

BEIGNETS MOELLEUX

Ingrédients :

300 ml de lait

600 g de farine

50 g de beurre fondu

Un sachet de sucre vanille

130 g de sucre

Deux cuillères à soupe de levure déshydratée boulangère

Une cuillère à soupe d'huile.

1 œuf +

2 jaunes d'œuf

Préparation:

1. Commencer par diluer la levure dans le lait avec le sucre dans le saladier du robot pétrin, Y ajouter le beurre, l'huile, et les œufs.
2. Ensuite ajouter la farine progressivement en mettant le robot pétrin en route.
3. Laissez pétrir jusqu'à ce que un pâton se forme.
4. Ensuite si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Mouiller un torchon d'eau chaude et bien essorer celui-ci est couvrir la pâte a brioche avec.
6. Laissez lever environ trois heures. ensuite dégazez le pâton.
7. Huilez légèrement vos mains, Et prélever un peu de pâtes et dans la taille d'une clémentine. Former une boule et aplatir sur du papier sulfurisé.
8. laissez lever une petite heure.
9. doré à l'aide d'un pinceau à pâtisserie d'un jaune d'œuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de sucre.
10. Enfourné une dizaine de minutes à 170° four préalablement préchauffé

BEIGNETS NATURE

- 1 oeuf
- 125 g de farine
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de huile
- 1/2 sachet de levure chimique
- Huile de friture

Préparation

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre, l'oeuf et l'huile.
2. Pétrir à la main et ajouter le lait petit à petit tout en pétrissant, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
3. Ajouter de la farine si besoin.
4. Laisser reposer à couvert pendant 1 heure.
5. Étaler la pâte sur un plan de travail fariner et faire des formes de votre choix jusqu'à épuisement de la pâte. Cuire dans un bain de friture 5 minutes par beignet.

BETTERAVES

AVANTAGES: acide folique, fibres, magnésium, potassium, calcium, fer, beta-carotène, vitamine C

excellente source de phytonutriments, qui se fixent au cholestérol dans le tube digestif, diminuant le risque

cardiaque.

BEURRE ET MARGARINE

AVANTAGES: rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D . La margarine à base d'huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

INCONVÉNIENTS: riche en lipides qui, en cas d'excès, augmente le risque d'obésité, de cancer et d'autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmente le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d'huiles hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de cholestérol dans le sang.

BISCUIT AU COCO

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 15 minutes

Portions: 20 (60 Kcal par pièce)

Ingrédients

2 œufs

60 g de stévia

160 g de noix de coco râpée

1. Préchauffer le four à 160 degrés.
2. Fouetter les œufs avec la stévia.
3. Ajouter la noix de coco râpée en 3 fois, en remuant avec une spatule.
4. Le mélange doit être mou et granuleux
5. Tapisser une plaque de papier sulfurisé.
6. Prélever un peu de pâte et lui donner une forme ronde avec les mains.
7. Passer une fourchette dessus.
8. Procéder ainsi avec tout le mélange.
9. Enfourner les biscuits au coco à 3 ingrédients pour environ un quart d'heure.

BISCUIT AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients

- 397 g de lait concentré sucré
- 250 g de farine tout usage
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 115 g de beurre ramolli

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C et préparez une plaque à pâtisserie avec du papier parchemin.
Dans un grand bol, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
 2. Ajoutez l'œuf et mélangez bien.
 3. Ajoutez le lait concentré sucré à la préparation et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Dans un autre bol, combinez la farine, la levure et le sel. Ajoutez ces ingrédients secs à la pâte et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
 4. Formez de petites boules avec la pâte et placez-les sur la plaque à pâtisserie. Aplatissez légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère.
 5. Cuisez au four pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
 6. Laissez refroidir sur la plaque à pâtisserie pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
 7. Profitez de ces délicieux biscuits au lait concentré sucré avec une tasse de café ou de thé. Ils sont parfaits pour une pause douce pendant la journée ou pour une petite gâterie après le dîner. Bon appétit!
-

BISCUIT ROULÉ

Ingrédients :

8-10 personnes :

4 œufs

100 g de sucre

100 g de farine

$\frac{1}{2}$ zeste de citron râpée (ou extrait de vanille)

1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez les œufs (à température ambiante) avec le sucre et le zeste de citron (l'extrait de vanille) jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et légère
 2. Ensuite, incorporez progressivement la farine la farine tamisée et le sel à l'aide d'une spatule en faisant des mouvements circulaires du bas vers le haut de manière à conserver l'air incorporé
 3. Étalez la pâte dans une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé
 4. Faites cuire le biscuit à 200°C pendant environ 7-8 minutes
 5. À la sortie du four, renversez le gâteau sur un torchon propre
 6. Attendez juste 2 minutes avant de retirer délicatement le papier sulfurisé
 7. Roulez le biscuit bien serré à l'aide du torchon et laissez le gâteau ainsi roulé jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi
 8. Déroulez le biscuit et étalez la confiture ou la Nutella et roulez à nouveau.
-

