FLAN AUX OEUFS A L’ANCIENNE

- 8 œufs moyens
- 500 ml. de lait (50 cl)
- 13 cuillères à soupe de sucre (8 pour le flan et 5 pour préparer le caramel)
- Un peu d’eau au caramel

Préparation :

- Le caramel : mettre 5 cuillères à soupe de sucre et un peu d’eau dans une casserole au feu.
- Mélanger pour dissoudre le sucre dans l’eau jusqu’à ce qu’il devienne brun. Verser le caramel dans le moule, sur tout le fond et le côté.
- Préchauffer le four 180° C statique
- Ensuite, battre dans un bol les œufs et le sucre jusqu’à ce qu’ils soient parfaitement mélangés et ajouter le lait. Bien mélanger jusqu’à obtenir un liquide uniforme.
- Verser le mélange dans le moule et placer celui-ci dans un grand moule ou dans la plaque de four et mettre de l’eau dans le grand moule ou la plaque jusqu’à la moitié du moule du flan.
- Mettre l’ensemble au four faire cuire pendant 75 minutes.
- Avant de sortir du four, vérifier avec la pointe d’un couteau, s’il ressort sec c’est qu’il est cuit.
- Attendre qu’il refroidisse complètement, avant de le mettre au réfrigérateur pendant quelques heures.

PAIN DE MIE ROULÉ AU NUTELLA

INGRÉDIENTS

1 paquet de pain de mie sans croûte
1 petit pot de Nutella
2 œufs
150 ml de lait
Sucre en poudre

Préparation :

- Prendre une tranche de pain de mie et grasse à un rouleau à pâtisserie, l'étalez le plus possible, et recommencer jusqu'à la fin du paquet.
- Ensuite étalez du Nutella sur les pains de mie et puis roulez et mettre de côté sur une assiette.
- Refaire cette manipulation avec tout le reste des pains de mie.
- Dans un cul de poule, battre les œufs et le lait.
- Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et préparez une assiette creuse avec du sucre en poudre.
- Trempez les roulés dans le mélange œufs-lait puis les faire dorer sur la poêle.
- Ensuite les roulez dans le sucre.

MOELLEUX AUX POMMES

- 3 pommes Boskoop ou reine des reinettes ou canada

- 250 g de farine + 1 cc de levure chimique
- 2 œufs
- 70 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 9 cl de lait (90g)
- 3 CS d’huile
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.

- Éplucher les pommes et coupez-les en dès.
- Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine mélangée à la levure chimique alternativement avec le lait et l’huile.
- Ajouter la pincée de la moitié de la pâte dans un moule à manquer en silicone de 24 cm de diamètre, répartir la moitié des pommes en dès dessus puis verser le restant de pâte et recouvrir avec les pommes restantes.
- Appuyer légèrement du bout des doigts pour les enfoncer.
- Enfourner pour 30 minutes.

- Préparer le croustillant en faisant fondre le beurre 40 s au micro-onde et en ajoutant les sucres.
- Verser le mélange sur le gâteau et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

GÂTEAU A LA NOIX DE COCO

Ingrédients :

- 4 œufs
- 130 g Sucre
- 1 Yaourt de Coco
- 100 g Huile de tournesol
- 50 g noix de coco râpée
- 140 g Farine
- Une pincée de sel
- 16 g de levure chimique

Décoration :

- 2 cuillères à soupe de confiture de Lait
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Préparation :

1. Ajoutez le sucre et les œufs dans un bol et les mélanger avec des fouets électriques jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanchâtre.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile et le yaourt et mélanger le tout.
3. Incorporer la farine, la levure et le sel puis mélanger.
4. Verser le mélange dans un moule de 22-24 cm préalablement beurré et saupoudré de farine.
5. Faire cuire au four préchauffé à 200ºC pendant 30 à 35 minutes.
6. Laisser refroidir à l'extérieur du four pendant environ 15-20 minutes et démouler lorsqu'il est encore tiède.
7. Chauffer la confiture de Lait quelques secondes au micro-ondes et, à l'aide d'un pinceau, répartir la confiture de Lait sur toute la surface du gâteau et saupoudrer de noix de coco râpée.

FLAN A L’ORANGE

- 8 œufs
- 1 L de lait
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de confiture d’orange
- Caramel liquide pour le fond du moule (vous pouvez acheter du caramel liquide au supermarché).

Préparation :

1. Mettez du caramel au fond du moule.
2. Dans un bol, battez les œufs, le lait, le sucre et la confiture d’orange.
3. Mettez le mélange obtenu dans le moule caramélisé et faire cuire le flan au bain Marie (le moule dans un plateau d’eau)
4. La cuisson dure environ 1 heure environ à 200 C
5. Si vous voyez qu’il brûle par le dessus, couvrez-le avec du papier d’aluminium
6. Avant de sortir le flan faites l’essai avec un couteau et si il sort propre c’est qu’il cuit.
7. Retirer et laisser refroidir avant de démouler.

