MOELLEUX AU CITRON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

1 citron
125 g de farine
100 g de sucre en poudre
2 œufs
40 g de beurre
1 sachet de levure chimique
1 cs de lait

1. Préchauffez le four à 170°C (thermostat) et beurrer un moule.
2. Râpez le zeste du citron, recueillir le jus.
3. Mélangez le sucre, le zeste et le jus.
4. Séparez les jaunes des blancs d'œufs et battre les blancs en neige. Battre les jaune dans le mélange sucre/zeste/jus.
5. Ajoutez le lait.
6. Versez la farine et la levure puis le beurre fondu.
7. Mélangez avec une spatule puis incorporez les blancs d'œufs en douceur.
8. Saupoudrez de sucre de glace et versez la pâte dans le moule quand elle est prête. Enfournez 25 min et c'est prêt.

GATEAU A LA BANANE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

3 œufs
150 grammes de farine

150 grammes de sucre
150 grammes de beurre
1/2 paquet de levure
4 bananes

1. Faites préchauffer votre four à 210°C

2. Mélangez le sucre, les œufs, le beurre fondu ainsi que la farine et la levure dans un saladier

3. Écrasez les 3 bananes dans une assiette puis ajoutez-les au mélange.

4. Versez le tout dans un moule beurré.

5. Déposez dans le four en ajoutant la dernière banane en rondelles sur le dessus. Laissez cuire entre 20 et 30 minutes.

CRUMBLE D’ANANAS AUX NOIX

Préparation: 20 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

1 ananas
80 g de farine
80 g de sucre
80 g de beurre coupé en dés + 15 g
1 sachet de sucre vanillé
50 g de cerneaux de noix concassées
1 brin de romarin haché

1. Préchauffez le four à th.6 (180°C).

2. Mélangez du bout des doigts dans un saladier la farine, le beurre coupé en dés et le sucre, en émiettant la préparation.

3. Ajoutez les noix concassées.

4. Etalez le crumble en couche régulière sur une plaque beurrée.

5. Enfournez et laissez cuire 15 min jusqu'à ce qu'il soit doré. Laissez refroidir hors du four.

6. Epluchez l'ananas, coupez-le en 4 et retirez le cœur fibreux.

7. Hachez la chair, ajoutez le sucre vanillé et le romarin haché.

8. Répartissez dans les verres ou des coupes.

9. Posez un peu de crumble et servez rapidement

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

POUDRE DE BAOBAB

AVANTAGES:

La poudre de baobab est riche en vitamines B1,B2,B6, Fer et Zinc.
Elle agit contre le cholestérol, le diabète, l'anémie, l'asthénie, l'indigestion, la constipation, L'ulcère gastrique.

10 fois le niveau d'antioxydant d'une orange,

6 fois la vitamine C d'une orange,

3 fois le calcium d'un verre de lait,

6 fois le potassium de la banane,

4 fois le phosphore de la banane.

FLEURS D'HIBISCUS SABDARIFFA (bissap)

AVANTAGES:

La fleur d'hibiscus est très riche en

Fer, vitamine A et C, idéale en cas de fatigue.

Elle est antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-spasmodique, anti- calcul rénaux

Elle permet de baisser la tension artérielle et la pression sanguine

Elle régule les troubles du foie, calme les maux d’estomac.

INCONVENIENTS:

Sensation de vertiges (si hypotendue) à fortes doses

THON MALGACHE AU COCO

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 steaks de thon
45 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe de beurre fondu
2 cuillères à d’huile
6 tomates concassées
3 oignons émincés
1 cuillère à soupe de curry
sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l’huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.

2. Lorsqu’ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.

3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.

4. Salez et poivrez-les.

5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.

6.Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.

CRUMBLE DE TAPIOCA AU LAIT DE COCO

Préparation: 15 mn

cuisson: 20 mn

6 personnes:

Pour le crumble

Farine de blé 50 g

Sucre en poudre 50 g
Poudre d`amande 50 g
Beurre doux 50 g
Mélange 4 épices 2 g

Pour le reste de la recette

40 cl Lait de coco non sucré
20 cl Eau
70 g tapioca
40 g Sucre en poudre
1 Gousse de vanille
20 cl Lait 1/2 écrémé

2 g Mélange de 4 épices (ducros)

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

2. Dans un bol, malaxez du bout des doigts le beurre, le sucre, la farine, le 4 épices et la poudre d`amande.

3. Une fois la pâte à crumble obtenue, l`étaler sur un tapis de cuisson et l`enfourner à 200 °C pendant 20 min.

4. Mélangez dans une casserole le lait, l`eau, le lait de coco, le sucre et la vanille, puis faites bouillir le tout.

5. Ajoutez alors le tapioca et laissez cuire pendant 10 à 15 min en remuant de temps en temps.

6. Laissez ensuite refroidir.

7. Servez le tapioca dans des tasses ou des verrines, puis émiettez le crumble au-dessus.

MOUSSE AU CHOCOLAT , CARAMEL, BEURRE SALE

Préparation: 10 mn

Marinade: 2 h

4 personnes:

200 g de chocolat noir pâtissier à 64% de cacao
100 g de sucre en poudre
60 g de beurre salé
10 cl de crème liquide
6 œufs

1. Séparez les blancs d`œufs des jaunes.

2. Battez les blancs en neige très ferme et réservez au réfrigérateur.

3. Faites caraméliser le sucre à sec dans une grande casserole sur feu très doux.

4. On doit obtenir un caramel blond à roux clair.

5. Portez la crème à ébullition.

6. Dès l’ébullition l’ajouter au caramel. Si des agglomérats ou des cristaux se forment, montez très légèrement le feu et mélangez en continu, ça fondra naturellement sans recolorer. Mais attention à ne pas reprendre d’ébullition !

7. Ajoutez le beurre coupé en petits dés.

8. Faites fondre le chocolat très doucement au bain-marie.

9. Hors du feu, y ajouter les jaunes d’œufs, puis le caramel au beurre salé. Si la consistance est un peu trop épaisse, détendre avec 5 cl de crème liquide bouillante.

10. Versez le chocolat dans une jatte. Y incorporer très délicatement les blancs en neige.

11. Versez la mousse dans des ramequins individuels et entreposez au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

YAOURT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 mn

8 personnes:

1 L de lait entier ou demi-écrémé
1 yaourt nature
De la compote de pommes

1. Mélangez le lait entier et le yaourt au fouet.

2. Disposez dans chaque pot deux/trois bonnes cs de compote de pommes, puis ajoutez le lait.

3. Mettez en marche la yaourtière pour une dizaine d’heure, et laissez au moins deux heures au réfrigérateur.