

FRAISIER FACILE

ingrédients

1 kg de fraises
1 litre de crème liquide
200 g de sucre
8 feuilles de gélatine neutre

Pour la base:

150 g de biscuit petit beurre
100 g de beurre non salé

Pour la garniture:

300 grammes de fraises coupées
50 g de sucre

Préparation:

- Coupez 300 g de fraises pour la garniture, ajoutez 50 grammes de sucre.
- Mélanger avec une cuillère et en deux heures les fraises auront libéré une partie de leur eau. Vous pouvez préparer cela la veille.
- Hacher les biscuits avec le hachoir ou un autre robot de cuisine. Vous pouvez également les mettre dans un sac plastique fermé et les émietter.
- Dans un bol, déposer les biscuits hachés et le beurre fondu.
- Travaillez avec une fourchette jusqu'à ce que les biscuits soient trempés.
- Versez ce mélange dans un moule amovible de 22 cm de diamètre et, avec une cuillère ou une spatule, répartissez cette pâte sur toute la base jusqu'à obtenir une couche uniforme.

- Appuyez pour compacter ce mélange et insistez sur les bords.
- Mettre le moule au réfrigérateur pendant que vous préparez la crème pour le gâteau.
- Placer les feuilles de gélatine dans un récipient avec de l'eau pour les hydrater (5 minutes jusqu'à hydratation).
- Égouttez les fraises que vous avez laissées mariner dans le sucre.
- Mélangez l'eau des fraises avec 100 ml de crème liquide.
- Apportez ce mélange au feu et ajoutez la gélatine hydratée égouttée.
- Tout en continuant à remuer, chauffer la gélatine pour terminer la dissolution. Il doit être chauffé, mais pas bouilli. Feu modéré si nécessaire. Une fois dissous, retirer du feu et réserver.
- Dans un bol assez grand, versez le reste de la crème et le sucre. La crème doit être très froide pour un assemblage facile.
- Battre avec le fouet électrique jusqu'à ce qu'à obtenir une consistance ferme.
- Mélanger la gélatine, encore chaude, avec les fraises en morceaux et ajouter progressivement ce mélange à la crème fouettée.
- Faites-le avec des mouvements doux, mais mélangez bien pour répartir la gélatine dans la crème.
- Retirer la base du cookie du réfrigérateur et verser la crème fouettée dans le moule.
- Lissez bien la surface avec une cuillère ou une spatule.
- Remettez-le au réfrigérateur et laissez-le refroidir pendant au moins 5 heures.
- J'ai retiré le fraisier après 3 heures et il était encore un peu mou. D'autres fois, je le laisse au réfrigérateur pendant la nuit et il a une consistance

parfaite.

- Coupez les fraises en deux pour faire la décoration. Coupez également les fraises en feuilles très fines.
 - Une fois le gâteau froid, il est temps de retirer le moule. Passez un couteau autour du bord pour le retirer du moule.
 - Retirez la bague du moule très soigneusement.
 - Lissez le bord entier de votre gâteau devant la lame du couteau.
 - Répartir les moitiés de fraises sur la surface en formant une couronne.
 - Répartissez l'autre moitié de fraises autour de la base du gâteau.(le côté coupé à l'extérieur)
 - Avec des fraises vous pouvez couvrir entièrement le dessus du gâteau ou décorer à votre guise.
-

FRAMBOISE

AVANTAGES: riche en vitamine C, acide folique, de fer et de potassium. Riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

INCONVÉNIENTS: renferme un salicylate naturel pouvant déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles à l'aspirine. Renferme de l'acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs urinaires ou rénaux chez les personnes prédisposées.

French

Ingrédients:

2 cl. Jus d'Ananas

5 cl. Jus de Fruits

5 cl. Jus d'Orange Frais

Verser tout les ingrédients dans un récipient et remuer un peu et verser dans le verre, mettre 2 a 4 glaçons et servir !

