

# PAIN VIENNOIS

**Préparation : 10mn**

**Cuisson : 20 mn**

**10 personnes:**

- 500g de farine
- 8g de sel
- 45g de sucre
- 15g de levure de boulanger
- 40g de lait
- 300g d'eau
- 100g de beurre pommade

1. Délayer la levure avec le lait dans un bol.
  2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre, la levure mélangée au lait et l'eau.
  3. Ajouter le beurre. Recouvrir d'un torchon humide et laisser reposer une heure.
  4. Façonner des baguettes et les disposer sur une plaque allant au four. Laisser de nouveau reposer pendant 1h30.
  5. Enfourner pendant 20 minutes à 230°.
- 

# PALMIERS A LA BANANE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 15 mn**

**4 personnes:**

- 1 pâte feuilletée
- 1 banane (fruit)
- sucre roux

## cannelle

1. Découpez la banane en fines tranches.
2. Déroulez la pâte feuilletée sur la table et la saupoudrer de cannelle d'abord, ensuite de sucre roux.
3. Disposez les fines tranches de banane sur la pâte en les espaçant de 2 à 3 cm.
4. Roulez la pâte des 2 côtés jusqu'à ce qu'ils se croisent puis découpez en petites tranches (1 cm env.).
5. Déposez les tranches sur du papier sulfurisé et les mettre 20 min au four préalablement chauffé.

### LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez remplacer la banane par de l'ananas en pensant à bien découper la chair en petits morceaux.

---

## PAMPLEMOUSSE

**AVANTAGES:** riche en vitamine C et en potassium. La rose et le rouge contiennent du lycopène et du bêta-carotène, puissants antioxydants. Peu calorique. Ses bioflavonoïdes protègent des contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles aux agrumes. Le jus de pamplemousse modifie l'efficacité de certains médicaments.

---

# PANAIS

**AVANTAGES:** riches en fibres, assez peu calorique, savoureux substitut de la pomme de terre. Bonne source d'acide folique et de potassium.

---

# PANCAKE AUX YAOURT

## Ingrédients:

- 150 g de farine de blé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs frais
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 6 g)
- 250 g de yaourt nature (2 pots)
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Une pincée de sel fin

## Préparation:

1. Tamiser la farine dans un grand saladier.
2. Ajouter le sucre vanillé, la levure chimique et le sel.
3. Faire un puits au centre et y casser les œufs. Ajouter les yaourts.
4. Fouetter le mélange en partant du centre pour incorporer progressivement la farine et obtenir une pâte homogène.
5. Laisser reposer la pâte 30 minutes à température ambiante, sous un torchon propre.
6. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la

badigeonner légèrement d'huile de tournesol.

7. Verser une petite louche de pâte et l'étaler délicatement pour former une crêpe.

8. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus, puis retourner délicatement avec une spatule.

9. Laisser dorer l'autre côté pendant quelques instants.

---

# PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

## Ingrédients :

- 1 cup de flocons d'avoine (environ 100 g)
- 2 cuillères à s d'amandes
- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cup de lait (de vache, d'avoine, etc.)
- 1 pincée de sel 1 banane
- 2 œufs
- Extrait de vanille

### Pour la garniture:

- Sirop d'érable
- Framboises fraîches ou surgelées
- Copeaux de noix de coco

## Préparation :

- Mettez les flocons d'avoine dans un robot ménager et mixez.
- Ajoutez les ingrédients secs (bicarbonate de soude, levure, amandes et sel) et mixez.
- Ajoutez la banane, l'œuf, l'extrait de vanille. Mixez

- une nouvelle fois en ajoutant le lait petit à petit.
- Faites chauffer un appareil à pancakes ou une poêle à feu doux avec une noisette de beurre (ou d'huile).
  - Déposez des ronds de pâte. Lorsque des bulles apparaissent, retournez le pancake et laissez-le dorer une ou deux minutes.
  - Ajoutez quelques framboises, des copeaux de noix de coco et bien sûr, du sirop d'érable.
- 

# PANCAKES MOELLEUX

## Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

## PRÉPARATION:

**Nb:** Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le

sucré, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.

2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.

3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu'à ce que la pâte forme un ruban.

### **CUISSON :**

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface. Retournez et faites cuire 2 minutes sur l'autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d'une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !

---

## **PAPAYE**

**AVANTAGES:** riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

**INCONVENIENT:** provoque un dermatite chez les sujets sensibles.

---

# PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

Préparation: 15 minutes

Congélation: 3 heures

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.
2. Fouettez les jaunes d'œufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.
3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.
4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'œufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.
5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

**JE VEUX SAVOIR:** La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

---

# PASTEIS DE NATA

## Ingrédients

3 œufs

1 pâte feuilletée prête à l'emploi

30 cl de lait

120 g de sucre roux

20 g de farine

Le jus d'1/2 citron

1 bâton de cannelle

1 pincée de sel

15 g de beurre

## Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire chauffer doucement le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en 2.
3. Verser la farine dans un saladier avec une pincée de sel.
4. Quand le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu puis enlever la vanille et la cannelle.
5. Verser le lait sur la farine en remuant énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux.
6. Ajouter 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier puis le jus de citron en continuant de mélanger.
7. Beurrer 8 petit moules à tartelettes puis étaler dedans 8 cercles de pâte feuilletée.
8. Verser la préparation dessus puis enfourner 15 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.
9. Au moment de servir, saupoudrer du sucre glace ou de la



cannelle en poudre.