FLAN CARAMEL

Ingrédients :

5 œufs
80 g de sucre (ou 5 cuillères rasées)
1 L lait
2 cuillères à soupe d’extrait de vanille (ou 1 zeste de citron)
Pour la base caramel
120 g de sucre (ou 6 cuillères de sucre)

Préparation :

- Préparez d’abord le caramel pour le flan en mettant le sucre dans une casserole, puis laissez fondre à feu doux sans le remuer jusqu’à ce qu’il devienne brun. Prenez soin de ne pas le brûler.
- Prenez un plateau rectangulaire de 30 x 25 cm et assez haut et badigeonner à l’aide d’un pinceau le caramel sur toute la surface. Il n’est pas nécessaire de huiler le plat, le flan se détachera quand même des murs. Laissez reposer.
- Fouettez les œufs avec le sucre jusqu’à obtention d’un mélange très mousseux.
- Mettez le lait dans une casserole avec la vanille ou le zeste râpé du citron et portez à ébullition, puis éteignez la cuisinière et laissez refroidir quelques minutes.
- Diminuez la vitesse de fouettage et versez le lait chaud sur les œufs petit à petit. Le composé doit être liquide.
- Versez le mélange dans la casserole dans laquelle vous

mettez le caramel. Mettez la casserole dans une autre plus grande à laquelle ajoutez de l’eau chaude.

- L’eau doit arriver au milieu de la casserole. Mettez des serviettes en papier dans l’eau pour qu’elles ne bouillent pas. Faites cuire au four à 150 degrés pendant 40 minutes, couvrez le gâteau avec du papier sulfurisé et dans un four statique, puis retirez le papier et poursuivre la cuisson pendant 50 minutes supplémentaires.
- Une fois que le Flan est prêt, sortez-le du four, laissez-le refroidir et mettez-le au réfrigérateur pour épaissir pendant 2 à 3 heures.
- Au moment de servir, retournez-le sur une assiette, coupez-le en petits morceaux et servez-le.

TIRAMISU AUX FRAISES ET CHOCOLAT BLANC

Ingrédients

20 biscuits à la cuillère
600 g de fraises
100 g de chocolat blanc
250 g de mascarpone
un verres de liqueur Limoncello
80 g de sucre
200 ml de crème fraîche liquide
50 g de sucre glace

Préparation:

- Préparez les fraises
- Lavez les fraises, nettoyez-les et coupez-les en petits morceaux.
- Transférez-les dans un saladier, ajoutez le sucre et un verre de limoncello.
- Mélangez bien et laissez-les parfumer et libérer leur jus.
- Préparez la crème
- Fouettez la crème fraîche avec l’ajout du sucre glace.
- Faites ramollir le mascarpone dans un bol en ajoutant 3-4 cuillères à soupe de lait.
- Ajouter délicatement la crème fouettée en mélangeant avec une spatule.
- Préparez le Tiramisu avec des fraises et du chocolat blanc
- Égoutter les fraises en transférant le jus dans un saladier.
- Saupoudrer la moitié des biscuits avec du jus de fraise et faire une couche dans un plat allant au four.
- Versez plus de la moitié de la crème, la moitié des fraises et la moitié du chocolat blanc coupé en petits morceaux.
- Faites une autre couche de biscuits trempés dans du jus de fraise, l’autre crème, des fraises et du chocolat blanc.

PAELLA A L’AFRICAINE

Ingrédients:

1kg de riz long

500g de crevettes et gambas

500g de moules

500g de calamar

500g de viande de bœuf

3 cuisses de poulet

100ml d’huile

3 poivrons (rouge, jaune et vert)

2 oignons

3 tomates concassées

1/2 c.c de safran

1 c.s d’épices paella

5 gousses d’ail

1 botte d’oignon vert

1 botte de persil

1/2 piment vert

1 c.c de poivre

1 c.c de sel (rectifier selon vos goûts)

1/2 cube bouillon

1,5L d’eau (réduire à 1L si vous souhaitez un riz sec)

Préparation:

- Verser l’huile dans une marmite large et faites frire le poulet et la viande.
- Une fois bien dorés, retirez les morceaux de poulet
- Ajouter les oignons coupés finement et le nokoss (ail, persil, oignon vert, piment vert) Laisser cuire 5mn avant d’ajouter la tomate.
- Cuire encore 5mn puis ajouter le riz nettoyé et égoutté et les poivrons coupés en lamelles Cuire 5mn dans ce mélange (le riz doit devenir translucide)
- Couvrir d’eau et ajouter le safran, l’épice spéciale paella, le sel, poivre et le cube bouillon.
- Mélanger puis ajouter les crevettes, gambas, calamar et morceaux de poulet.
- Couvrir et laisser cuire sur moyen 25 à 30mn en mélangeant de temps en temps Ajouter les moules et laisser sur feu doux 10-15mn.

