GÂTEAU MARBRÉ AU SPÉCULOOS

Ingrédients :

10 personnes

Biscuit :

- 200g de spéculoos
- 30g de poudre de noisettes
- 100g de beurre

Garniture :

- 150g de chocolat noir
- 250g de cream-cheese
- 200g de mascarpone
- 50g de fromage blanc
- 250 ml de crème liquide à 30% de MG
- 3 feuilles de gélatine
- 2 c. à s. d’eau
- 50g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à c. d’extrait de vanille

Préparation :

1. Tapisser le fond d’un moule à charnières avec du papier sulfurisé.
2. Torréfier la poudre de noisettes, dans une poêle bien chaude, en prenant soin de mélanger souvent.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole ou au micro-ondes.
4. Mixer les spéculoos avec la poudre de noisettes. Mettre dans un récipient.
5. Mélanger le beurre avec les poudres de biscuit et de noisette.

6. Verser le mélange au fond du moule à charnières, bien le répartir régulièrement et presser à l’aide d’un verre.
7. Mettre au réfrigérateur 30 minutes.

Préparer la garniture:

1. Faire tremper la gélatine 10 minutes dans de l’eau froide.
2. Chauffer l’eau et la gélatine au bain-Marie jusqu’à ce que la gélatine soit dissoute.
3. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie,puis le laisser refroidir.
4. A l’aide d’un batteur, mélanger le cream cheese, le mascarpone, le fromage blanc et le sucre. La consistance doit être crémeuse.
5. Incorporer la gélatine et continuer à battre le tout.
6. Fouetter la crème liquide afin d’obtenir de la crème fouettée bien épaisse.
7. Mélanger cette crème fouettée avec le fromage à l’aide d’une maryse.
8. Séparer cette préparation en deux parties égales, dans deux récipients différents.
9. Dans l’un, ajouter le chocolat fondu et mélanger délicatement.
10. Dans l’autre ajouter le sucre vanillé ainsi que l’extrait de vanille.

Terminer le cheesecake :

1. Verser les deux préparations dans le moule, sur le biscuit, en alternant, puis créer un effet marbré en mélangeant à l’aide d’un couteau.
2. Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
   Servir frais.

LES BIENFAITS DE LA CLÉMENTINE

La **clémentine** a été « inventée » au début du XXème siècle par le Père Clément, un religieux-agronome de la région d'Oran, en Algérie (qui lui a donné son nom !). Il s'agit d'un hybride de mandarine et d'orange amère ou « bigaradier » -Citrus aurantium.

La clémentine est un fruit d'hiver elle est riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux:

- riche en vitamine C
- source d'oligo-éléments et minéraux
- riche en calcium, magnésium et fer
- peu calorique (25 kcal par clémentine)
- convient même aux personnes ayant un système digestif sensible
- riche en carotène et pro-vitamine 1 : excellent pour la peau et la vue
- propriétés anti-inflammatoires grâce à la présence de flavonoïdes
- utile dans la prévention de certains cancers (bouche, pharynx, œsophage, colon..)

Aide au système immunitaire

En mangeant deux clémentines vous absorbez déjà la moitié de l'apport journalier conseillé en vitamine c Les vertus de cette vitamine sont nombreuses, elle stimule notamment le système immunitaire.

Protection du réseau vasculaire

Les flavonoïdes présents dans les clémentines permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires en équilibrant le bilan lipidique.

Santé des os

La clémentine est l’allié de nos os : les caroténoïdes qu’elle contient en quantité non-négligeable les protègent et les renforcent.

Préserve la vue

La vitamine A que contient la clémentine est un rempart contre la dégradation des fonctions visuelles.

Anti vieillissement de la peau

La clémentine est riche en vitamnie E, anti-oxydant puissant qui permet notamment de régénérer les cellules de la peau. La vitamine E est aussi utilisée pour soulager les douleurs menstruelles.

Prévention des maladies du cœur

La vitamine B présente dans la clémentine protège l’organisme contre les troubles cardiaques.

Anti-crampes

Le potassium est l’élément minéral qui est présent en plus grande quantité dans la clémentine. Il a une action positive sur les crampes et sur l’arthrose.

TIRAMISU AU CITRON

Ingrédients :

200 g de boudoirs
100 g de sucre
400 g de mascarpone
250 ml de crème fraîche liquide
50 ml de sirop (d’eau et sucre) 2 sachets de sucre vanillés 3 citrons

Préparation:

Étape 1:

Fouetter la mascarpone avec les sucres et les zestes des trois citrons… Fouetter la crème fraîche chantilly bien ferme, ajouter délicatement au mascarpone…

Étape 2 :

Préparer un sirop d’eau et de sucre, laisser refroidir, puis ajouter le jus des citrons.

Étape 3 :

Mettre une étage de boudoir dans un plat rectangulaire, les humidifier en faisant tremper dans le sirop, puis verser une couche de crème puis une autre couche de boudoir et ainsi de suite jusqu’à fin des ingrédients.

