QUICHE AUX BROCOLIS ET LARDONS

Préparation : 15 mn

Cuisson: 45 mn

4 personnes :

Ingrédients :

100g de beurre doux

200g de farine

1/2 cuillère à café de sel

50ml d’eau

4 œufs

1 brocoli

200g d’allumettes de lardons

10cl de lait

10cl de crème liquide 15%

Sel et poivre

Préparation:

1. Mettez dans un saladier la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.
2. Rajoutez ensuite l’eau petit à petit.
3. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30min au frais.

4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné.
5. Mettez-la ensuite dans un moule à tarte beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson.
6. Faites cuire le brocoli dans un grand volume d'eau salée. Égouttez et réservez.
7. Faites revenir les lardons dans une poêle.
8. Préparez l'appareil à quiche en battant ensemble les œufs, le lait, la crème liquide et le poivre.
9. Rajoutez 2/3 du brocoli en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
10. Sur la pâte brisée, déposez les lardons puis versez l'appareil au brocoli. Parsemez avec les fleurettes de brocolis restantes.
11. Faites cuire 30 min à 180°C.

BABA AU RHUM

Préparation : 135 mn

Cuisson : 35 mn

8 personnes

Ingrédients :

1. 60g de beurre doux Charentes-Poitou AOP – Idéal pâtisserie
2. 150g de farine
3. 150g de sucre en poudre + 250g pour le sirop
4. 3 œufs
5. 1 sachet de levure

6. 50cl d’eau
7. 12cl de rhum ambré

Préparation:

1. Mélangez le sucre et les œufs en fouettant rapidement.
2. Faites fondre le beurre.
3. Ajoutez le beurre, la farine, la levure à la préparation et fouettez à nouveau de manière à éviter la formation de grumeaux.
4. Une fois la pâte bien lisse, versez la pâte dans un moule à baba beurré.
5. Enfournez le moule dans un four préchauffé à 180°C pensant 20 minutes puis baissez la température à 150°C et poursuivez la cuisson 10 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez le sirop en mettant dans une casserole l’eau, le sucre puis le rhum puis faites cuire pendant 4 minutes à petits frémissements.
7. Arrosez le baba du sirop petit à petit avec une louche. Laissez reposer le baba pendant 2 heures avant de démouler.

SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET CHANTILLY

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

4 personnes

Ingrédients :

125g de beurre moulé BIO 100% Breton demi-sel Grand Fermage

160g de farine

100g de sucre

3 jaunes d’œuf

1 sachet de levure chimique

150g de mascarpone

18cl de crème liquide

3 cuillères à café de sucre glace

200g de fraises

Préparation:

Pour les biscuits

1. Versez le sucre, la farine et la levure chimique dans un saladier.
2. Rajoutez le beurre demi-sel mou petit à petit, puis mélangez à la main.
3. Incorporez les 3 jaunes d’œufs et mélangez jusqu’à obtenir une boule de pâte.
4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et détaillez-la en ronds à l’aide d’emporte-pièces de 6 cm de diamètre.
5. Faites cuire 10 min dans un four préchauffé à 180°C en laissant les emporte-pièces en place.

Pour la crème chantilly

1. Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu’à obtenir une crème onctueuse

et aérienne. Réservez au frais.
2. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 2 ou 4.

Pour le dressage

1. Déposez sur chaque sablé de la crème chantilly puis quelques fraises

---

GÂTEAU DE SAVOIE

Ingrédients :

– 6 jaunes d’oeufs

– 70 g de fécules de maïzena

– 180 g de sucre

– 7 blanc d’oeufs

– 90 g de farine

Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°.
2. Fouettez 130g de sucre avec les jaunes jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
3. Montez les blancs en neige avec 1pincée de sel en ajoutant petit à petit les 50g de sucre restant pour les serrer
4. Tamisez ensemble la farine et la maïzena.
5. Dans un très grand saladier, ajoutez une grosse cuillère de blancs en neige aux jaunes blanchis en mélangeant délicatement.
6. Incorporez à la maryse en soulevant délicatement

l’appareil et en alternant, 1 fois la farine, 1 fois les blancs en neige, jusqu’à ce que tout soit incorporé
7. Enfournez 5mn à 220° puis poursuivre la cuisson à 120/130° pendant 45 à 50 minutes.
8. Laissez enfin tiédir et saupoudrez de sucre glace pour le service