FRICASSE DE PINTADE A LA ROUMAINE

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

4 personnes:

1 pintade

4 tomates moyennes

1 gros poivron rouge

2 gousses d'ail

1 oignon moyen

1 poignée de basilic frais

1 verre de vin blanc sec

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez la pintade en 8 morceaux. Hachez finement l'ail pour le mettre dans le vin blanc et laissez macérer durant 15 min.

2. En attendant, épépinez et coupez en lanières le poivron, puis épépinez et coupez en quartiers les tomates.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et dès qu'elle frissonne, jetez-y le poivron et remuez de temps en temps jusqu'à ce que cela devienne transparent.

3. Une fois le temps de marinade écoulé, dans une sauteuse, mettez le beurre à fondre et dès qu'il grésille, disposez les morceaux de pintade (gardez le jus de la marinade) et faites les dorer en les retournant bien de tous les côtés.

Salez et poivrez, baissez le feu pour une cuisson total de 30 min.

4. Retirez la pintade et conservez-la au chaud, par exemple dans une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante.

Préparation de la sauce :

Hachez l'oignon et mettez-le à dorer dans la casserole (ou faitout) de cuisson de la pintade.

Mouillez avec le vin aillé de la marinade.

Ajoutez les tomates concassées et écrasez-les avec la cuillère en bois, tout en mélangeant, de façon à obtenir une sauce. Ajoutez les morceaux de pintade, laissez mijoter 20 min. Ajoutez le poivron.

Laissez encore cuire pendant 5 min, en faisant sauter la casserole.

Coupez le basilic en petits morceaux dont vous saupoudrez la préparation.

Mélangez en secouant et retirez la sauteuse du feu.

Servez dans un plat chaud entouré de pommes de terre sautées

FRICASSEE DE LANGOUSTES AU BASILIC

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

2 personnes:

2 queues de langoustes de 200 g chacune
1 petit poireau
1 gousse d'ail
huile d'olive
25 cl de vin blanc
3 cl de cognac
sel poivre
piment de Cayenne
3 belles tomates
un petit pot de crème fraîche épaisse
1 bouquet de basilic

1. Décortiquez les queues de langoustes à l'aide d'un ciseau pointu, découpez la carapace tendre sous la queue et retirez la chair
2. Concassez grossièrement les carapaces
3. Hachez l'oignon, le poireau et la gousse d'ail entière
4. Laissez cuire 5 minutes puis flambez au cognac
5. Ajoutez le vin blanc, les tomates et laissez cuire 10

minutes

6. Passez au moulin à légumes mettez le jus obtenu dans une casserole et faites réduire de moitié

7. Détaillez la chair de langouste en tranche de 2 centimètre d'épaisseur

8. Saisissez-les sur chaque face à l'huile d'olive bien chaude

9. Lorsqu'elles sont bien saisies , retirez les de la poêle et réservez-les au chaud

10. Dans la même poêle, versez le bouillon réduit, sur feu vif

11. Ajoutez la crème, faites bouillir puis ajoutez les tranches de langoustes .

12. Laissez cuire encore quelques secondes .

13. Retirez du feu , ajoutez le basilic, rectifiez l'assaisonnement et relevez avec un peu de piment de cayenne

FRISEE SAUCE CIBOULETTE 88 calories

Préparation: 15 minutes

1 coeur de frisée

1 gousse d'ail écrasée

2 cs d'huile d'arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cs de crème fraîche

1 bouquet de ciboulette

5-6 feuilles d'oseille

sel, poivre du moulin

1. Débarrassez la salade des feuilles vertes trop amères, effeuillez-la puis lavez-la dans plusieurs eaux; essorez-la soigneusement.

2. Mettez le sel, le poivre et l'ail écrasé dans un saladier, délayez avec le vinaigre, ajoutez l'huile et la crème en remuant bien pour émulsionner la sauce.