LES BIENFAITS DE L’EUCALYPTUS

Il existe de nombreuses espèces d’eucalyptus, dont 15 possèdent des vertus médicinales, mais c’est *eucalyptus globulus* qui reste le plus utilisé.

L’Australie, mais aussi la Chine et l’Afrique du Sud ont très tôt intégré l’eucalyptus dans leur pharmacopée. Il doit

d’ailleurs son nom d’*« arbre à fièvre »* aux Aborigènes qui l’utilisaient pour soigner les fièvres et les infections.

Aussi, lorsque l’eucalyptus est arrivé en France, il est logiquement entré dans notre pharmacie pour soigner notamment les affections des voies respiratoires.

Les vertus de l’eucalyptus

Traiter la bronchite chronique.
Traiter l’asthme en complément de stéroïdes.

Traiter les inflammations des voies respiratoires, soulager les douleurs rhumatismales et contribuer au maintien d’une bonne hygiène buccale.

Traiter les maux de gorge, les maux de tête, les douleurs névralgiques, l’otite, la sinusite, l’asthme, la bronchite, les infections cutanées, les infections des voies urinaires; éloigner les insectes piqueurs.

Comment utiliser l’eucalyptus ?

Inflammation et infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite, rhume, etc.).

- **Infusion.** Infuser de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 150 ml d’eau bouillante durant 10 minutes. Boire deux tasses par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre de 10 ml à 15 ml, deux fois par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 2 ml à 3 ml, deux fois par jour.
- **Huile essentielle.** Prendre de 0,3 ml à 0,6 ml par jour (de 2 à 6 gouttes). **Consulter un aromathérapeute qualifié avant de prendre de l’huile essentielle d’eucalyptus par voie interne.** Ne pas administrer aux jeunes enfants ni aux femmes enceintes.

- **Inhalation.** Se servir d’un diffuseur, ou verser de 4 à 6 gouttes d’huile essentielle dans 150 ml d’eau bouillante. Se couvrir la tête d’une serviette et inhaler les vapeurs de la préparation. Répéter jusqu’à trois fois par jour.

Inflammation et infection des voies respiratoires

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d’huile essentielle dans 25 ml d’huile végétale et frictionner la poitrine avec ce liniment, trois fois par jour.

Mal de gorge

- **Gargarisme.** Infuser durant 10 minutes de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 100 ml d’eau bouillante. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et refroidie, de deux à trois fois par jour. On peut également préparer un gargarisme en diluant de 2 à 3 gouttes d’huile essentielle dans 5 ml d’alcool, préparation à laquelle on ajoutera 50 ml d’eau.

Hygiène buccale

- **Rince-bouche.** Diluer de 2 à 3 gouttes d’huile essentielle d’eucalyptus dans 5 ml d’alcool et ajouter 50 ml d’eau. Faire un bain de bouche deux à trois fois par jour.

Douleurs rhumatismales

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d’huile essentielle dans 25 ml d’huile végétale et frictionner les articulations douloureuses, trois fois par jour.

Mal de tête

- **Friction.** Verser de 1 à 2 gouttes d’huile essentielle dans quelques gouttes d’huile végétale; frictionner les tempes et le front. Ne pas appliquer trop près des yeux.

LES CONSEILS DE NINA :

- L’huile essentielle d’eucalyptus est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu’aux enfants.
- Ne pas associer l’eucalyptus à des médicaments ou des plantes contenant de l’iode.

ŒUF MIMOSA

4 personnes

4 oeufs

1 jaune d’oeuf

1 verre d’huile d’olive

Sel, poivre

Préparation :

- Mettez les oeufs dans une casserole d’eau froide.
- salez, mettez la casserole sur le feu, compter 10 minutes de cuisson à partir de l’ébullition.
- Pendant que cuisent les oeufs, préparer une mayonnaise: mettez le jaune d’oeuf dans un bol, tournez-le avec une cuillère en bois pour former une trame à laquelle vous a ajouterez l’huile par petites quantités.
- vous ne salerez la mayonnaise que lorsqu’elle sera entièrement prises.
- les oeufs étant cuit, égouttez-les, passez- les sous le robinet d’eau froide, écalez-les, coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Enlever les jaunes, sans briser les blancs.
- Disposez les blancs sur un plat et remplissez les de la

mayonnaise
- Passez les jaunes au mixeur et saupoudrez en les oeufs.
- Servez bien froid

GATEAU CREMEUX AUX FRUITS

Ingrédients

3 pommes
1 orange (non traité)
100 g de farine
30 g de fécule de pomme de terre
100 g de lait
60 g de beurre
2 œufs
100 g de sucre
Une / 2 cuillère à café de levure chimique
Jus de citron
1 cuillère à soupe de cassonade
Sucre glace

Préparation

- Peler les pommes et les couper en petits morceaux, en retirant le noyau.
- Mettez-les dans un bol et saupoudrez d'un peu de jus de citron, pour éviter qu'ils noircissent.
- Faire fondre le beurre, dans une casserole ou au bain marie, et laisser refroidir.
- Avec le fouets électrique, fouettez les œufs avec le

sucre pendant quelques minutes, ils n’ont pas besoin d’être très gonflés.