Étape 4 :

Décorer le dessus de zeste de citron …

Étape 5 :

Mettre au frais pendant quatre heures au moins avant de déguster…

GÂTEAU AUX AMANDES

Ingrédients :

6 œufs à température ambiante
250 g de sucre en poudre
300 g de poudre d’amande
8 gouttes d’extrait d’amande amère
150 g de beurre pommade (à température ambiante)

Préparation :

Etape 1 :

Préparation du gâteau : préchauffer le four à 170°C.

Etape 2 :

Fouettez les œufs avec le sucre en poudre pendant quelques minutes jusqu’à ce que le mélange blanchisse et double de volume.

Etape 3 :

Ajoutez la poudre d’amande et l’extrait d’amande amère puis fouettez de nouveau.

Etape 4 :

Incorporez le beurre mou et fouettez bien jusqu’à l’obtention d’une pâte parfaitement homogène.

Etape 5 :

Versez l’appareil dans un moule de 20 cm de diamètre préalablement beurré.

Etape 6 :

Enfournez pour 40 mn à 1 heure (le temps de cuisson dépend vraiment du four) jusqu’à ce le surface du gâteau soit bien dorée (vous pouvez également tester la cuisson en plongeant un couteau fin au cœur du gâteau, celui-ci doit ressortir maculée d’à peine un peu de pâte).

Etape 7 :

Laissez tiédir puis démoulez sur une grille

LA MIRABELLE

Ce fruit doré est petit mais plein de **qualités nutritionnelles**. La saison de la mirabelle est courte, de mi-août à fin septembre. C’est un fruit fragile qu’il faut consommer rapidement après l’achat. Vous pouvez aussi le congeler, à condition de le laver, de le dénoyauter, de le couper en deux avant sa mise en sachet.

1. La mirabelle est peu calorique

Dix mirabelles, soit environ 100 g, apportent seulement 53 calories, comme la pomme, la poire ou encore l’ananas.

2. La mirabelle est riche en eau

Avec près de 83 % d’eau, la mirabelle participe à la **bonne hydratation quotidienne de l’organisme**, qui a besoin d’environ 1,5 l, soit environ 8 verres.

3. La mirabelle est exempte de polyols

Si certains fruits comme la pomme, l’abricot, la nectarine, la mûre… contiennent des polyols, la mirabelle n’en renferme pas.

4. La mirabelle favorise un bon transit intestinal

Elle renferme de l’eau, du potassium et des fibres qui lui donnent des propriétés laxatives. Elle stimule le transit. ce qui limite tout risque de constipation.

5. La mirabelle fournit de l’énergie rapidement disponible

Cette **petite prune** renferme principalement du **glucose** comme sucre simple, et non du fructose. Or, le glucose est facilement transformable en énergie par l’organisme. **Un fruit peu calorique, mais sucré** que l’on peut déguster notamment, avant de se lancer dans une activité physique.

6. La mirabelle comble les besoins des seniors

Avec l’âge, si les besoins caloriques diminuent, ceux en vitamines et minéraux augmentent. Or, la mirabelle apporte peu de calories mais **elle renferme des vitamines B, du bêtacarotène, de la vitamine C, de nombreux minéraux et oligo-éléments** (potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium, zinc, cuivre…).

TARTELETTES AU CITRON

Ingrédients :

Le sablé noisette :

70 g de beurre pommade

70 g de poudre de noisettes

Sucre glace 70 g

Farine 70 g

La Crème au citron :

100 g d’œufs

100 g de sucre semoule

Les zestes d’1 citron bio

80 g de jus de citron

¾ feuille de gélatine

150 g de beurre doux

Préparation :

La Crème au citron :

1. Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d’eau froide.
2. Dans une casserole, mélanger les œufs, le sucre, les zestes finement râpés à l’aide d’une râpe Microplane et le jus du citron.
3. Faire chauffer sans cesser de mélanger jusqu’à 85 °C.

Hors du feu, incorporer la gélatine bien essorée.
4. Laisser refroidir jusqu’à 60 °C.
5. Ajouter le beurre froid coupé en morceaux.
6. Mixer le tout au mixeur plongeant.
7. Verser la préparation dans les cavités du moule silicone posé sur une petite plaque.
8. Tapoter la plaque sur la table pour éviter les bulles d’air. Lisser la surface et réserver au congélateur.

Le sablé noisette :

1.Préchauffer le four à 165 °C.

2. la poudre de noisettes et le sucre glace.

3. Dans la cuve d’un robot muni d’une feuille (ou au batteur électrique), mélanger le beurre pommade.

4. Incorporer le mélange noisettes-sucre.

5. Lorsque l’appareil est homogène, verser la farine petit à petit.
6. Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson sur 3 mm et enfourner pendant environ 25 minutes.

