

TIRAMISU GAUFRE FRAMBOISE

250 g de farine
1 demi sachet de levure chimique
10g de sucre en poudre
4 oeufs
65g de beurre
40cl de lait
Un peu de marsala (2 cs)
125 g de mascarpone
sucre glace
1 barquette de framboises

1. Mettre la farine, le sel, le sucre, la levure et 2 oeufs dans un grand saladier
2. Battre énergiquement à l'aide d'un fouet
3. Faire fondre le beurre
4. Ajouter dans le saladier le lait et le beurre fondu
5. Mélanger à nouveau puis ajouter le marsala
6. Battre la pâte jusqu'à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux
7. Laisser reposer la pâte au moins 1h

Préparation du tiramisu

1. Faire les gaufres à l'aide d'un gaufrier
2. Couper les gaufres en deux puis les tremper dans un peu de marsala mélangé à de l'eau
3. Détendre le mascarpone en y ajoutant les 2 derniers jaunes d'oeufs et le sucre glace
4. Battre les blancs en neige et les incorporer
5. Faire des les couches dans l'ordre qui suit : gaufre, mascarpone et framboises et ainsi de suite

TISANE

AVANTAGES: sans calories (nature), sans caféine, certaines ont des vertus médicinales.

INCONVENIENTS: peut avoir des effets secondaires dangereuse à forte dose

TOAST AUX FOIES GRAS ET FIGUES AU MIEL

cuisson : 5 min

2 personnes:

- 2 cuillères à soupe de miel
 - Des oignons
- 1 tranche de foie gras
 - Des figues

1. Faites rissoler à feu vif les lamelles d'oignons avec un clou de girofle dans 2 c à s de miel.
2. Coupez les figues en 4 sans les détacher. Arrosez les du miel et mettez les 10 min au four à 210°.
3. Coupez la demi-baguette en rondelles, disposez dans un plat allant au four et faites griller pendant 5 min.
4. Tartinez les toasts avec les oignons, mettez par dessus une tranche de foie gras dessus.
5. Disposez les quartiers de figues dans l'assiette. Servir. Bon appétit

TOASTS AU MAQUEREAU ET JAMBON CRU

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

8 tranches de pain de campagne

8 filets de maquereaux

1 CS de gelée de groseilles

8 tranches fines de jambon cru

8 cs d'huile d'olive

2 cs de vinaigre de Xérès

Sel, poivre

1. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les filets de maquereau pendant 2 à 3 minutes; lorsqu'ils sont juste rosés à l'intérieur, éteignez le feu et pelez-les soigneusement. Mettez la gelée de groseilles dans la poêle, remuez et laissez en attente.

2. Faites griller les tranches de pain de campagne sous le grill du four. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette: émulsionner le reste d'huile d'olive avec le vinaigre de Xérès, salez, poivrez

3. Une fois les tranches de pain grillé à l'intérieur à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur, sortez lait et

tartinier l'ai de vinaigrette., recouvrir les deux filets de maquereaux et de tranche de jambon cru vegan puis remettez lait pendant 2 minutes sous le grill à la ligne 4. Au moment de servir, présenter les toasts avec le reste de vinaigrette à part

Les conseils de Nina: Le Serrano, jambon cru d'Espagne, particulièrement indiqué pour cette recette. Cependant il est cher, Hainaut ne vaut le conseil Lyon que si vous disposez d'un budget supplémentaire.

TOMATE

AVANTAGES: vitamine C, bêta-carotène, acide folique, potassium. Bonne source de lycopène, antioxydant qui protège contre le cancer.

INCONVENIENTS: crue ou cuite peut causer de l'indigestion et des brûlures d'estomac. Allergène potentiel.

TOMATES FARCIES A LA VACHE QUI RIT

Préparation: 4 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes :

4 grosses tomates grappes

150 g de riz basmati

6 portions de La vache qui rit légère

1 oignon

1 yaourt

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de coriandre haché

1 cuillère à soupe d'estragon haché

1 cuillère à soupe de menthe

1. de l'eau

sel, poivre

1. Lavez et coupez les chapeaux de 4 tomates grappes. Evidez-les des pépins et du jus. Salez et poivrez l'intérieur.

2. Epluchez et coupez en petits dés un oignon. Faites-le cuire 1 min avec 1 cs d'huile d'olive, ajoutez le riz basmati et la même quantité en eau. Salez et faites cuire dans une casserole adaptée ou au cuiseur de riz vous pouvez suivre les instructions sur l'emballage.

3. Ajoutez en fin de cuisson 6 portions de La vache qui rit, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de coriandre haché, 1 cuillère à soupe d'estragon haché et 1 cuillère à soupe de menthe.

4. Farcissez les tomates de riz et refermez, faites cuire au

four Th.7 (200°C) pendant 15 min.

TOURNEDOS D'AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS

4 personnes :

4 tournedos

80 g de beurre

200 g de champignons

20 cl madère

sel, poivre

1. Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle et faites dorer les croûtons, puis retirez-les et gardez-les au chaud.
 2. Dans la même poêle, jetez les champignons coupés en lamelles. Arrosez avec le madère et faites cuire pendant 5 minutes. Assaisonnez.
 3. Dans une poêle, faites revenir les tournedos selon votre goût. Servez-les aussitôt garnis avec les champignons et nappés de la sauce.
-

TRIPES A LA CRÈME 391

calories

Cuisson: 10 minutes □ 5 de préparation

2 personnes:

350 g de tripes cuites

40 g de beurre

40 cl de crème fraîche

sel, poivre

1. Coupez les tripes en morceaux. Faites-les dorer sur le grill 5 minutes de chaque côté. Mettez-les dans un plat creux et réservez au chaud.

2. Faites fondre le beurre, mélangez-le à la crème fraîche, salez et poivrez. Arrosez les tripes avec cette sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez de petits oignons et de rondelles de carottes légèrement rissolés.

VEAU

AVANTAGES: riche en protéine de qualité, vitamine B3 et B12, fer, zinc, sélénium. Viande maigre selon les morceaux

VELOUTÉ DE COURGETTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes :

4 courgettes

1 boursin cuisine ail et fines herbes

2 bouillons cube poule ou boeuf

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte.
2. Les couvrir tout juste d'eau et rajouter les deux bouillons cubes. Laisser cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupe.
3. Pour finir nlever un peu d'eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur à soupe tout en rajoutant 2 cuillères à soupe de boursin. Rectifier l'assaisonnement si besoin est.