- Ajouter le lait, le beurre fondu et le zeste d’orange râpé et mélanger.
- Ajouter la farine tamisée petit à petit avec la fécule et la levure chimique.
- Enfin, ajoutez le jus d’orange (environ 55 grammes).
- Mélangez le tout sans créer de grumeaux, puis ajoutez les pommes en petits morceaux et répartissez-les dans la pâte.
- Vous pouvez les ajouter tous, ou en laisser de côté et les mettre à la surface.
- Tapisser un moule à gâteau de 18-20 cm de papier sulfurisé, ou le beurrer et le fariner.
- Versez la pâte et couvrez avec les pommes que vous aviez gardées de côté (si vous ne les avez pas toutes déjà utilisées).
- Saupoudrer d’un peu de cassonade et mettre le gâteau au four statique à 180 °.
- Cuire au four pendant 45 à 50 minutes,
- Une fois terminé, sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement.
- Le gâteau aura une consistance légèrement crémeuse, avant de le servir, vous pouvez le saupoudrer de sucre glace si vous le souhaitez.
- Si vous ne le consommez pas immédiatement, il est préférable de le conserver au réfrigérateur, dans un récipient fermé. Il est excellent à la fois à température ambiante et froid.

PASTEL VIANDE

Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d’eau
- 1 petite cuillère à café de sel

Ingrédients pour la farce

200 g de viande hachée pur boeuf

Julienne de légumes

1/2 oignon

1 petite échalote

1 gousses d’ail

persil frais haché

1/2 cube ail et fines herbes

1/2 bouteille de sauce tomate basilic

Un peu d’herbes de Provence

Un peu de Basilic

Un tour de poivre en grains (moulin)

Sel

1 petite feuille de laurier

1/2 piment écrasé (facultatif)

Préparation :

1- la pâte

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

2- la farce:

- La veille ou quelques heures avant votre préparation, hacher grossièrement dans un blender l'échalote découpé, le persil, l'ail, le bouillon, un tour de moulin à poivre, l'herbe de province avec un peu d'huile.
- Mélanger la pâte obtenue à la viande hachée couvrir et mettre au frais.
- Si vous n'avez pas de blender découper finement le persil, l'échalote l'ail et le mélanger à la viande avec les épices et mettre au frais.
- Dans une poêle anti-adhérente mettre un peu d'huile faites revenir l'oignon ajouter la viande hachée et mélanger jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter ensuite les légumes à votre convenance et faites revenir jusqu'à évaporation de l'eau.

- Ajouter la sauce tomate, le laurier un peu de basilic un peu de poivre moulu, le 1/2 bouillon, le piment(facultatif) le sel (vérifier d'abord l'assaisonnement)
- Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.

3- Confection des pastels:

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte).
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'arachide et frire les pastels.
- Dès qu'ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA : pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation. Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d'eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

++ Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de gruyère dans chaque pastel avant de fermer. (Seulement pour la cuisson au four)

+++ vous pouvez ajouter des morceaux d'œuf cuit dans la farce avant de fermer.

PASTEL POISSON

Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d’eau
- 1 petite cuillère à café de sel

Ingrédients pour la farce:

- 1 boîte de sardine à l’huile, ou 150 g de poisson tilapia émietté (pour un goût prononcé, ou 150 g de poisson capitaine pour un goût léger)
- 1 /2 piment
- 1 tour de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d’ail râpé
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/2 oignon coupé en petits dés
- 1/2 tomate coupée en petits dés
- 1 /2 bouillon ail et fines herbes
- Sel

Ingrédients pour la sauce d’accompagnement (facultatif)

- 2 grosses tomates coupées en dés
- 1 oignon coupé finement
- 1 gousse ail râpé,
- un peu de gingembre râpé,
- Thym
- 1 feuille de laurier,
- 1/2 bouillon ail et fines herbes
- Sel
- de l’huile d’arachide

Préparation :

1- la pâte

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à ce qu'il s'incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

2- la farce:

- Dans un bol mélangez, la sardine où le poisson, le piment, le poivre, l'ail, le gingembre, le 1/2 bouillon, le sel .(Vérifiez l'assaisonnement avant de mettre le sel, le bouillon est déjà salé)
- Mettre à chauffer un peu d'huile, et faites revenir l'oignon et la tomate en dés,
- Dès que la tomate commence à cuire, rajoutez la préparation et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- Réservez

3- la sauce d'accompagnement:(facultatif)

- Dans une poêle anti adhérente, faites revenir l'oignon, l'ail et les épices. (Feu moyen)
- Ajouter la tomate, le 1/2 bouillon, le sel
- A l'aide d'une spatule, écrasez la tomate.

- Ajouter 3 cuillères à soupe d’eau, Laissez cuire jusqu’à évaporation totale de l’eau.

4- Confection des pastels:

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d’un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l’opération jusqu’à épuisement de la pâte.
- Dans une poêle, faites chauffer l’huile d’arachide et frire les pastels, dès qu’ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA :

- Pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four à 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation, à mi-hauteur.
- Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d’eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.