TAGLIATELLES AUX CREVETTES

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

4 personnes:

400 g de tagliatelles

1/2 poivron rouge

150 g de petits pois

150 g de crevettes décortiquées

30 g de beurre

20 cl de crème fraîche

1 verre de vin blanc

sel poivre

1. Passer le demi poivrons sous le grille du four retirer la peau puis mondez le en retirant les flamants, les pépins et le pédoncule et couper la chair en fines lamelles.
2. Faites blanchir les petits pois et cuire les crevettes dans l'eau et le vin blanc.
3. Faites fondre le beurre ajouter le poivron les petits pois et les crevettes fait revenir pendant quelques minutes puis ajouter la crème fraîche saler poivrer et laissez épaissir légèrement.
4. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.
5. Egoutter et verser dans le faitout
6. Mélanger soigneusement le tout et servez.

LES CONSEILS DE NINA :

En l’absence de crevettes vous pouvez utiliser 150 g de jambon cuit coupé en petits dés que vous faites revenir rapidement avec tout le reste des ingrédients.

TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 25 minutes
Portions: 4

Ingrédients:

30 g de mascarpone
125 g de lait (ou crème)
100 g de crevettes décortiquées
1 poignée de champignons
1 oignon
12 nids de tagliatelles aux épinards
Persil
Poivre
Sel
Huile

Préparation :

1. Faire cuire les tagliatelles en suivant les indications sur le paquet.
2. Les égoutter al dente et les laisser refroidir.
3. Nettoyer les champignons et les émincer

4. Peler et émincer l’oignon.
5. Le faire revenir dans une grande poêle avec un filet d’huile.
6. Ajouter les champignons.
7. Incorporer les crevettes et laisser cuire quelques instants.
8. Verser le lait et ajouter le mascarpone.
9. Bien mélanger le tout.
10. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
11. Ajouter les tagliatelles et remuer.
12. Laisser cuire encore quelques minutes.
13. Parsemer de persil haché et servir les tagliatelles aux crevettes et aux champignons.

TAGLIATELLES CARBONARA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 5 mn

Accompagnement: Salade verte

4 personnes:

200 g lardons fumés

1 oignon

2 cs d’huile d’olive

35 cl de crème fraîche légère

1 œuf

100 g de parmesan râpé

250 g de tagliatelles

1 gousse d’ail et quelques brins de persil (facultatif)

1. Faites cuire les tagliatelles dans de l’eau bouillante avec une cs d’huile d’olive

2.Hachez l’oignon, l’ail et le persil sans les mélangez

3. Faites chauffer 1 cs d’huile d’olive dans une poêle et dorez l’oignon et les lardons à feu moyen, rajoutez ensuite l’ail et le persil haché mélangez 1 mn et réservez.

4. Dans une jatte, mélangez la crème fraîche, l’œuf et le parmesan.

5. Egouttez les pâtes, ajoutez la crème et le mélange lardons. Mélangez, salez, poivrez et servez.

TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 médaillons de Sole Tropicale surgelés
1 boite de chair de tomate nature
1 boite de poivrons rouges entiers
120 ml d`eau
6 cs d`huile d`olive Bio

3 cs de coriandre haché

2 gousses d`ail hachés
1 cs de paprika
1 cs de cumin
sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l`emballage.
2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.
3. Ajoutez la coriandre, l`ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l`huile d`olive. Laissez mijoter 5 min.
4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l`eau.
Laissez mijoter 10 min.
5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arrosez un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmitte et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que le poisson ne soient pas trop secs.
Servez chaud avec un bon pain croustillant.

TAMARIN

AVANTAGES:

Le Tamarin Facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Carminatif et anti-infectieux, il intervient également dans les troubles intestinaux tels que les ballonnements, les flatulences et la diarrhée.

