

# GÂTEAU AU COCO

## Ingédients;

150 gr de sucre

100 g de beurre

1 pincée de sel

4 œufs

80 gr de farine

1/2 sachet de levure

50 gr de coco râpé

## Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à manqué et réserver.
  - Mettre le beurre ramolli , la levure chimique, le sucre, le sel, les œufs, la farine et l'amande en poudre dans un bol robot.
  - Sinon mélangez le sucre et le beurre ramolli pour obtenir un mélange homogène. ensuite, ajouter au fur et à mesure les œufs, le sel, la farine, la levure et le coco râpé bien mélangé.
  - Transvaser dans le moule beurré et enfourner 30 à 35 min à 180°C.
  - Démouler sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir avant de déguster.
-

# GÂTEAU AU CITRON SANS BEURRE

## Ingrédients:

4 œufs  
4 citrons non traités  
200 g de sucre  
150 ml d'huile de tournesol  
350 g de farine  
Un sachet de levure  
Deux cuillères à soupe de sucre glace

## Préparation:

- Cassez les œufs dans un bol et mélangez-les à l'aide du fouet électrique.
- Ajouter le sucre et continuer de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne très mousseux.
- Pour les citrons, prenez des citrons non traités , ils se reconnaissent à leur aspect esthétique: le zeste n'est pas toujours parfait, il a des taches, la surface est inégale. Si vous achetez des citrons biologiques, vérifiez l'apparence de la peau et la présence de la certification biologique si vous ne connaissez pas le producteur. Si vous ne les trouvez pas, lavez-les simplement à l'eau courante avec une brosse et du bicarbonate de soude.
- Râper le zeste de citron et le mettre dans le bol avec les œufs.
- À l'aide d'un presse-agrumes, faites le jus de citron et versez-le dans le bol avec les œufs.
- Versez l'huile et la farine petit à petit. Mélangez le tout, à l'aide du fouet électrique, versez enfin le

sachet de levure et mélangez le tout.

- Prenez un moule à gâteaux (j'ai utilisé celui de 26 cm de diamètre), beurrez et farinez.
- Versez le mélange dans le moule. Saupoudrez le sucre sur tout autour du gâteau pour faire une croûte.
- Cuire dans un four statique à 180 ° pendant 30 à 35 minutes et faire le test du cure-dent. Si cela sort sec, le gâteau est prêt. Retirer du four, laisser refroidir et servir

---

## AMUSE BOUCHE ( MERVEILLES)

500 g de farine

2 oeufs

170 g de sucre

1 c à c de muscade moulue

140 ml de lait

Une pincée de sel

80 g de beurre

1/2 c à c de levure

### **Préparation :**

- Dans un bol ou saladier ajouter la farine, la levure le muscade moulue, le sucre, le sel et bien mélanger.
- Ajouter le beurre et mélanger bien
- Ajouter ensuite les oeufs et le lait mélanger jusqu'à

incorporation total des éléments.

- Ensuite malaxez vivement la pâte jusqu'à obtenir une pâte bien compact et lisse.
- Si vous avez un robot où Thermomix mettez tous les ingrédients puis mélanger selon les vitesses appropriées.
- Fariner et laisser reposer 30 minutes (facultatif)
- Au bout de 30 mn, couper la pâte en morceaux.
- Sur un plan de travail ou une planche à découper saupoudrez de farine, étaler finement un morceau de pâte en faisant des mouvements de va et vient avec la paume de la main. Si la pâte est un peu collante n'hésitez pas à saupoudrer d'un peu de farine.
- Découper le filet de pâte obtenu en petit dés mettre les dés au fur et à mesure sur un plateau avec du papier sulfurisé.
- Renouvelez l'opération pour chaque morceau de pâte.
- Faîtes chauffer l'huile à 180 degrés.
- Frire les dés de merveilles, la pâte va prendre un peu de volume pendant la cuisson.
- Les merveilles sont cuites quand elles prennent la couleur brun doré.
- Après refroidissement vous pouvez les ranger dans une boîte où un bocal bien fermé et peut se conserver une semaine.

