MOUSSE DE POMME AU COULIS DE FRAISES

Préparation : 25 mn

Cuisson : 15 mn

Réfrigération : 6 h

4 personnes :

1 bte d’ananas en tranches

1pomme granny Smith

250 g de fraises

8 biscuits à la cuillère

6 feuilles de gélatine

2 cs de Kirsch

1 cs de jus de citron

15 cl dcrème liquide

2 cs de sucre en poudre

2 cs de sucre glace

1. Mettre la gelgélatine à tremper dans un bol d’eau froide.
2. Épluchez la pomme, coupez-la en lamelles et faites-la cuire quelques minutes dans une casserole couverte.
3. Coupez 7 tranches d’ananas en morceaux, ajoutez-le à la pomme ainsi que le jus de la boîte. Faites chauffer, puis passez le tout qu mixeur.
4. Égouttez la gélatine avec les doigts, ajoutez La à la purée chaude mixer à nouveau laissez refroidir mettez 15

cl de crème liquide 15 mn au congélateur puis ajoutez à la purée de fruit bien refroidie.
5. Faites fondre 2 cs de sucre avec 2 cs d'eau tiède. Ajoutez 2 cs de. Kirsh.
6. Coupez les biscuits à la cuillère en 2.
7. Trempez-les dans le sirop et posez-les dans un cercle de 20 cm, bout arrondi en haut, face sucrée contre le cercle.
8. Déposez la mousse au centre.
9. Lissez la surface.
10. Réfrigérez pendant 6 h.
11. Lavez rapidement 250 g de fraises sans laissez tremper, épongez-les, équeutez-les, passez-les au mixeur.
12. Ajoutez 1 cs de jus de citron et 2 cs de sucre glace, mixez à nouveau, filtrez pour éliminer les pépins.
13. Versez le coulis ainsi obtenu dans une saucière.
14. Portez à table avec l'entremets démoulé.

LES CONSEILS DE NINA: Beurrez légèrement l'intérieur du cercle pour que les biscuits tiennent mieux.

Pour un dessert ultra léger, remplacez la crème fouettée par un gros blanc d'oeuf battu en neige, supprimez les biscuits à la cuillère et faites prendre la mousse dans un joli moule cannelé.

MOZZARELLA CROUSTILLANTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes:

250 gr de mozzarella.

8 tranches de pain de mie.
2 œufs.
2 cs de lait.
un peu de farine.
huile pour friture
sel,poivre.

1. ôtez la croûte du pain de mie, coupez les tranches en deux. Coupez la mozzarella en tranches de la même taille que celles du pain de mie.

2. Bien les égoutter sur du papier absorbant.

3. Mettre les tranches de mozzarella entre deux tranches de pain de mie et bien aplatir ces petits sandwichs.les passer dans la farine, humidifiez les bords avec un peu d`eau pour les souder.

4. Les passer ensuite dans les œufs battus avec le lait et 1 pincée de sel et poivre.

5. plongez en plusieurs fournées dans un bain de friture chaud retirez lorsque les 2 côtés sont bien dorés

6. Égouttez sur du papier absorbant.

7. Servez bien chaud accompagné d`une salade verte.

MUFFINS AU CHOCOLAT BLANC

Préparation: 20 minutes
Portions: 6

Ingrédients

Noisettes décortiquées
1 pincée de sel
1 càc d’extrait de vanille
30 g de crème fraîche
40 g de sucre glace
80 g de beurre fondu
100 g de noix de coco râpée
150 g de biscuits secs
200 g de chocolat blanc

Préparation

1. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie, puis le mélanger avec le beurre fondu.

2. Laisser refroidir.

3. Incorporer le sucre glace, la noix de coco râpée, la crème, la vanille et le sel.

4. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec la préparation précédente.

5. Bien mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.

6. Recouvrir le moule à muffins de caissettes en papier.

7. Les remplir du composé préparé, en mettant des noisettes au centre.

8. Décorer de noix de coco râpée.

9. Mettre au frais durant 2 heures.

MUFFINS DE THON

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min
12 personnes:

– 180 g de thon égoutté
– 50 g de concentré de tomate
– 60 g de crème fraîche
– 90 g de fromage râpé
– 4 oeufs
– Du sel et du poivre
– 30 g d`oignons

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation homogène.
2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F). Servez frais.

Multifruits

Ingrédients:

3 cl. de citron vert

2 cl. de Jus de pomme

5 cl. de jus d’orange

2 cl. de jus d’ananas

6 cl. de jus mangue

Préparation:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué:

Citron vert, jus de pomme, jus de mangue, jus d’orange, jus d’ananas.

A servir dans un verre à cocktail

MURE

AVANTAGES: riches en fibres, bonne source de vitamine C et de bioflavonoides. Contient des anthocyanines, bioflavonoides qui réduiraient le risque de cancer et de maladies cardiaques, et de l’acide ellagique, doté de vertu anticancérogene.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates peuvent déclencher une réaction d’intolérance chez les personnes sensibles à l’aspirine.