BOUILLON DE POISSONS AUX LÉGUMES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Ingrédients:

– 4 Ailes de raies coupées en deux
– 4 Carottes

– 4 Navets
– 2 Poireaux
– 4 Branches de céleri
– 1 Tomate
– 4 Pommes de terre
– 1 Bouquet garni
– 1 Oignon piqué de 2 clous de girofle
– 1 Petit piment
– 2 échalotes
– 1 Petit zeste d’orange
– 2 gousses Ail
– 4 cuillères à soupe Huile d’olive
– 1 cuillère à soupe Graines de carvi
– 4 Branches de persil
– Poivre en grains
– Sel

Préparation:

- Chauffez l’huile dans une cocotte et faites fondre les échalotes émincées et les graines de carvi.
- Versez 1,5 l d’eau puis ajoutez le bouquet garni, le piment, l’oignon, les gousses d’ail entières, l’écorce d’orange, 2 cuil. à soupe d’huile d’olive, des grains de poivre et 1 pincée de sel.
- Portez doucement à ébullition.
- Pelez et émincez les légumes sauf la tomate.
- Plongez-les dans le bouillon parfumé, 25 min.
- Rincez et séchez les ailes de raie. Retirez les légumes et gardez-les au chaud.
- Pochez le poisson dans le bouillon, 15 min.
- Ajoutez la tomate en dés. Égouttez le poisson.
- Disposez sur un plat garni des légumes et de la tomate. Arrosez d’un peu de bouillon de cuisson et d’un filet d’huile d’olive.
- Servez aussitôt, parsemé de persil ciselé.

SAUCE GRAINE

6 personnes :

Ingrédients :
– 2 boites de Jus de graines de palme
– Poisson fumé

– poule fumée ou viande de bœuf

-Escargot et crabe (facultatif)

– 2 cube bouillon
– 3 Tomates fraîches
– 1 cuillères à soupe de crevettes et poisson en poudre
– piment
– 3 Oignon
– 1 L d’eau

– 1/3 de feuille de kablè (pour ceux qui connaissent) (facultatif

Préparation:

- Versez le contenu des boîtes de jus de graines et ajuster avec l’eau comme indiqué sur les boîtes.
- Si vous avez graines fraîches, faite les cuire et pilez les puis retirés les pulpes mettre dans l’eau puis tamisez. L’eau doit être en fonction de la quantité de graines pas trop, ni trop peu à vous d’en juger. Réservez le jus de graines de palme.
- Faites revenir la viande avec l’escargot (lavé) avec 1 oignon et 1 tomate écrasée, 1 cube bouillon 1/2 verre d’eau pendant 10 mn.
- Ajouter le jus de graines de palme puis 1 oignon et les

tomates restantes, le piment, le poisson fumé, la feuille de kablè et Laisser bouillir 30 mn
- Retirez les ingrédients (tomate, piment, oignon) et écrasez les.
- Dès que l’huile commence à monter à la surface, ajoutez la poudre de crevettes et de poisson, le 2 ème bouillon (vérifiée l’assaisonnement et salé), les crabes et l’oignon découpé en dés.
- Laissez mijoter 20 à 30 minutes environ
- Retirez la feuille de kablè
- C’est prêt.

LES CONSEILS DE NINA: Servir accompagné de riz ou la banane plantain pilé (foutou)

GIGOT D’AGNEAU AU LARD

6 personnes:

884 calories

préparation: 15 mn

cuisson: 45 mn

1 gigot d’agneau de 1,5 kg environ

100 g de fine bardes de lard

2 oignons

3 carottes

3 gousses d’ail

2 feuilles de laurier

4 cuillères à soupe d’huile

600 g de pommes de terre

75 centilitres de crème fraîche sel

Préparation :

- Envelopper le gigot de bardes de lard. Maintenez celle-ci en ficelant le gigot comme un rôti.
- Pelez les oignons et les carottes; émincer les. Peler et écraser les gousses d’ail.
- Chauffer l’huile dans une cocotte. Faites y dorer le gigot une dizaine de minutes en le retournant deux ou trois fois. Saler- le puis ajouter les carottes les oignons le laurier et l’ail.
- Mouillé avec une tasse d’eau, couvrez et faites cuire à petit feu pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, peler les pommes de terre et coupez-les en rondelles ajoutez-les dans la Cocotte et poursuivez la cuisson une quinzaine de minutes.
- Retirer le gigot de la cocotte, enlever les ficelles et tenez la viande au chaud.
- Versez la crème dans la dans la cocotte mélangez bien et retirer du feu au bout de 3 minutes.
- Servez en saucière avec le gigot.