---

QUICHE CAMPAGNARDE

Ingrédients :

– 1 pâte brisée pur beurre

– 2 saucisses fumées

– 1 oignon

– 100 g de comté râpé

– Un petit morceau de beurre

– Sel, poivre

– Muscade râpée

– 3 grosses pommes de terre

– 30 cl de crème fraîche épaisse

– 6 œufs

– 1 cuillère à soupe d’huile d’olive

– Origan

– Piment de Cayenne

Préparation :

1. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en cubes.
2. Couper les saucisses en tranches. Éplucher l’oignon et couper en tranches.
3. Dans une poêle faire chauffer l’huile d’olive et le morceau de beurre. Ajouter les pommes de terre et les laisser bien dorer.
4. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes.
5. Une fois les pommes de terre bien fondantes, saupoudrer de sel, poivre, d’origan, de piment de Cayenne, les déposer dans un plat et réserver.
6. Sur la même poêle, faire revenir l’oignon et les tranches de saucisses. Il faut juste les saisir et les dorer légèrement. Réserver. Laisser tiédir.
7. Préchauffer votre four à 180°c. Mettre la pâte brisée dans un moule recouvert de papier cuisson.
8. Étaler le mélange de pommes de terre et saucisses-oignon. Dans un saladier, mélanger le pot de crème avec les œufs, une pincée de sel, de poivre et de muscade râpée.
9. Couvrir enfin avec du comté râpé et enfourner pour 20-25 minutes de cuisson.

FARFALLES AUX SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

– 250 g de pâtes FARFALLES (papillon)

– 1 cuillère à café d’huile d’olive

– 200 g de saumon fumé

– 1 oignon émincé

– 150 g de crème fraîche allégée 5%

– 1 cuillère à soupe de purée de tomate

– sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pâtes pendant 9 min dans l’eau bouillante, ensuite égouttez-les.
2. Dans une poêle faites revenir l’oignon émincé avec l’huile d’olive.
3. Ensuite ajoutez le saumon fumé coupé en petit morceaux et faites les blanchir.
4. Ajoutez la crème fraîche, la purée de tomate, salez, poivrez puis laissez cuire à feu doux jusqu’à ébullition.
5. Enlevez la poêle du feu puis ajoutez les farfalles et mélangez le tout.

Les conseils de Nina: Vous pouvez relever l’assaisonnement en y ajoutant un peu d’ail frais et de persil finement haché avec un bouillon cube or ou autre.

GÂTEAU AUX FRUITS D’ÉTÉ

Ingrédients :

– 2 ou 3 pêches (selon la grosseur)

– 12 abricots

– 50g de sucre roux

– 50g de farine

– 3 œufs

– 100g de beurre + une noisette pour beurrer le moule

– 1/2 sachet de levure

Préparation :

1. Le beurre est ensuite saupoudré de sucre dans un moule de 26 cm de diamètre.
2. Laver les fruits puis les couper en morceaux (ne pas peler les pêches) et réserver.
3. Battez les œufs avec le sucre.
4. Ajoutez ensuite la farine et la levure chimique. Mélanger.
5. Faites fondre le beurre puis ajoutez-le au mélange.
6. Ajoutez ensuite les fruits et mélangez délicatement.
7. Versez le mélange dans le moule.
8. Cuire pendant 40 minutes. à 180°C.
9. Laisser refroidir 10 minutes puis ouvrir.
10. Servir chaud ou chambré avec une boule de glace vanille.

LES BIENFAITS DE L’ARACHIDE

Les **arachides** sont riches en matières grasses, des acides gras insaturés qui sont bons pour la santé du coeur et qui améliorent le taux de cholestérol sanguin. C’est également une bonne source de magnésium, de manganèse, de vitamine E, d’acide folique et de fibres.