3. Vérifiez l'assaisonnement et arrosez la salade de sa sauce.

4. Lavez la ciboulette et coupez-la en bâtonnets au dessus de la salade.

5. Lavez les feuilles d'oseille, séchez-les et coupez-les en fines lanières; répartissez-les sur salade au moment de servir.

FRITTATA POMMES DE TERRE ET JAMBON

– 6 œufs

– 300 g de dés de jambon

- 1 oignon
- 50 g de fromage
- 30 g de beurre
- 4 pommes de terre
- 20 cl de crème
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation :

1. Cuire d'abord les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante.
2. Éplucher l'ail et l'oignon, les hacher et les faire revenir dans un poêle avec une noisette de beurre.
3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).Beurrer un moule à manqué.
4. Peler les pommes de terre et les couper en dés.
5. Battre les œufs avec la crème, du sel et du poivre.
6. Ajouter ail, oignon, dés de jambon et pommes de terre.
7. Verser dans le moule, saupoudrer de fromage râpé et enfourner.
8. Cuire 25 à 30 minutes.

FROMAGE

AVANTAGES: excellente source de protéines et de calcium. Très bon apport de vitamines du groupe B en particulier pour les fromages à pâte persillée.

Peut aider à lutter contre la carie(la graisse du fromage recouvre les dents et fait écran contre les bactéries.)

INCONVÉNIENTS: généralement riche en graisse saturée et en sodium.

Susceptible de provoquer des migraines ou des réactions allergiques.

FROMAGE BLANC AUX POMMES CARAMÉLISÉES

Ingrédients :

400g fromage blanc
6 grosses pommes
1 cuill. à soupe de beurre
3 cuill. à soupe de cassonade
3 cuill. à soupe de sucre en poudre
1/2 cuill. à café de cannelle
6 à 8 biscuits spéculoos

Préparation:

- Peler les pommes et les couper en gros dès.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre.
- Ajouter les pommes et saupoudrer avec le sucre en poudre, la cassonade et la cannelle.
- Laisser dorer sur feu très doux, les pommes doivent être fondantes et caramélisées (environ 15 min).
- Laisser refroidir à température ambiante puis réserver

au réfrigérateur au moins 1h.

- Déposer les pommes au fond des verrines.
- Ajouter par dessus le fromage blanc et replacer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Au dernier moment, saupoudrer les verrines de spéculoos émiettés.

GALETTE AU JAMBON

1 galette

1 oeuf
60g d'emmental râpé
1 tranche de jambon
sel
poivre

1. Après avoir étalé la galette sur la poêle (ou crêpière), casser l'oeuf au milieu de la galette.
2. Prendre soin d'étaler le blanc sur la crêpe salée avec le spanell afin d'avoir une cuisson homogène du blanc comme de la galette elle-même.
3. Verser ensuite une bonne poignée d'emmental râpé autour du jaune.
4. Répartir quelques tranchettes de jambon blanc sur le fromage.
5. Saler et poivrer.
6. Enfin, replier les quatres côtés en « carré » avant de reposer la galette sur l'assiette d'un geste précis mais rapide à l'aide du spanell.
7. Enfin, badigeonner la galette de beurre salé à l'aide d'un

pinceau

LES CONSEILS DE NINA:

Une variante de cette recette « oeuf miroir » est la complète « oeuf brouillé » :

Battre l'oeuf entier dans un bol avec une bonne cuillerée de crème liquide, une pincée de sel et de poivre.

Verser ce mélange sur la galette, parsemer d'emmental râpé et déposer une tranche entière de jambon.

Plier la galette en « portefeuille » à ras des côtés de la tranche de jambon, retourner la galette, posez une bonne noisette de beurre dessus puis retourner encore l'ensemble sur la plaque pour faire fondre le beurre et rendre la crêpe croustillante.

Retourner la galette une dernière fois sur la plaque avant de servir sur une assiette chaud