CREME RENVERSEE 260 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 45 minutes

75 g de sucre en morceau

1/2 l de lait

7 cs de sucre semoule

1 gousse de vanille

3 œufs

1. Préparez un caramel avec les sucres en morceaux et un peu d'eau. Lorsqu'il devient d'une jolie couleur noisette, versez le dans un moule.

2. Portez à ébullition le lait et le sucre semoule et la gousse de vanille. Chauffez le four à 150°.

3. Battez les œufs en omelette bien mousseuse ajoutez délicatement le mélange dans le lait vanillé chaud et versez la préparation sur le caramel.

4. Placez le moule au bain-marie dans le four et faites prendre la crème pendant 40 minutes environ.

5. Laissez refroidir et démoulez sur le plat de service.

CRÈME DE MANGUES 359 calories

Préparation: 30 minutes

2 mangues mûres (600 g environ)

2 œufs

50 g de sucre

2 cs de jus de citron

2 cs de cognac

3 feuilles de gélatine

1 dl de crème fleurette

pignons

1. Coupez les mangues en deux, retirez les noyaux et détachez délicatement la pulpe de l’enveloppe des fruits. Conservez les coques des mangues, elles serviront de coupelles pour la présentation.

2. Passez la moitié de la chair au mixeur et coupez le reste en dés.

3. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites blanchir les jaunes avec le sucre, ajoutez-y la pulpe des fruits mixée et parfumez de jus de citron et de cognac.

4. Incorporez à cette préparation la gélatine trempée et dissoute mettez au frais dans une grande jatte.

5. Ajoutez délicatement les blancs d’œufs montés en neige ferme dès que la crème commence à prendre.

6. Remplissez les « coques » de la crème à la mangue, ajoutez les dés de mangue, garnissez de crème fouettée et de pignons grillés.

BEIGNETS D’ANANAS 567 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 3 minutes

4 personnes:

1 ananas (800 g environ)

1 œuf

1/8 l de lait

1 pincée de sel

60 g de sucre

4-5 cs de porto

150 g de farine

20 g de beurre

5 cs de sucre

Cannelle en poudre

1. Coupez l’ananas en 8 tranches, épluchez-les et retirez la partie centrale dure.

2. Préparez la pâte à beignets : cassez l’œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez le jaune avec le lait, le sel, le sucre et le porto.

3. Passez les tranches d’ananas dans la pâte à beignets et

faites-les dorer 3 minutes dans un bain de friture chauffé à 180 degrés. Égouttez-les sur du papier absorbant.

4. Mélangez le sucre avec la cannelle et roulez-y les beignets. Servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR: l'ananas est riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

---

ABRICOTS EN BEIGNETS 533 calories

Préparation 15 minutes

Cuisson 2 minutes

4 personnes:

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.

2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.

3. Faites chauffer le bain de friture (160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.

4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

NB: La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux fois dans la noix de coco pour cette recette.

JE VEUX SAVOIR: **l'abricot** est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique

---

GIBIER

AVANTAGES: pauvre en graisse, excellente source de protéines. Riche en fer.

INCONVENIENT: parfois très lourd à digérer lorsqu'il a faisandé

BEIGNETS DE LANGOUSTINE 432 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 18 minutes

2 cs de beurre

1 échalote émincée

1 gousse d’ail

100 g de légumes coupés en julienne (poireau, carotte, céleri)

1 feuille de laurier

1 dose de safran

2 cs de jus de citron

2 dl de vin blanc

12 langoustines décortiquées (on n’utilisera que les queues)

250 g de pâte à choux sans sucre

2 cs de persil fraîche

1 cs de persil haché

sel, poivre du moulin

1. Faites fondre l’échalote et l’ail avec le beurre dans une poêle. Versez-y la moitié des légumes couplés en julienne et faites étuver 10 minutes. Faites blanchir le reste des légumes dans de l’eau bouillante salée puis égouttez-les.

2. Ajoutez la feuille de laurier et le safran dans la poêle. Mouillez avec le vin blanc, salez poivrez, portez à ébullition, puis retirez du feu.

3. passez les queues de langoustines dans la pâte à choux et plongez-les 3 minutes dans de l’huile bien chaude.

4. Passez le fond au tamis, portez une nouvelle fois à ébullition et liez avec la crème fraîche. Ajoutez un peu de persil aux autres légumes et servez-les avec les beignets de langoustines et la sauce d’accompagnement.

ACCRAS DE MORUE 190 calories

Préparation: 20 minutes

Trempage: 24 h

Cuisson: 15 minutes

200 g de morue salée

80 g de farine

1/2 cc de levure de bière

2 œufs

1/2 cc d’ail pilé

3 échalotes émincées

1 cs de ciboulette hachée

1 citron vert

poivre de Cayenne

1. Faites dessaler le poisson pendant 24 heures en renouvelant l’eau très souvent.

2. Mettez le poisson à pocher 10 minutes environ dans de l’eau bouillante.

3. Délayez la farine et la levure avec 1/4 de verre d’eau.

4. Egouttez le poisson, effeuillez-le et malaxez-le avec les œufs, l’ail écrasé, les échalotes émincées et la ciboulette. ajoutez le poivre de Cayenne.

5. Incorporez la farine et laissez reposer quelques minutes.

6. Formez des boulettes de la grosseur d’une noix avec la pâte de poisson et plongez-les 5 minutes dans l’huile bien chaude.

7. Utilisez une écumoire pour les sortir de l’huile. Avant de servir, arrosez-les d’un filet de citron vert.

SALADE DE FRUITS DE MER 399 calories

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 15 minutes

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d’huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées(persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.

2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l'eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.

3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.

4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.

5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron e+t la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l'huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.

6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

MACHE A LA BETTERAVE ROUGE

125 CALORIES

Préparation: 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d’ail

3 cs d’huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.

2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu’elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.

3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.

4. Mettez dans un grand bol l’huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d’ail écrasée.

5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.

FRISEE SAUCE CIBOULETTE 88 calories

Préparation: 15 minutes

1 coeur de frisée

1 gousse d’ail écrasée

2 cs d’huile d’arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cs de crème fraîche

1 bouquet de ciboulette

5-6 feuilles d’oseille

sel, poivre du moulin

1. Débarrassez la salade des feuilles vertes trop amères, effeuillez-la puis lavez-la dans plusieurs eaux; essorez-la soigneusement.

2. Mettez le sel, le poivre et l’ail écrasé dans un saladier, délayez avec le vinaigre, ajoutez l’huile et la crème en remuant bien pour émulsionner la sauce.

3. Vérifiez l’assaisonnement et arrosez la salade de sa sauce.

4. Lavez la ciboulette et coupez-la en bâtonnets au dessus de la salade.

5. Lavez les feuilles d’oseille, séchez-les et coupez-les en fines lanières; répartissez-les sur salade au moment de servir.