BISCUIT ROULÉ AU CAMEL ET BEURRE SALÉ

Ingrédients :

Pour le biscuit :

75g de sucre + 1 cuil à soupe

4 jaunes d'œufs

4 blancs d'œufs

25g de beurre fondu

75g de farine

Caramel au beurre salé

50 g de sucre

15 g de beurre demi-sel

5 cl de crème fraîche liquide

Pour la décoration :

Quelques amandes, noisettes, noix grillées et hachés grossièrement

Préparation:

Préparation du biscuit :

1. Fouetter dans un bol les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine, et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et ajouter la cuillère à

soupe de sucre à mi-parcours.

4. Verser ensuite le beurre et les blancs d'œufs en neige, ensemble sur le mélange précédent, incorporer le tout délicatement.
5. Étaler un papier sulfurisé sur une plaque et y verser la préparation du biscuit, et bien étaler la surface.
6. Cuire dans un four préchauffé 7mn environ à 240°C à chaleur tournante.
7. Sortir la plaque du four et retourner le biscuit sur un linge sec et propre et le rouler doucement sur lui-même, et bien serrer.
8. Laisser tiédir de côté

Préparation du caramel :

1. Pour préparer le caramel, mettre le sucre dans une casserole sur feu doux
2. A coloration, ajouter le beurre demi sel en remuant vivement.
3. Mettre hors du feu, puis ajouter la crème préalablement tiédie.
4. Remettre le tout sur le feu et remuer pour faire épaissir légèrement le caramel.
5. Placer maintenant le caramel au réfrigérateur pour s'épaissir d'avantage.

Biscuit roulé :

1. Dérouler le biscuit, tartiner-le ensuite avec le caramel, en réservant 1/4 du caramel pour le décor. Rouler le tout délicatement et couper les deux extrémités de la bûche.
2. Enrober le biscuit roulé du caramel restant, et décorer le dessus et les côtés avec les amandes ou noisettes ou noix hachés.
3. Mettre finalement au frais pour au moins 4 heures.

BISCUITS FOURRÉS A LA CONFITURE DE FRAISES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 20 minutes

Portions: 20 (65 Kcal par pièce)

Ingrédients

1 œuf

5 g de levure chimique

8 g de sucre vanillé

25 g de stévia

50 g d'huile

200 g de farine

Sucre glace

confiture de fraises sans sucre

1 pincée de sel

Préparation :

1. Fouetter l'œuf avec la stévia, le sel et le sucre vanillé.
2. Verser l'huile et fouetter à nouveau.
3. Incorporer la farine avec la levure.
4. Pétrir le tout avec les mains.
5. Filmer la pâte brisée et la laisser reposer une dizaine de minutes.
6. Préchauffer le four à 180 degrés.
7. Étaler la pâte avec le rouleau et la découper en plusieurs disques (de nombre pair) avec un emporte-pièce.
8. Placer les biscuits sur une plaque recouverte de papier

sulfurisé.

9. Garnir la moitié avec la confiture.
 10. Recouvrir des autres disques de pâte.
 11. Sceller et décorer les bords avec une fourchette.
 12. Enfourner les biscuits fourrés à la confiture de fraises pour une vingtaine de minutes.
 13. Saupoudrer de sucre glace et déguster
-

BLANC DE DINDE A LA POTAGERE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

Accompagnement: salade de tomates

6 personnes:

3 pommes de terre

8 olives vertes fraîches farcies au poivron

2 tranches de romarin

1 bouquet de persil

1 gousse d'ail

2 cc de câpres

3 cs d'huile d'olive + huile pour le plat,

6 escalopes de dinde(150 g chacune)

sel, poivre

1. Pelez et coupez les pommes de terre en dés.

2. Placez-les dans un récipient en plastique couvert de film alimentaire. Faites-les cuire 5 mn au four à micro-ondes à la puissance maximale.

3. Emincez les olives, ciselez le romarin et la moitié du persil. Pelez et écrasez l'ail.

4. Mélangez le tout avec les pommes de terre, les câpres et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

5. Préchauffez le four à 200°C thermostat (6-7).

6. Fendez chaque blanc de dinde dans l'épaisseur pour former une poche de 5 cm de profondeur d'environ.

7. Garnissez-les de farce aux pommes de terre.

8. Disposez les blancs de dinde farcis dans un plat à four huilé.

9. Arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile restante et parsemez-les avec le reste du persil ciselé. Enfournez 30 mn. Servez bien chaud.

LES CONSEILS DE NINA: Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, faites précuire les dés de pommes de terre 10 mn à la vapeur.

Pour plus de tenue, vous pouvez ficeler les blancs avant de les enfourner. Ôtez la ficelle avant de servir.