---

## BEIGNETS AU YAOURT

## Ingrédients :

- 3 œufs
- 150 g Yaourt
- 70 g Huile de tournesol
- 230 g Farine
- 160 g sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café Extrait de vanille

## Préparation :

1. Dans un bol, mélangez les œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet électrique, le tout jusqu'à ce que vous avez un beau mélange gonflé et mousseux.
  2. Versez l'huile et montez le tout.
  3. Ajouter aussi le yaourt et l'extrait de vanille, travailler toujours avec le fouet électrique.
  4. Incorporer la farine tamisée avec la levure, mélanger le tout avec une cuillère ou un fouet à la main jusqu'à ce qu'il y ai un mélange sans grumeaux.
  5. Prendre le moule à beignets, passe un peu de beurre et de farine et verser la pâte dans les creux.
  6. Il est important de remplir les moules pour leurs 2/3, pas plus.
  7. Faire cuire le tout dans un four statique préchauffé à 180° pendant environ 10-15 minutes.
  8. Une fois les beignets cuits, laisser refroidir et servir avec un peu de sucre glace dessus.
-

# GÂTEAU AU LAIT

## Ingrédients :

- 4 Gros œufs
- 400 g Farine
- 250 g sucre
- 200 ml Lait entier
- 150 ml Huile de tournesol
- Zeste de 1 citron
- 1 extrait de vanille
- 1 pincée Sel
- 1 sachet Levure chimique
- Sucre glace

## Préparation :

1. Allumez le four à 180°.
  2. Chauffer légèrement le lait, il doit être tiède.
  3. Beurrer un moule à donuts de 24 cm.
  4. Monter les œufs avec le sucre, la pincée de sel, le zeste de citron râpé et la vanille jusqu'à obtenir un mélange très crémeux et mousseux.
  5. Mélanger le lait chaud toujours en montant, ajouter également l'huile.
  6. Tamiser la farine et la levure et l'ajouter au mélange d'œufs peu à peu.
  7. Verser la pâte obtenue dans le moule et enfourner à 180° pendant environ 50 minutes, faire l'essai bâtonnet qui doit être sec, sinon continuer la cuisson pendant encore quelques minutes.
  8. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.
-

# KFC MAISON

## Ingrédients:

1 gros blanc de poulet  
2 tasses de lait  
2 gousses d'ail  
1 càc de paprika  
1 càc de gingembre en poudre  
Flocons de piment (facultatif)  
Un filet de jus de citron  
Sel  
Poivre

## Pour la panure:

1 tasse farine  
1 càc de poivre  
1 càc de sel  
1 càc d'origan séché  
1 càc d'ail en poudre  
1 càc de paprika  
2 oeufs  
Environ 300 g de corn flakes non sucrées  
Huile pour frire

## Préparation:

- Découper le blanc de poulet en morceaux de tailles diverses.
- Dans un saladier, mélanger le lait, les épices, l'ail et le citron, et y ajouter le poulet.
- Mélanger bien le tout, filmer et laisser mariner au frais pendant 4 heures minimum ( vous pouvez faire la veille)
- Dans un bol ou assiette creuse, battre les œufs.
- Dans un autre bol ou assiette creuse, mélanger la farine et les épices.

- Dans un troisième bol ou assiette creuse, concasser grossièrement les corn flakes.
  - Dans une grande poêle ou casserole, faire chauffer environ 3 cm d'huile.
  - Morceau par morceau, sortir le poulet de la marinade et l'égoutter légèrement.
  - Le rouler dans la panure, puis les œufs battus, et ensuite les corn flakes.
  - Le plonger dans l'huile chaude, feu moyen/doux, pour le laisser cuire sans le brûler (environ 5 minutes plus ou moins selon la taille des morceaux), puis déposer sur du papier absorbant.
  - Déguster chaud avec une bonne salade et des frites.
- 

# GÂTEAU AU CHOCOLAT AU LAIT

## Ingrédients:

5 œufs  
1 tasse de sucre  
1/2 tasse d'huile  
1/2 tasse d'eau chaude  
2 tasse de farine  
1 sachet de levure chimique  
200g de chocolat au lait

## Pour le glaçage:

200g de chocolat noir  
200ml de crème fraîche liquide à 30%

## Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C



- Séparez les blancs des jaunes
  - Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchi.
  - Ajoutez l'huile mélangez à nouveau, ajoutez le l'eau chaude et mélangez.
  - Faire fondre le chocolat au bain marie, ajoutez le chocolat fondu à la préparation, puis ajoutez la levure et la farine.
  - Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
  - Huilez et fariner un moule versez la préparation et enfournez pour 20 à 30 minutes.
  - Une fois le gâteau cuit et refroidi faire le glaçage.
- 

