

GÂTEAU AU COCO RÂPÉ

Ingrédients :

- 50 g de farine
- 50 g de maïzena
- 100 g de coco râpé
- 170 g de sucre
- 3 œufs
- 50 g de beurre
- 50 ml de lait
- Yaourt au gout noix de coco
- 10 g de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Monter les œufs avec le sucre pendant environ 10 minutes jusqu'à obtention d'un mélange clair et mousseux.
3. Pendant ce temps, faire fondre le beurre au bain-marie ou au micro-ondes et laisser refroidir.
4. Lorsque les œufs et le sucre sont bien montés, ajouter le pot de yaourt, le lait et le beurre fondu précédemment.
5. Mélanger toujours du bas vers le haut pour ne pas démonter le mélange et bien mélanger tous les ingrédients.
6. Ajouter maintenant de la farine, de la féculle de maïs et de la levure tamisée pour éviter la formation de grumeaux, puis ajouter le coco râpé.
7. Verser le mélange obtenu dans un plat préalablement beurré et fariné.
8. Faire cuire le pendant 30-40 minutes dans le préalablement chauffé.
9. Au bout de 30 minutes, le gâteau devrait être bien cuit, mais cela dépend du four, assurez-vous qu'il est cuit à

l'intérieur, sinon continuez la cuisson pendant 5 à 10 minutes. Saupoudrer la surface du gâteau avec du coco râpé.

GÂTEAU AU YAOURT ET PAMPLEMOUSSE

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 200 ml de jus de pamplemousse
- 180 g de sucre
- 125 g de yaourt blanc
- 100 ml d'huile de tournesol
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Zeste de pamplemousse râpé

Préparation :

1. Montez les œufs avec les fouets électriques avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils soient clairs, gonflés et mousseux. Ajoutez ensuite le zeste râpé du pamplemousse, le yaourt blanc et l'huile de tournesol.
2. Incorporez la farine et la levure préalablement tamisées, en alternant avec le jus de pamplemousse.
3. Lorsque le mélange est bien homogène, versez-le dans le moule à beignet, beurré et décoré.
4. Cuire au four, statique et préchauffé, à 180° pendant 40/45 minutes. Vérifiez la cuisson et retirez-le du four.
5. Laisser refroidir le dessert complètement avant de le

renverser du moule et saupoudrer avec du sucre glace.

ROULÉ DE FRAISES ET MASCARPONE

Ingrédients:

LA PÂTE:

4 œufs (taille moyenne)
100 g de farine
120 g de sucre en poudre
Zeste de citron (râpé)

LA GARNITURE :

250 g de crème liquide fraîche
150 g de mascarpone
100 g de sucre glace
fraises

LA DÉCORATION :

fraises
sucre glace

Préparation:

- Séparer les jaunes des blancs , fouetter ces derniers avec le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient fermes et les garder de côté.
- Fouetter les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Ajouter la farine petit à petit tout en continuant à

fouetter

- Ajouter les blancs d'oeufs préalablement battus par cuillerées et continuer à mélanger au fouet électrique
 - Versez le mélange dans une plaque tapissée de papier cuisson et faites cuire la pâte dans un four statique à 180 ° pendant 10/12 minutes.
 - Lorsque la pâte est prête, retournez-la doucement sur un chiffon humide, laissez-la refroidir quelques minutes et retirez le papier sulfurisé, recouvrez-la d'un film plastique pour l'empêcher de sécher et roulez-la avec le chiffon humide, laissez-la bien refroidir à température ambiante.
- **Préparer la garniture:**
- Dans un bol, ramollir le mascarpone à la spatule
 - Dans un autre bol, fouetter la crème avec le sucre glace , ajouter progressivement la crème au mascarpone et mélanger de bas en haut avec la spatule.
 - Laver les fraises, retirer la tige et les couper en petits morceaux, les ajouter à la crème et mélanger.
 - Élargissez doucement le roulé à la fraise, si vous le souhaitez, vous pouvez le mouiller légèrement avec un bain préparé avec de l'eau et du sucre.
 - Etaler uniformément la base avec la garniture.
 - l'enrouler à nouveau, en l'enveloppant toujours dans le chiffon.
 - le conserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures afin de l'épaissir et que les arômes et les saveurs se mélangent.
 - Avant de servir, décorez la surface de sucre glace et de fraises, et c'est prêt!
-

PÂTE FEUILLETÉE FOURRÉE AUX POMMES

Ingrédients :

1 rouleau Pâte feuilletée
2 Pommes golden
4 cuillères à soupe Confiture d'abricot (ou pêches)
Sucre glace vanille

Préparation:

- laver les pommes, épluchez-les et coupez-les en tranches puis en petits morceaux.
- Etalez le rouleau de pâte feuilletée, étalez la confiture au centre et posez les pommes tranchées dessus.
- Enroulez le tout, scellez les bords aux deux extrémités afin de ne pas laisser la garniture sortir pendant la cuisson.
- Cuire au four préchauffé à 190 ° pendant environ 25-30 minutes.
- Retirez le rouleau du four lorsqu'il est gonflé et doré.
- Refroidissez-le sur une grille et ne le couvrez pas, il éliminera ainsi l'humidité de cuisson et la pâte feuilletée sera magnifiquement friable et croquante.
- Au Moment de servir saupoudrez de sucre.
- Bon appétit !