Antiseptique, le tamarin apaise les troubles urinaires (notamment la cystite). Pour les problèmes respiratoires, il est utilisé comme expectorant en cas de bronchite. Grâce à ses

antioxydants, il est également préconisé dans la prévention du vieillissement des cellules

---

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Préparation : 120 mn

Cuisson : 18 mn

8 personnes :

Ingrédients:

Pour la pâte sablée

150g de beurre doux

250g de farine

50g de sucre

50g de sucre glace

1 œuf

1 pincée de sel

Pour la crème au citron

1. 75g de beurre
2. 150ml de jus de citron bio
3. le zeste d’un citron bio
4. 125g de sucre
5. 3 œufs
6. 1 cuillère à soupe de farine de maïs

Pour la meringue

1. 2 blancs d’œufs
2. 70g de sucre

Préparation:

Pour la pâte sablée

1. Battez l’œuf avec les sucres et le sel.
2. Ajoutez la farine et pétrissez du bout des doigts.
3. Ajoutez le beurre mou coupé en morceaux et pétrissez à nouveau rapidement.
4. Formez une boule de pâte. Filmez et placez au frais au moins 1 h.

Pour la crème au citron

1. Pendant que la pâte repose, réalisez la crème au citron. Prélevez le zeste d’un citron.
2. Portez à ébullition le jus de citron avec le zeste dans une casserole.
3. Battez les œufs avec le sucre et la farine de maïs.
4. Ajoutez doucement le jus de citron tout en continuant à fouetter.
5. Remettez le tout sur feu moyen et faites épaissir afin d’obtenir une crème.
6. Laissez légèrement tiédir et ajoutez le beurre mou en morceaux en fouettant bien. Réservez

Pour le montage

1. Abaissez la pâte et positionnez-la dans un moule à tarte.
2. Disposez des haricots sur le dessus et faites cuire 18 min à 180°C.
3. Garnissez le fond de tarte refroidi et réservez au frais.

Pour la meringue:

1. Fouettez les blancs en neige et, lorsqu'ils deviennent fermes, rajoutez le sucre et fouettez encore quelques secondes.
2. Garnissez le dessus de la tarte avec une poche à douille et passez au grill 1 minute ou dorez à l'aide d'un chalumeau.

TARTE A LA MOUSSE ET AUX POMMES

Ingrédients :

- 4 pommes
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- Sachet sucre vanille
- 200 ml de lait

Préparation :

1. Éplucher les pommes et couper en lames.
2. Dans un plat qui peut aller au four et au feu, mettre un peu de beurre, faire fondre et cuire les pommes, en remuant toujours, jusqu'à ce que les lames deviennent moitié « fondues »
3. Battez les œufs comme pour l'omelette et ajoutez la farine et le sucre et bien mélanger.

4. Ajouter ensuite le lait.
5. Verser la préparation sur les pommes et cuire au four pour 20 minutes, à 180° C.
6. Lorsque vous sortez du four, saupoudrez de sucre vanille.

TARTE AU CHOCOLAT

Ingrédients:

Pour la base et le garniture:

2 paquets de biscuits petits-beurres
200 grammes de beurre ramolli
1 tasse de sucre (160 grammes)
3 jaunes d’ oeufs
1 cuillère à café d’essence de vanille
1 tasse de lait (240 millilitres)
1 boîte de crème de lait frais et froide

Pour la glaçage:

1 tablette de chocolat au lait (200g)
½ boîte de crème aigre
1 cuillère à soupe de beurre

Préparation de la Tarte au chocolat :

1. Commencez en battant le beurre avec le sucre, de préférence au batteur électrique. Battre pendant 1 à 2

minutes pour obtenir une crème homogène et blanchâtre.