7. Sortir du four et découper immédiatement les sablés à l’aide d’un emporte-pièce rond de la taille des moules.

Dressage :

1.Démouler les crèmes citron et les déposer sur les sablés.

2.Râper un peu de citron vert sur les tartelettes. Réserver au frais jusqu’à la dégustation.

PAIN DE VIANDE

Ingrédients :

- 600 g de boeuf haché maigre
- 1 gousse d’ail hachée
- 1 oignon coupé en dés
- 50 g de chapelure
- 1/4 tasse de lait
- 2 c. à c. de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de sauge fraîche hachée
- sel
- 1/4 c. à c. de moutarde moulue
- poivre
- 1 jaune d’œuf
- 2 c. à s. ketchup Heinz

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 ° C. Dans un grand bol, mélanger le boeuf haché, l’ail et l’oignon.
2. Découpez le pain en petits morceaux et ajouter au mélange de boeuf.
3. Ajoutez le lait, la sauce Worcestershire, la sauge, le sel, la moutarde, le poivre et l’œuf au mélange de bœuf. Mélanger jusqu’à ce que les ingrédients soient bien intégrés.
4. Placez le mélange de boeuf dans un moule non graissé. Formez un pain dans le plat puis étalez le ketchup sur le dessus.
5. Cuire à découvert 50 à 60 minutes jusqu’à ce que la viande et le jus ne soient plus rose et que le centre du pain ne soit plus rose. Laisser le pain reposer pendant 5 minutes. Retirer le pain du moule et le couper en tranches.

FRITES DE PATATES DOUCES AU FOUR

Ingrédients

4 personnes :

- 2 patates douces ou plus
- cuillère à café de sel
- cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment d’Espelette
- 4 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation :

Étape: 1

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets.
Mettez-les dans un saladier et ajoutez le sel, le poivre, le paprika, le piment d’Espelette et l’huile d’olive. Mélangez bien pour que les frites soient bien enrobées, bien assaisonnées.

Étape: 2

Etalez sur une plaque de cuisson anti adhésive (perforée c’est top) ou recouverte de papier sulfurisé. Il faut que cela ne fasse qu’une couche. Enfournez dans un four préchauffé à 210°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, **chaleur tournante**. J’insiste bien sur le chaleur tournante parce qu’il faut que le four ventile pour enlever l’humidité.

Étape: 3

Si vous aimez les frites un peu plus croustillantes, rajoutez 5 minutes de cuisson en position grill cette fois. Vous vous régalerez.

LASAGNES AUX FRUITS DE MER

Ingrédients :

- 1 sac de mélange de crevettes et pétoncles surgelés de 340 g, décongelés
- 200 g de chair de homard surgelée, décongelée et bien égouttée
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) d’ ail haché
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 4 feuilles de lasagnes fraîches coupées en deux
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar La Fromagerie Boivin, râpé

Préparation :

Étape : 1

Bien éponger les fruits de mer et la chair de homard afin de retirer l’excédent d’eau.

Étape : 2

Préchauffer le four à 190°C

Étape : 3

Dans une casserole, faire fondre à feu moyen le beurre avec l’ail. Ajouter la farine et cuire quelques secondes en remuant. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant. Ajouter les fruits de mer et le basilic. Remuer et retirer du feu.

Étape : 4

Beurrer un plat de cuisson carré de 22,5 cm (9 po). Verser un peu de sauce dans le plat et couvrir de deux feuilles de lasagne. Verser le tiers de la sauce. Répéter cette étape deux fois et terminer par les feuilles de lasagne. Couvrir de fromage.

Étape : 5

Couvrir le plat d’une feuille de papier d’aluminium. Cuire au four 20 minutes.

Étape : 6

Retirer la feuille de papier d’aluminium et poursuivre la cuisson 20 minutes, jusqu’à ce que le fromage soit gratiné.

OEUFS FARCIS AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 3 tranches de saumon fumé
- 3 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de vinaigre de vin
- pointe de couteau de curry

- Sel et poivre
- Ciboulette

Préparation :

1. Préparez la salade verte et mettez la de côté
2. Cuisez les oeufs : on les met dans l’eau froide, on attend l’ébullition, on coupe le feu et on laisse les oeufs 10 minutes dans l’eau
   Sortez les de l’eau,laissez les refroidir écalez les délicatement
3. Coupez la partie supérieure, enlevez les jaunes.
4. Coupez également un peu la partie inférieure pour que les oeufs tiennent bien debout dans le plat
5. Ecrasez les jaunes, ajoutez la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre, la pointe de curry, et la ciboulette hachée.
6. Mettez de côté quelques lamelles de saumon, hachez le reste et mélangez le aux oeufs
   Poivrez un peu, salez si nécessaire
7. Remplissez les oeufs avec le mélange oeufs/saumon, ajoutez un peu de garniture sur les » chapeaux » mis de côté , décorez avec des lamelles de saumon et des brins de ciboulette et mettez au frais jusqu’au moment de servir.