Caractéristiques de l’arachide

- Riche en acides gras insaturés
- Source de protéines végétales
- Haute teneur en calories
- Protège le système cardiovasculaire
- Contient des substances allergisantes.

L’arachide est un véritable cocktail de vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement de l’organisme. Parmi les nutriments qui la caractérisent, nous pouvons citer les suivants :

- **Zinc :** l’arachide rôtie à l’huile est une excellente source de zinc pour la femme et pour l’homme. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l’insuline ;
- **Manganèse :** l’arachide est une excellente 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 ;

- **Cuivre :** l'arachide est une excellente source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres ;
- **Vitamine B3 :** l'arachide est une excellente source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux ;
- **Phosphore :** l'arachide est une bonne source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;
- **Magnésium :** l'arachide rôtie à sec est une bonne source de magnésium. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux ;
- **Vitamine E :** l'arachide rôtie à sec est une bonne source de vitamine E. L'arachide rôtie à l'huile en est une source. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la

membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire) ;

- **Potassium :** l'arachide rôtie à sec est une source de potassium. Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le coeur, et participe à la transmission de l'influx nerveux ;
- **Fer :** l'arachide est une source de fer pour l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) ;
- **Sélénium :** l'arachide rôtie à sec est une source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active ;
- **Vitamine B1 :** l'arachide est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale ;
- **Acide pantothénique :** l'arachide est une source d'acide pantothénique. Aussi appelé vitamine B5, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il

participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine ;

- **Vitamine B6 :** l'arachide est une source de vitamine B6. Cette vitamine, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon 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 ;
- **Fibres alimentaires :** l'arachide est une source de fibres. Les fibres alimentaires, qui se retrouvent seulement dans les produits végétaux, regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digérées par l'organisme. En plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit. Rappelons qu'il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS FARINE

Ingrédients

- 50 gr de chocolat
- 4 cuillères à soupe de **cacao en poudre**
- 2 cuillères à soupe de **lait**
- 2 **banane**
- 2 **oeufs**
- ½ cuillère à café de levure chimique

Préparation :

1. Eplucher les bananes, coupez-les en tranches et mettez-les dans un mixeur avec les œufs.
2. Ajouter le cacao et la levure puis mixer le tout pour obtenir une consistance lisse, sans grumeaux, homogène et crémeuse.
3. versez votre pâte dans des ramequins ou un petit moule à cake de 14 cm et mettez-le à cuire au micro-ondes pendant 5-8 minutes.
4. Mettez le chocolat haché dans un bol, ajoutez le lait et faites fondre le tout, puis mélangez avec une cuillère.
5. Enfin, sortez le gâteau du four, retournez-le sur une assiette et garnissez-le en versant le chocolat fondu sur la surface , qui doit déborder sur les bords.
6. Une fois le dessert prêt, vous pouvez le couper en tranches, le mettre sur une soucoupe et le servir.

RATATOUILLE DE JAMBON GRATINÉS

4 personnes :

Préparation :15 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

-3 poivrons 1/2, de couleurs variées coupés en cubes
– 2 courgettes, coupées en cubes
-350 g Cubes de jambon (environ 3/4 de lb)
– 1 boîte de Tomates en dés de 540 ml
– 375 ml de Mozzarella (1 1/2 tasse), râpée Prévoir aussi:
– 15 ml (1 cuillère à soupe) d’ huile d’olive
– 1 oignon coupé en cubes Facultatif:
– 2 gousses d’ail, émincées

Préparation:

1. Préchauffer le four à la position gril
2. Dans une poêle allant au four, chauffer l’huile d’olive à feu moyen. Cuire l’oignon et l’ail de 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les poivrons, les courgettes et le jambon.
4. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates en dés.
5. Cuire 8 minutes. Saler et poivrer.
6. Parsemer la préparation de fromage. Faire gratiner au four de 3 à 4 minutes.