CREVETTES CUITES AU FOUR

Ingédients :

Crevettes roses 16/20
2 tranches de pain à sandwich
1 cuillère à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de farine de maïs jaune
1 Citron, persil
Jus de citron
Huile d'olive extra vierge

Préparation:

- Pour préparer les crevettes cuites au four, commencez à nettoyer les crevettes, vous devez les nettoyer et retirer la partie externe en ne gardant que la pulpe attachée à la queue.
- Faire une petite incision à l'arrière de la pulpe et tirer l'intestin.
- Dans le mélangeur, mettez les tranches de pain avec le persil, mélangez le tout.
- Mettez la chapelure hachée dans un bol avec la chapelure et la farine de maïs jaune, mélangez le tout avec une cuillère.
- Passer les queues de crevettes dans la chapelure.
- Placer les crevettes panées sur une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- Mouiller les crevettes avec quelques gouttes de citron

et d'huile d'olive extra vierge.

- Mettez plus de persil haché et de tranches de citron sur les crevettes.
 - Faire cuire les crevettes dans un four préchauffé à 180 ° pendant environ 10-15 minutes.
 - Servir chaud
-

Jus d'orange au lait

- 6 oranges pressées
- $\frac{1}{2}$ verre de jus de citron
- 2 verres de lait
- $\frac{1}{2}$ verre à thé d'eau de rose
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de zeste de citron

Préparation:

- Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.
 - Réservez le jus d'orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.
-

Mojito de Pamplemousse

- 6 cl rhum Blanc Cubain
- 1/2 citron vert
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à café de sucre roux

- 1/4 pamplemousse rose
- Eau pétillante

Préparation:

- Presser le pamplemousse dans un joli verre plat (au préalable, tremper le haut du verre dans un peu de jus de pamplemousse et le plonger dans du sucre roux pour un effet « verre à cocktail de « pro »
 - Incorporer la menthe et l'écraser dans le jus sans altérer les feuilles.
 - Ajouter le sucre et mélanger à l'aide d'une tige en bois.
 - Verser le rhum.
 - Couvrir d'eau pétillante et décorer d'un morceau de pamplemousse finement découpé.
-

MIJOTÉ DE BOEUF AUX OIGNONS

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes:

- 600 g de rumsteck
- 1 kg d'oignons émincés (surgelés)
- 4 cuillères à soupe de poivrons en dés (surgelés) ou en lamelles
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté (type Maggi ou Ducros)
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre

– poivre

Préparation :

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, mettez les oignons à revenir à feu assez vif, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau (pendant 5 min environ).
- Pendant ce temps, coupez le rumsteck en lamelles. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle.
- Mettez-y les poivrons à revenir 5 min. puis ajoutez la viande.
- Saisissez-la 2 min à feu vif en secouant sans cesse le manche de la poêle.
- Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse, ajoutez le fond de veau, la sauce soja, le gingembre, la coriandre et un verre d'eau.
- Poivrez. Remuez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux 10 min. Servez très chaud.

Les conseils de Nina :

Servir avec du riz parfumé

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

Ingédients :

- 1 cup de flocons d'avoine (environ 100 g)
- 2 cuillères à s d'amandes
- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique

- 1/2 cup de lait (de vache, d'avoine, etc.)
- 1 pincée de sel
- 1 banane
- 2 œufs
- Extrait de vanille

Pour la garniture:

- Sirop d'érable
- Framboises fraîches ou surgelées
- Copeaux de noix de coco

Préparation:

- Mettez les flocons d'avoine dans un robot ménager et mixez.
- Ajoutez les ingrédients secs (bicarbonate de soude, levure, amandes et sel) et mixez.
- Ajoutez la banane, l'œuf, l'extrait de vanille. Mixez une nouvelle fois en ajoutant le lait petit à petit.
- Faites chauffer un appareil à pancakes ou une poêle à feu doux avec une noisette de beurre (ou d'huile).
- Déposez des ronds de pâte. Lorsque des bulles apparaissent, retournez le pancake et laissez-le doré une ou deux minutes.
- Ajoutez quelques framboises, des copeaux de noix de coco et bien sûr, du sirop d'érable.

Smoothie aux fruits

Ingrédients:

- 170 ml yogourt à la vanille léger
- 1 banane pelée et congelée

- 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
- 4 cuillères à soupe lait écrémé
- 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
- 1/2 cuillère à thé muscade moulue

Préparation:

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.