ROGNONS DE VEAU AU PORTO

4 personnes :

359 calories

Préparation 10 mn

cuisson 15 mn

4 oignons de veau

2 échalotes

80 g de beurre

un verre de porto

sel poivre

Préparation :

- Pelez et hachez les échalotes fait chauffer le beurre dans une cocotte. Quand il est fondu mettez-y les échalotes à dorer légèrement pendant 3 à 4 minutes puis les rognons saler poivrer. Faites cuire 10 minutes en retournant les rognons à mi-cuisson.
- Arrosez de Porto. Laisser bouillonner 2 minutes et servez.

MOULES MARINIÈRES

4 personnes :

455 calories

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

4 l de moules

4 échalotes

1 et 1/2 verre de vin blanc sec

1 bouquet garni

Le jus de 1 citron

1 cuillère à soupe de persil haché

poivre du moulin

Préparation :

- Gratter et laver les moules
- Peler et hachez les échalotes
- Mettez les moules dans une casserole couverte à feu vif. Dès qu'elle commence à s'ouvrir retirer le couvercle et faites-les sauter, puis enlever une des deux coquilles et disposer les moules en rosace sur un plat tenu au chaud. Filtrer l'eau de cuisson.
- Faites fondre les échalotes hachées dans 40 g de beurre sans les laisser prendre couleur . Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, poivrez au moulin et laissez réduire à petit feu 20 minutes.
- Ajouter alors un verre d'eau de cuisson des moules et faites réduire encore 10 minutes. Retirer le bouquet garni.
- Lier la sauce avec le reste de beurre ajoutez le jus de citron. Verser sur les moules et parsemez de persil haché.

Je veux savoir : l'appellation marinière s'applique aux cuisson de poisson ou de coquillage avec du vin blanc.

MOULES AU CURRY

4 personnes:

520 calories

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

1 oignon

4 tomates

2 gousses d’ail

2 pommes de terre

1 cuillère à soupe d’huile

1,5 l de moules nettoyées

100 g de petits lardons

1 cuillère à café de curry en poudre

75 cl de crème fraîche

persil haché

sel, poivre

Préparation :

- Peler et émincer l’oignon et l’ail. Ebouillanter et éplucher les tomates; coupez-les en morceaux. Peler les pommes de terre et détaillez-les en dés.
- Faites chauffer l’huile dans un faitout. Faites y blondir l’oignon et l’ail. Ajouter tous les légumes et

1,5 litre d’eau, du sel et du poivre. Couvrez laisser cuire à feu doux 25mn.

- Pendant ce temps faites ouvrir les moules à feu vif.
- plongez les lardons 3 minutes dans de l’eau à ébullition égouttez-les
- Passez la soupe au mixeur. Ajoutez lui le curry et les lardons. Actionner l’appareil. Mettez cette soupe à chauffer pendant 5 minutes. Ajoutez enfin la crème fraîche. Faites chauffer encore 2 minutes, puis versez sur les moules et parsemez de persil.

Les conseils de Nina: choisissez bien les moules. Les moules bouchot sont idéales pour la saveur et pour la couleur.

BEIGNETS

Ingrédients :

- 1 œuf
- 100 g de farine
- 4 g. de levure chimique
- 20 g. de sucre
- 15 g d’huile
- 15 ml. d’anis
- Assez d’huile pour la friture
- Écorces d’orange et de citron
- Suffisamment de sucre pour saupoudrer

Préparation :

1. Battez avec le mixeur électrique l’œuf avec le sucre jusqu’à son volume double, environ 4-5 minutes. Ajoutez

l’anis et l’huile et mélangez. Ensuite dans un bol ajoutez au mélange obtenu la farine et la levure et mélanger. La pâte ne doit pas devenir liquide et un peu collante.

2. Laissez reposer la pâte 1 heure recouverte d’un film à température ambiante. Après le repos, enduisez d’huile le plan de travail et les mains et faites des boulettes avec la pâte, d’environ 8-9 g.
3. Mettez d’huile à chauffer dans une casserole à feu moyen, ajoutez des bandes d’écorce d’orange et de citron pour aromatiser l’huile. Quand l’huile est chaude, commencez à faire les beignets et les mettre dans l’huile chaude, les faire dorer des deux côtés puis les poser dans un papier absorbant. Il est important de préparer une assiette de sucre pour saupoudrer les beignets au fur et à mesure qu’ils sortent de l’huile.