CRÊPES FACILE

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c à soupe d’huile
- 1 pincée de sel
- 10 cl d’eau
- 1 c à soupe de rhum
- 20 cl de lait

Préparation :

1. Versez la farine dans un récipient puis ajoutez les œufs et le sel.
2. Incorporez le sucre vanillé et progressivement le lait ainsi que l’huile et l’eau.
3. Ajoutez le Rhum et délayez la préparation que vous laisserez reposer durant 1 heure.
4. Imbibez une feuille de papier essuie-tout d’huile et essuyez-la dans une poêle à crêpes que vous ferez chauffez à feu moyen.
5. Versez une demi-louche de pâte à l’intérieur en veillant à l’étaler uniformément.
6. Faites cuire la première face de la crêpe durant 1 minute puis retournez-la pour 1 minute de cuisson supplémentaire.

LES CONSEILS DE NINA :

Vous pouvez accompagner vos crêpes de sucre, de Nutella, de crème de marrons, de confiture de lait.

Vous pouvez garnir vos crêpes de compote de pommes et par dessus poser une glace vanille.

Bonne dégustation !

CRÈME RENVERSÉE ULTRA CRÉMEUX

Ingrédients :

- 1 litre de lait entier
- 100 g de maïzena
- 2 œufs + 1 jaune
- 2 gousses de vanille
- 150 g de sucre
- 20 cl de crème liquide

Préparation :

Étape 1 :

Verser dans une casserole 750 ml de lait. Ajouter dans le lait les deux gousses de vanille fendues et grattées et le sucre.
Dans un saladier mélanger la maïzena, le lait restant, les deux œufs et le jaune d'œuf. Bien fouetter pour avoir une texture homogène. Lorsque le lait commence à frémir, retirer les gousses de vanille et verser très doucement le lait sucré chaud sur le mélange précédent dans le saladier tout en fouettant.

Étape 2 :

Fouetter jusqu'à ce que la préparation épaississe un peu. Si elle reste trop liquide, remettre le tout dans la casserole et faire chauffer quelques minutes sans cesser de mélanger au fouet.
Laisser reposer 10 minutes la préparation, préchauffer le four à 200°. Puis verser doucement la crème liquide dans le mélange tout en fouettant bien pour lier le tout.

Étape 3 :

Verser la préparation dans un moule beurré.

Étape 4 :

Mettre au four à 200° pendant 30-35 minutes. Surveiller la coloration et mettre éventuellement une feuille de papier sulfurisé ou de papier aluminium sur le dessus dans les dernières minutes pour qu'il ne fonce pas trop. A la sortie du four, la texture est tremblotante, c'est normal. Laisser refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment du service.

VERRINE EXPRESS

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Pour les pêches au sirop maison:

4 pêches jaunes
50cl d'eau
250g de sucre en poudre
une gousse de vanille

Pour la chantilly vanillée :

25cl de crème liquide entière
1 gousse de vanille
20g de sucre en poudre

Pour le coulis de framboise :

150g de framboises
50g de sucre

Préparation :

Pour les pêches au sirop :

1. Dans une casserole de taille moyenne, verser l’eau et le sucre.
2. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l’aide d’une lame de couteau, les placer dans la casserole.
3. Porter le tout à ébullition et former un sirop, cela prend environ 5 minutes à partir de l’ébullition.
4. Pendant ce temps, laver les pêches, les couper en deux et ôter les noyaux. Les plonger dans la casserole une fois le sirop formé puis laisser mijoter 10 minutes sur feu doux.
5. Égoutter les pêches et laisser refroidir avant de les détailler en petits dès.

Pour le coulis de framboises :

1. Dans une casserole faire chauffer les framboises et le sucre sur feu moyen jusqu’à ébullition.
2. Passer la préparation au tamis afin de retirer les pépins. Laisser refroidir.

Pour la chantilly vanillée :

1. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l’aide d’une lame de couteau.
2. Verser la crème liquide bien froide avec les grains de vanille dans la cuve d’un robot puis battre à vitesse moyenne pendant 2 minutes puis à pleine vitesse, lorsque la chantilly devient ferme, ajouter le sucre en poudre et fouetter encore une minute.

Dressage des verrines :

1. Répartir quelques morceaux de pêches au sirop au fond des verrines puis une bonne couche de chantilly, verser

un peu de coulis de framboise et « mélanger » doucement en formant un tourbillon pour faire un effet « marbré ».
2. Répartir à nouveau des pêches puis le même procéder de chantilly et coulis, terminer par napper le dessus de la verrine de coulis de framboise et éventuellement de quelques amandes effilées. Planter un biscuit cigare dans la chantilly avant de servir.
3. Pour une version ultra expresse:
4. Acheter les pêches au sirop en boîte et le coulis de framboise prêt à l'emploi. On peut aussi opter pour la chantilly en bombe pour un gain de temps supplémentaire, mais pour celle ci je vous conseille tout de même une chantilly maison qui est très rapide à faire et à laquelle on peut y ajouter la vanille.

FLAN ALSACIEN AUX POMMES

Ingrédients :

4 pommes
4 oeufs
75 g de farine
50 g de beurre
50 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
25 cl de lait

Préparation :

Étape 1 :
Laver et éplucher les pommes, les couper en belles lamelles pas trop épaisses et les faire dorer dans le beurre dans une poêle durant 5 à 10 min
Étape 2 :

Verser la farine tamisée dans un grand bol avec les oeufs et les sucres. Délayer avec le lait.
Étape 3 :
Beurrer légèrement un moule de 22 cm de diamètre.
Étape 4 :
Verser la préparation, puis les pommes lorsqu'elles sont légèrement dorées.
Étape 5 :
Préchauffer le four à 180° C.
Étape 6 :
Enfourner durant 40 à 45 min environ jusqu'à ce que le flan dore sur le dessus.
Étape 7 :
Sortir et laisser refroidir.

LES CONSEILS DE NINA :

Vous pouvez l'accompagner d'une glace vanille

QUICHE LORRAINE TRADITIONNELLE

Ingrédients :

- 250 g Farine
- 125 g Beurre
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 3 Oeuf entier
- 2 Jaune d'oeuf
- 300 g Poitrine de porc fumée où lardons
- 10 cl Lait
- Sel et poivre

Préparation :

Étape: 1

La pâte brisée : Dans un saladier, mettez la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Mélangez du bout des doigts. Versez ½ verre d’eau tiède et mélangez rapidement afin de lier la pâte. Formez une boule, laissez reposer 30 minutes.

Étape: 2

Préparez l’appareil : Versez dans un saladier la crème, le lait, les œufs entiers et les jaunes, salez modérément et poivrez. Mélangez au fouet.

Étape: 3

Détaillez en en fines tranches la poitrine pour en faire des petits lardons. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Étape: 4

Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond sur toute sa surface avec une fourchette.

Étape: 5

Répartissez les lardons puis versez l’appareil. Enfournez et faites cuire 30 à 35 mn.

Étape: 6

Sortez la quiche du four, servez chaud ou tiède.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec une salade

LES BIENFAITS DU KAKI

Caractéristiques du kaki :

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	**Quantités**
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg
Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

6 bienfaits du kaki : pourquoi en

manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l’appétit.
3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre divers infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d’autres maladies liées au vieillissement.
5. Le kaki est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du foetus.
6. Le kaki est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Bien choisir son kaki

À l’achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu’ils ne sont pas mûrs.

Les différentes variétés

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d’Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d’Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d’une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu’une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu’il est très mûr et très mou sinon il n’est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu’il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer