Cocktail rouge passion

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

- – 40 cl de jus de cranberry
- – 40 cl de Schweppes ou d’eau petillante
- – 20 cl de jus d’orange
- – Le jus d’1 citron vert
- – Quelques glaçons

1. Mélangez le jus de cranberry avec l’eau pétillante et le jus d’orange.
2. Ajoutez le jus de citron vert.
3. Versez dans les verres avec quelques glaçons et servez de suite.

GÂTEAU AU YAOURT

- 1 yaourt
- 2 pots de yaourts vides remplis de sucre
- 3 pots de yaourt vides remplis de farine
- ½ pot de yaourt vide rempli d »huile
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs

1. Préchauffer le four Th.6 ou à 180°C.
   Dans un saladier, cassez les oeufs entiers
2. Ajoutez 2 pots à yaourt de sucre
3. Mélangez à l’aide d’un fouet.
4. Ajoutez le yaourt nature et mélangez.
5. Ajoutez 1/2 pot à yaourt d’huile et mélangez de nouveau.

6. Ajoutez 3 pots à yaourt de farine, la levure chimique et mélangez pour obtenir une pâte à gâteau lisse et homogène.
7. Beurrez et farinez un moule à gâteau et versez-y la pâte.
   Enfournez 30 minutes à 180°C ou th.6. Le gâteau est cuit si la pointe d’un couteau plantée au centre ressort sèche.

SOUFFLÉ DE TAGLIONIS

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

150 g de Taglionis aux œufs

50 g de parmesan râpé

1/2 litre de lait

30 g de farine

30 g de beurre

3 oeufs

noix de muscade

sel

Béchamel:

30 g de beurre

1/2 litre de lait

30 g de farine

1 pincée de sel

noix de muscade.

1. Faites cuire les Taglionis dans l’eau salée.
2. Egoutter les pâtes dès qu’elles sont Al dente.
3. Préparer une béchamel. Une fois que la béchamel est prête ajouter les tagliolinis et le parmesan et mélangez soigneusement les ingrédients.
4. Laissez tiédir, incorporer les jaunes d’ œufs.
5. Monter les blancs en neige très ferme et incorporez-les à l’appareil.
6. Mélanger en soulevant l’appareil de bas en haut sans faire de mouvements circulaires ce qui casserait les blancs.
7. Beurrer un moule; verser l’appareil et mettez au four chauffé à 180° pendant 20-25 minutes.
8. N’ouvrez pas le four tant que la cuisson n’est pas terminé autrement le soufflet risque de retomber.
9. Servez immédiatement

GRATIN DE LASAGNE

Préparation: 2h

Cuisson: 20 minutes

6 personnes:

250 g de lasagnes fraîches

200 g de viande maigre de veau ou de bœuf

150 g de longe de porc

50 g de jambon cru

300 g de coulis de tomate

150 g de parmesan râpé

1 petite carotte

1/2 oignon

1 branche de céleri

1/2 litre de lait

60 g de beurre

30 g de farine

1/2 verre de vin blanc sec bouillon

sel poivre.

1. Hacher séparément les viandes et le jambon.
2. Mettez le jambon dans une casserole en terre cuite avec un hachis d’oignon, de carottes et céleri et 100 g de beurre.
3. Faites revenir à feu moyen quelques minutes puis ajouter la viande hachée et arroser de vin blanc.
4. Une fois le vin évaporé faites diluer une cuillerée à soupe de sauce tomate dans un verre de bouillon Diluer et verser-le dans la casserole.
5. Saler, couvrer et faites cuire à feu moyen pendant 2h.
6. En cas de besoin arroser de bouillon.
7. Pendant ce temps préparer une béchamel onctueuse en mélangeant 30 g de beurre la farine le lait et une

pincée de sel.

8. Beurrer un plat et disposer une couche de lasagne recouvrer de sauce et disposer ici et là quelques cuillerées de béchamel.
9. Saupoudrer de parmesan râpé.
10. Faites la deuxième couche comme le modèle précédentet et poursuivez jusqu’à l’épuisement de tous les ingrédients.
11. Metter au four 200 degrés pendant environ 20 minutes.
12. Passé ce délai, retirer du four et servez dans le plat de cuisson.

