

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.

Ananas et coco au sirop de fleur d'hibiscus

Préparation : 10 min

Sirop de fleur d'hibiscus:

20 g de fleurs d'hibiscus séchées

400 g de sucre

35 cl d'eau

le jus d'1/2 citron

Cocktail:

1 litre de jus d'ananas

200 ml de crème de coco

5 glaçons

1. Rincez les fleurs d'hibiscus puis mettez-le dans une grande casserole. Ajoutez le sucre, l'eau et le jus de citron puis chauffer à feu moyen.
2. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.
3. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.
4. Dans un mixeur mélangez le jus d'ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.
5. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de fleurs d'hibiscus au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.

Les conseils de Nina: Vous pouvez utiliser le reste du sirop

de fleurs d'hibiscus pour réaliser d'autres cocktails, pour napper des gâteaux et des glaces.

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 remplacez-y la crêpe sur l'autre face. Laissez cuire encore 7 ou 8 minutes. Servez aussitôt.

ARACHIDE

AVANTAGES: source de graine mono-saturées(aide a faire baisser le mauvais cholestérol) apporte potassium, thiamine, niacine, vitamine E, phosphore, magnésium, cuivre, sélénium et zinc.

INCONVÉNIENTS: provoque des allergies

ARACHIDE CAMELISER

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

10 personnes:

- Un bol de graines d'arachide avec leur peau;
- 100 grammes de sucre en poudre;
- Un quart d'un litre d'eau;

1. Mettre l'eau dans une cocote et laisser bouillir; Y ajouter les graines d'arachides et laisser cuire pendant 10 minutes environ.
2. Verser le sucre en poudre en pluie;
3. Tourner à l'aide d'une spatule en bois, en détachant pour ne pas faire une boule;
4. Enlever et étaler les graines dans un plateau pour que les graines se détachent... C'est prêt!

Arc en ciel

Ingrédients:

3 cl de citron vert

2 cl. de jus de pomme

2 cl. de jus d'ananas

5 cl. de jus d'orange

6 cl. de jus de mangue

Préparation:

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué citron vert, jus de pomme , jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail.

Arc en ciel fizz

Ingrédients:

3 cl. de Schweppes citron

2 cl. de jus de pamplemousse

6 cl. de jus de kiwi

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de jus d'ananas

Préparation:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué: jus de Schweppes citron, jus de pamplemousse, jus de kiwi, jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail.

ARTICHAUTS

AVANTAGES: bonne source d'acide folique, de vitamine C et de potassium Riche en fibres; peu calorique

INCONVÉNIENTS: peut déclencher des réactions chez les personnes allergiques à l'ambrosie

ASPERGE

AVANTAGES: vitamine B9, potassium, les tiges sont riches en fibres.

INCONVÉNIENTS: les purines qu'elles contiennent peuvent déclencher un accès de goutte.

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 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 cardio-

vasculaires. Aide à l'hygiène buccale.