MYRTILLE

AVANTAGES: excellente source d’antioxydants, bonne source de fibres. Contient de la vitamine C et du fer. Ces anthocyanines contriburaient à prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les pertes de mémoire.

INCONVÉNIENT: peu déclencher des réactions allergiques.

N’DOLE AUX CREVETTES

6 Personnes
Préparation :25 min
Cuisson : 20 mn

INGREDIENTS

2 kg de vernonia (feuilles de n’dolè)

1 kg de viande ou ou de poisson fumé

1/2 d’huile

300 g de pâte d’arachide

50 g de crevettes séchées

150 g d’oignons

20 g de sel gemme ou halite

3 gousses d’ail

1 piment rouge

Eau

Sel ou sel fin

1 tomate mûre

1 c. à c. de concentré de tomates

10 feuilles de basilic

1 cube de bouillon

Préparation :

1- Cuisson de la viande

Découper la viande en gros cubes.

Verser de l’eau dans un faitout. Saler. Ajouter la viande.

Laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux, à couvert.

2- Cuisson des feuilles de N’dolé

Dans une marmite, verser de l’eau.

Saler avec le sel gemme.

Déposer les feuilles de N’dolé et faire bouillir pendant 30 minutes à couvert. Remuer de temps en temps.

Retirer les feuilles et les laver sous l’eau. Répéter l’opération et égoutter.

Hacher très finement.

3- Préparation de la pâte d’arachide

Décortiquer les arachides et les faire tremper pendant deux heures dans de l’eau.

Les écraser au moulin ou au pilon très finement. Vous pouvez les mixer.

4- Préparation des épices

Eplucher et écraser l’ail.

Eplucher et émincer l’oignon.

Ecraser la tomate en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de tomate, le concentré de tomate, l’ail, l’oignon, le piment, le basilic.

Ajouter du sel fin et un cube de bouillon.

Dans une grande marmite, faire chauffer à feu fort de l’huile d’arachide. Y déposer le mélange et remuer quelques minutes.

Verser 1/2 litre d’eau. Laisser mijoter.

Verser à nouveau un demi-litre d’eau.

Ajouter les arachides écrasées.

5- Assemblage

Ajouter la viande cuite et les crevettes non cuites. Faire chauffer à l’étouffée pendant 30 minutes.

Ajouter les feuilles de N’dolé écrasées et mélanger jusqu’à l’obtention d’une pâte homogène.

Faire cuire à l’étouffée pendant 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter le cube de bouillon.

Faire frire un oignon émincé et l’ajouter au dernier moment par-dessus.

NAVARIN D’AGNEAU

Préparation : 30 min
cuisson : 1 h 30 min

800 g de collier d’agneau désossé
– 1 cuillère à café de sucre en poudre
– 1 cuillère à soupe de farine
– 20 cl de vin blanc sec
– 1 noix de muscade
– 2 tomates mûres
– 2 gousses d’ail
– 1 bouquet garni
– 300 g de petites carottes nouvelles
– 100 g de petits oignons blancs
– 200 g de petits navets nouveaux
– 300 g de haricots verts
– 300 g de petits pois écossés
– 25 g de beurre
– 2 cuillères à soupe d’huile
– Du sel, du poivre

6 personnes:

1. Découpez l’épaule d’agneau en 6 morceaux et collez-le en 6 tranches.
2. Faites chauffer l’huile dans une cocotte de grande taille et ajoutez les morceaux de viande deux par deux pour les faire colorer sans laissez-les roussir.
3. Quand ils sont tous dorés, égouttez-les et videz les deux tiers de la graisse fondue.
4. Remettez-les dans la cocotte et saupoudrez-les de sucre, mélangez, puis saupoudrez de farine et faites chauffer en remuant de 2 à 3 minutes pour cuire la farine.
5. Versez le vin et mélangez, salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpé. Mettre à feu moyen.
6. Ebouillantez les tomates, puis pelez-les; épépinez-les et concassez-les.
7. Pelez les gousses d’ail et hachez-les.

8. Ajoutez ces ingrédients dans la cocotte ainsi que le bouquet garni. Ajoutez éventuellement un peu d’eau. Lorsque l’ébullition est atteinte, couvrez et faites mijoter pendant 45 min environ en écumant et en dégraissant régulièrement.
9. Pelez les carottes et les navets. Pelez les petits oignons, ôtez les fils des haricots verts, faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez-y les carottes, les navets et les oignons, puis faites-les revenir en remuant pendant 10 min.
10. Égouttez-les. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 min. Ajoutez carottes, navets, oignons et petits pois dans la cocotte.
11. Mélangez et couvrez à nouveau, poursuivez la cuisson doucement pendant 20 min. Ajoutez enfin les haricots verts 5 min avant de servir et mélangez délicatement. Goûtez pour rectifier l’assaisonnement. Servez dans la cocotte ou un plat de service creux et bien

---

NAVET

AVANTAGES: riche en vitamines C, calcium et potassium. Bonne source de fibres; peu calorique. Peut protéger de certains cancers.

INCONVÉNIENTS: parfois mal supporté. Renferme des substances qui inhibent la sécrétion des hormones thyroïdienne.