TAGLIATELLES AUX CREVETTES

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

4 personnes:

400 g de tagliatelles

1/2 poivron rouge

150 g de petits pois

150 g de crevettes décortiquées

30 g de beurre

20 cl de crème fraîche

1 verre de vin blanc

sel poivre

1. Passer le demi poivrons sous le grille du four retirer

la peau puis mondez le en retirant les flamants, les pépins et le pédoncule et couper la chair en fines lamelles.
2. Faites blanchir les petits pois et cuire les crevettes dans l'eau et le vin blanc.
3. Faites fondre le beurre ajouter le poivron les petits pois et les crevettes fait revenir pendant quelques minutes puis ajouter la crème fraîche saler poivrer et laissez épaissir légèrement.
4. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.
5. Egoutter et verser dans le faitout
6. Mélanger soigneusement le tout et servez.

LES CONSEILS DE NINA :

En l'absence de crevettes vous pouvez utiliser 150 g de jambon cuit coupé en petits dés que vous faites revenir rapidement avec tout le reste des ingrédients.

Boire du jus de citron à jeun

1. Une boisson riche en vitamines

Ce qui est bien avec le citron (qui, rappelons-le, est un agrume), c'est qu'il contient de nombreuses vitamines, notamment de la **vitamine C**. C'est même celui qui en contient le plus (52 mg aux 100 g). Un jus de citron le matin, de préférence à jeun, est donc idéal pour **booster vos défenses immunitaires** et vous donner la pêche pour la journée

2. Le jus de citron hydrate

Boire un jus de citron dès le réveil a pour effet d'**hydrater le corps**, et notamment la peau. **Riche en antioxydants**, il permet également de ralentir le vieillissement de la peau et agirait aussi sur l'acné. Avis à tous ceux qui cherchent à avoir un **teint frais** dès le matin !

3. Une boisson qui empêche de grignoter

Au risque de vous décevoir, **boire un jus de citron tous les matins ne vous fera pas maigrir** pour autant. En revanche, cela pourra vous aider à ne pas succomber à de petites fringales durant la matinée. En effet, avaler un verre d'eau, citronnée ou non, a l'avantage de **remplir l'estomac** !P

4. Une boisson qui aide à la digestion

Notre estomac étant lui-même un milieu acide, il supporte généralement bien l'acidité du citron, qui **favorise une meilleure absorption des nutriments**. Un jus de citron peut ainsi aider à **combattre les indigestions ou les maux d'estomac**.

5. Une boisson détox

Le jus de citron a un **effet diurétique** sur le corps : **plus vous en buvez, plus vous urinez**, permettant ainsi au corps d'**éliminer les toxines**. Il pourrait même aider à lutter contre les calculs rénaux.

6. Une boisson nettoyante

Grâce à ses propriétés antibactériennes, le jus de citron permet de **nettoyer la bouche** en profondeur et d'avoir une **haleine plus fraîche**. Et en prime, il a pour effet de **blanchir les dents** !

LES CONSEILS DE NINA : 1 citron pour 1 verre d'eau tiède. L'eau chaude tue les vitamines.

Préférer le citron bio sinon laver le citron avec de l’eau et du vinaigre pour enlever toutes les traces de pesticide. Prelever le zeste du citron sinon presser une partie et decouper l’autre partie en rondelles et le mettre dans la carafe d’eau tiède. car la peau du citron regorge de bons nutriments.

Sinon presser le citron et immerger le citron vidé dans la carafe.

GÉNOISE AU CHOCOLAT

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

670 g de sucre

1 pincée de sel

130 g de farine + 1 cuillère à café pour le moule

30 g de cacao en poudre

30 g de beurre fondu + une noix pour le moule.

1 moule rond 25 cm

1 Fouet elélectrique

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Dans un saladier verser les œufs, le sucre battez 5 mn au-dessus d’un bain-marie frémissant avec un fouet électrique pour obtenir une mousse pâle et légère.