2. Ajouter les jaunes d’oeufs un par un et l’essence de vanille et continuer de battre jusqu’à ce que le tout soit complètement mélangé.
3. Tamisez les jaunes d’œufs pour éviter l’odeur et le goût des œufs dans ce dessert.
4. À part, fouetter la crème jusqu’à fermeté, en formant des pics. Ajouter à la crème précédente et mélanger doucement, de préférence avec une cuillère ou une spatule, jusqu’à ce que tout soit incorporé. Ceci est la crème de la recette de tarte allemande au chocolat.
5. Pour bien battre la crème, elle doit être froide. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de préparer cette recette.
6. Humidifiez légèrement les biscuits dans le lait et répartissez-les au fond et sur les côtés d’un moule à tarte. Ajouter 1/3 de la crème, couvrir de biscuit et répéter ces couches deux fois de plus, en terminant par la crème.
7. Lorsque vous avez fini d’assembler la Tarte au chocolat, préparez le glaçage : chauffez la crème au micro-ondes ou au feu (pas besoin de la faire bouillir, il suffit de la chauffer) et ajoutez le chocolat haché. Continuez à remuer jusqu’à ce que le chocolat soit complètement fondu et ajoutez le beurre. étaler sur la tarte.
8. Si vous voulez préparer une tarte moins sucrée, utilisez du chocolat noir.
9. Placer la tarte au réfrigérateur pendant 4 heures ou au congélateur pendant 2 heures pour se solidifier.
10. Retirez la tarte du congélateur 30 minutes avant de servir, afin qu’elle soit dans la consistance idéale pour démouler et servir.

TARTE AU CITRON

Ingrédients

Pour la pâte sablée ou brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre froid coupé en dés
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre en poudre
- 1 œuf battu
- 1 à 2 cuillères à soupe d’eau froide (si nécessaire)
- 4 citrons non traités
- 150 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (facultatif)

Préparation:

1. Préparez la pâte sablée ou brisée :
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sel et le sucre.
3. Ajoutez le beurre et incorporez-le du bout des doigts jusqu’à obtenir une consistance sableuse.
4. Ajoutez l’œuf battu et mélangez jusqu’à ce que la pâte commence à se former.
5. Si nécessaire, ajoutez une cuillère à soupe d’eau froide pour aider à lier la pâte.
6. Formez une boule, enveloppez-la dans du film plastique et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.
7. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez légèrement un moule à tarte de 23 cm de diamètre.
8. Ensuite, étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et garnissez-en le moule à tarte.
9. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez d’un papier cuisson et ajoutez des poids de cuisson ou des

légumes secs (par exemple des haricots ou du riz).

10. Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu’à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirez les poids ou le riz et le papier cuisson et laissez refroidir.
11. Pendant ce temps, préparez la garniture au citron :
12. Râpez finement le zeste de deux citrons et pressez le jus des quatre citrons. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs, le sucre, la crème fraîche, le zeste de citron et le jus de citron. Si vous utilisez de la fécule de maïs, incorporez-la également à ce stade.
13. Versez la garniture au citron sur la pâte précuite et enfournez à nouveau pour 20 à 25 minutes, ou jusqu’à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée sur les bords.
14. Laissez refroidir complètement la tarte au citron avant de la déguster. Vous pouvez la servir telle quelle ou avec une meringue italienne, une meringue française ou de la crème fouettée pour une touche de gourmandise supplémentaire.

TARTE AU LAIT

Ingrédients :

Pour la base :

- 300 g farine
- 90 g beurre
- œuf
- 120 g sucre

Pour la farce :

- 3 œufs
- 140 g sucre
- 50 g farine
- 1 cuillère à café cannelle
- 500 g lait
- sucre en poudre

Préparation :

Pour la base :

1. Mettre dans le bol tous les ingrédients pour la base et pétrir
2. Mettre la pâte dans du papier film et laisser au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Pour la farce :

1. Mettre les œufs et le sucre dans un bol et mélanger bien pendant 5 min.
2. Ajouter la farine, la cannelle et le lait et mélanger 1 min.

Assembler :

1. Mettre la pâte dans le moule, beurré et fariné
2. Verser dans le moule la farce préparé et enfourner au four préchauffé statique à 170° pendant 60 minutes environ, sur l’étagère inférieure du four.
3. Laisser refroidir complètement et transférer au réfrigérateur quelques heures avant de servir saupoudré de sucre en poudre à volonté.