

Préparation :

1. Versez la farine dans un cul de poule. Creusez-un puits et versez-y les œufs battus en omelette avec le lait.
2. Ajoutez l'eau pétillante.
3. Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène sans grumeaux.
4. Incorporez le beurre fondu refroidi, le sel, les sachets de sucre vanillé et le rhum.
5. Epluchez les pommes. Ôtez le cœur de chacune à l'aide d'un vide-pommes. Coupez-les en 2.
6. Puis à l'aide d'une mandoline, détaillez-des lamelles très fines que vous incorporerez à la pâte.
7. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Quand la poêle est bien chaude, essuyez l'excédent d'huile avec un essuie-tout puis versez-y une grosse louche de pâte (avec les fines lamelles de pomme).
8. Étalez-la pour qu'elle se disperse sur toute la surface

de la poêle (sans faire de trou).

9. Laissez cuire jusqu'à ce que la surface au contact de l'air commence à se figer (environ 2 mn).
10. Retournez la crêpe avec les mains ou en vous aidant d'une assiette (elle est trop lourde pour la faire sauter). Et poursuivez la cuisson une à deux minutes.

LES CONSEILS DE NINA:

Avec les proportions que je vous propose, vous réaliserez 2 crêpes épaisses. Elles sont très consistantes. Vous pouvez donc couper chacune en quatre et 2 parts par personnes en guise de dessert. Si vous souhaitez faire de ces crêpes alsaciennes aux pommes un repas complet, n'hésitez pas à doubler les proportions.

Au moment de les servir, vous pouvez y parsemer du sucre glace, un mélange de sucre et de cannelle ou même les napper d'une sauce caramel au beurre salé et les accompagner d'une boule de glace à la vanille.