3. Battez encore 5 mn, hors du bain-marie pour faire refroidir le mélange.
4. Ajouter ensuite le sel, la farine et cacao et le beurre fondu.
5. Mélange très délicatement et le moins possible, pour obtenir une pâte homogène.
6. vider la pâte dans le moule beurré et fariné.
7. Enfourner et laisser cuire pendant 30 minutes laisser refroidir pendant 30 minutes avant de déguster.

LES CONSEILS DE NINA: c'est une recette de base vous pouvez l' agrémenter avec plusieurs éléments de votre choix.

FORÊT NOIRE

Préparation: 40 minutes

Cuisson: 30 minutes

8 à 10 personnes:

670 g de sucre

1 pincée de sel

130 g de farine

30 grammes de cacao en poudre

30 g de beurre fondu

Garniture:

100 g de sucre

2 cl de kirsch ou rhum ou Armagnac

20 cl de crème liquide très froid

2 cuillères à soupe de sucre glace

1 gousse de vanille

80 g de cerises au sirop dénoyautées ou fraîches.

10 bigarreaux confis

1. Faites une génoise au chocolat (voir dans recette dessert ou recette de base)
2. Lorsqu’elle est bien froide découper-là dans l’épaisseur en 3 disques aussi réguliers que possible, à l’aide d’un long couteau à dents.
3. Faites bouillir 100 g de sucre avec 10 cl d’eau puis laisser refroidir. Ajouter le kirsch
4. Dans un saladier battez la crème en chantilly très ferme avec le sucre glace et le contenu de la gousse de vanille (ouvrez la dans la longueur et récupérer les graines avec un petit couteau)
5. Poser un premier disque de génoise sur une grille circulaire.
6. Imbiber légèrement de sirop au kirsch.
7. Tartiner de crème battu et parsemer de cerises.
8. Poser un second disque génoise et répéter les opérations précédentes.
9. Poser enfin le dernier disque de génoise recouvrez de crème, lisser bien la surface avec le plat d’un couteau puis décorer avec le bigarreaux confis.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Réparation: 25 minutes

Cuisson: 30 minutes

4 à 6 personnes :

120 g de beurre + noir pour le moule

200 g de chocolat noir

150 g de sucre 4 œufs

80 g de farine + pour le moule

1 moule de 20 cm

1. Préchauffer le four à 180° fait fondre le beurre avec le chocolat coupé en morceaux au four micro-ondes ou dans un bain Marie Tiède.
2. Dans un saladier mélanger le sucre avec les œufs puis ajouter la farine.
3. Incorporez à cette préparation le mélange au chocolat mélangez bien avec une cuillère en bois pour avoir une pâte homogène.
4. Beurrer et fariner légèrement le moule carré ou rond verser la pâte dedans enfournez pour 30 minutes de cuisson.
5. Sorter du four, laisser refroidir 10 minutes puis démouler délicatement.
6. Déguster Tiède

CŒUR FONDANT AU CHOCOLAT

Préparation:15 minutes

Cuisson: 10 à 12 minutes

8 personnes :

200 g de chocolat noir

100 g de beurre + une noix pour les moules

450 g de sucre roux

50 g de farine + pour le moule une pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180° faites fondre le chocolat cassé en carré dans le four micro-ondes, 3 minutes environ(160 watts)faites fondre le beurre dans le four micro-ondes ou dans une casserole.
2. Dans un saladier, battez les œufs et le Sucre avec un fouet. Ajouter le beurre fondu, fouettez à nouveau. Ajouter la farine d’une traite le sel puis le chocolat fondu. Mélangez bien.
3. verser la préparation dans un moule de 3,5 cm de profondeur où 8 petits moules beurré et fariné puis enfourner 10 à 12 minutes environ. Ce temps peut varier de 2 à 3 minutes selon le type de four. A la sortie du four patienter 2 minutes avant de démouler les fondants posez-les sur des assiettes.