# TIRAMISU AUX SPÉCULOOS

## Ingrédients :

### 4 personnes

200g Mascarpone  
1 Vingtaine de biscuits spéculoos  
2 Oeufs  
60g Sucre roux  
30cl Café  
15g Sucre en poudre  
1 pincée Sel

## Préparation:

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

- À l'aide d'un fouet, battez vivement le mascarpone avec les jaunes d'œufs et le sucre roux.
- Montez les blancs en neige fermes avec le sel puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- Mélangez le café avec le sucre en poudre pour le dissoudre.
- Mettez un peu de crème au mascarpone dans le fond des verrines, trempez les spéculoos dans le café et déposez-les par-dessus.
- Renouvelez l'opération jusqu'à ce que les verrines soient remplies
- Placez au frais 24 h.
- Émiettez un peu de spéculoos sur chaque verrine et servez.

**Les conseils de Nina :** Si vous êtes pressé, vous pouvez réaliser ce dessert le jour même, au moins 4 h à l'avance.

---

# FROMAGE BLANC AUX POMMES CARAMÉLISÉES

## Ingrédients :

400g fromage blanc  
6 grosses pommes  
1 cuill. à soupe de beurre  
3 cuill. à soupe de cassonade  
3 cuill. à soupe de sucre en poudre  
1/2 cuill. à café de cannelle  
6 à 8 biscuits spéculoos

## Préparation:

- Peler les pommes et les couper en gros dès.
  - Dans une poêle, faire fondre le beurre.
  - Ajouter les pommes et saupoudrer avec le sucre en poudre, la cassonade et la cannelle.
  - Laisser dorer sur feu très doux, les pommes doivent être fondantes et caramélisées (environ 15 min).
  - Laisser refroidir à température ambiante puis réserver au réfrigérateur au moins 1h.
  - Déposer les pommes au fond des verrines.
  - Ajouter par dessus le fromage blanc et replacer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
  - Au dernier moment, saupoudrer les verrines de spéculoos émiettés.
- 

## **Dormir avec le ventilateur allumé est-ce une bonne idée ?**

En période de fortes chaleurs, nombreux sont ceux qui dorment avec un ventilateur.

### **Les ventilateurs soulèvent les pollens et la poussière**

Dormir avec un ventilateur allumé afin de rafraîchir la pièce peut aider à trouver le sommeil plus rapidement mais ce ne serait pas une bonne idée, selon certains spécialistes. En

faisant circuler l'air dans la pièce, **les ventilateurs soulèvent également les pollens et la poussière.** Ils dispersent aussi les germes présents dans votre chambre. Leur utilisation ne serait donc pas recommandée dans les lieux où dorment les personnes sensibles comme les nourrissons ou les personnes âgées.

Par ailleurs, dormir avec un ventilateur allumé pourrait affecter vos sinus nasaux en les asséchant et provoquer des sinusites voire des allergies, pour ceux qui sont sensibles aux pollens et aux acariens. **Le risque serait donc de se réveiller le matin avec des maux de tête et le nez bouché** car le corps produit automatiquement davantage de mucus quand les narines sont asséchées.

## **Les ventilateurs créent des courants d'air**

Lorsque vous dormez avec un ventilateur allumé dans votre chambre, il vous est plus aisé de sombrer dans les bras de Morphée grâce au courant d'air obtenu. Néanmoins, **ce courant d'air passe également plusieurs fois au même endroit de votre corps durant la nuit.** Il est donc fort probable que vous vous réveilliez avec des crampes ou pire, un torticolis, si le ventilateur soufflait dans votre cou. Dormir les fenêtres ouvertes peut donc être préférable à l'usage d'un ventilateur la nuit.

Si vous désirez tout de même dormir avec un ventilateur car la chaleur est insupportable, sachez qu'il existe des petites astuces pour éviter ces désagréments. Évitez de l'allumer à sa puissance maximale et positionnez-le dans un coin de la pièce éloigné de votre lit afin qu'il puisse la rafraîchir sans vous provoquer de crampes. **Vous pouvez également poser un verre d'eau plein sur votre table de chevet et boire quand vous vous réveillerez la nuit.** Humidifier votre corps régulièrement lui évitera en effet d'avoir à produire du mucus supplémentaire,

vous ne devriez donc pas avoir le nez bouché en vous réveillant.