

MACHE A LA BETTERAVE ROUGE

125 CALORIES

Préparation: 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d'ail

3 cs d'huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

- 1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.
 2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu'elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.
 3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.
 4. Mettez dans un grand bol l'huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail écrasée.
 5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.
-

MADELEINE ESPAGNOL AU CITRON

Ingrédients

4 Œufs

200 g de Sucre brut de canne

250 g de Farine de blé

2 c à c de Levure chimique

200 g d'huile

4 c à s de zeste et de jus d'un citron

un peu de sucre en poudre pour le dessus.

Préparation :

1. Préchauffer le four à 250°C.
2. Casser les œufs dans un récipient et rajouter les 200 g de sucre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre durant 5 à 6 minutes à puissance maximale.
4. Rajoutez la farine et 2 cuillères à café de levure chimique.
5. Rincez le citron, puis râpez- le pour avoir son zeste.
6. Ajoutez ensuite l'huile, puis le jus de citron et le zeste.
7. Faire tourner le robot à la puissance minimale et rajouter tout doucement la farine mélangée à la levure chimique.
8. Mettre des caissettes en papier dans des moules à muffin.
9. Les remplir avec une cuillère à soupe ou une poche à douille.
10. Aller à ras-bord des caissettes pour des madeleines énormes.
11. Parsemer le dessus de sucre.
12. Cuire 5 minutes à 250°C, puis 5 minutes à 220°C.

13. Cuire enfin 5 minutes à 180°C.

14. Laisser tiédir les madeleines espagnoles au citron et les servir

MADELEINES ESPAGNOLES

Ingrédients

4 Œufs

200 g de Sucre de canne

250 g de Farine de blé

2 c à c de Levure chimique

200 g d'huile

4 c à s de jus d'un citron et son zeste

sucres en poudre pour le dessus.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 250°C.
2. Casser les œufs dans un récipient et rajouter les 200 g de sucre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre durant 5 à 6 minutes à puissance maximale.
4. Mélanger la farine et la levure chimique.
5. Joindre ensuite l'huile, puis le jus de citron et le zeste.
6. Faire tourner le robot à la puissance minimale et rajouter tout doucement la farine mélangée à la levure chimique.
7. Mettre des caissettes en papier dans des moules à

muffin.

8. Les remplir avec une cuillère à soupe ou même une poche à douille.
9. Aller à ras-bord des caissettes pour des madeleines énormes.
10. Parsemer le dessus de sucre.

Pour la cuisson

Cuire 5 minutes à 250°C, puis 5 minutes à 220°C.

Enfin Cuire enfin 5 minutes à 180°C.

Laisser tiédir les madeleines espagnoles au citron avant de servir.

Madras

Préparation: 5 mn

2 dl de jus d'orange glacé,
Du sirop menthe,
Du sirop de grenadine,
Du sirop de cassis,
1 dl de rhum blanc

1. Mélangez jus et rhum.
2. Répartir dans 3 verres.
3. Versez délicatement dans le 1er verre un trait de sirop

menthe, dans le 2ème un trait de sirop de grenadine et dans le 3ème un trait de sirop de cassis.

MAIS

AVANTAGES: le maïs céréale est une bonne source de protéine, d'acide folique et de thiamine. Le maïs céréale est dépourvu de gluten et riche en fibre.

MANDARINE

AVANTAGES: source de vitamine C, de beta-carotène et de potassium. Renferme de la pectine, fibre soluble qui aide à régulariser le cholestérol sanguin.

INCONVÉNIENT: les huiles essentielles contenue dans l'écorce peuvent irriter la peau.

Mango colada

Préparation: 10 mn

12 cl de jus d'ananas ou encore mieux de l'ananas frais coupé
en cubes
2 mangues coupées en cube
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
8 cl de crème de coco (attention, pas lait de coco!)
8 cl de rhum blanc
glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un blender ou mixer (ajouter la glace en dernier) et faire tourner à grande vitesse quelques secondes jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et onctueux.

Versez dans de grands verres et siroter lentement!

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous aimez le sucre ajoutez 1 cs de sucre

MANGUE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

MASCARPONE A LA NOIX DE COCO

ET MANGUE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

Marinade: 2 h

6 personnes:

Cuisson de la mangue:

770 g de mangues
45 g de sucre semoule

Pour les verres:

40 g biscuits à la cuillère
20 g de fruits confits

Pour la crème de coco au caramel:

50 g sucre semoule
50 g de noix de coco râpée
135 g d'eau
40 g d'Amaretto

Pour les blancs d'œufs:

60 g de blancs d'œufs
0,5 g de sel (1 pincée)

Pour les jaunes d'œufs:

40 g de jaunes d'œufs frais
40 g de sucre en poudre
250 g de mascarpone

1. Séparez les blancs des jaunes des 2 œufs, épluchez les mangues, coupez en petits dés.
2. Réservez dans une assiette creuse.
3. Dans une poêle, placez les dés de mangues, saupoudrez de sucre et faire caramélisez. Réserver au réfrigérateur.
4. Dans une petite casserole, mettez le sucre, ajoutez la noix de coco, l'eau, mélangez, portez à ébullition pendant 5 minutes, puis stoppez la cuisson.
5. Dans la casserole, ajoutez l'Amaretto, réservez sur le plan de travail.
6. Dans le bol du robot mélangeur, ajoutez les jaunes d'œuf, le sucre. Mélangez.
8. Dans le bol du mélangeur ajoutez le mascarpone. Mélangez
9. Montez les blancs en neige ferme ajoutez une pincée de sel.
10. Placez les blancs en neige avec le mascarpone.
11. Mélangez sans écraser avec un mouvement de rotation.
12. Trempez un morceau de biscuit à la cuillère dans le sirop de noix de coco et placez au fond de la coupe.
13. Placez une cs de crème au mascarpone, puis couvrez avec la mangue.
14. Mettez une couche de crème au mascarpone.
15. Continuez avec des petits morceaux de biscuits trempés dans le sirop, de la mangue, de la crème au mascarpone.
16. Décorez avec des fruits confits. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

Mayonnaise de base

Pour un bol

Un jaune d'oeuf

Une cuillerée à café de moutarde

1 cs de vinaigre ou de jus de citron

4 cs d'huile d'olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Mélanger dans un grand bol le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel et le poivre; verser l'huile en mince filet et monter au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne bien ferme.

les conseils de Nina:

Veillez à ce que tous les ingrédients soit à la même température.

Mayonnaise aux herbes: ajouter à la mayonnaise de base là où les herbes fraîche ciselée de votre choix.

Mayonnaise au cari: ajouter à la mayonnaise de base deux pincées de carie ou de curcuma

Mayonnaise à l'ail: incorporer à la mayonnaise de base 2 gousses

d'ail pelée et écrasez au presse-ail.

