BAVAROIS AUX FRAISES

125 g de farine

Pour le bavarois :
– 500 g de fraises
– 1 citron
– 6 feuilles de gélatine
– 40 cl de crème liquide fleurette
– 220 g de sucre

Pour le nappage :
– 1 flacon de coulis (fraise ou framboise)
– 2 feuilles de gélatine

Attention, cette recette est à faire la veille!Tout d'abord, avoir un cercle à pâtisseries à bord haut, une plaque et du papier cuisson.

Génoise :

1. Mélanger les 4 jaunes d'œufs avec les 125 g de sucre et travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et les mêler délicatement à la pâte.
4. Étaler cette pâte en couche régulière dans un cercle à pâtisserie sur une plaque garnie d'une feuille de papier cuisson.
5. Faire cuire à 220°C (thermostat 7-8) jusqu'à ce que la pâte soit cuite (planter la pointe du couteau).
6. Lorsque la génoise est cuite, la glisser sur un plat à dessert ôter le papier cuisson en la laissant dans le cercle à pâtisserie.
7. Bavarois : faire ramollir les 6 feuilles de gélatine dans un bol d'eau.
8. Laver et équeuter les fraises.
9. Les mixer avec le jus du citron et ajouter les 220 g de

sucre (ou 1 peu plus si pas besoin).

10. Verser ce mélange dans une casserole et y ajouter les feuilles de gélatine ramollies et essorées.
11. Remuer jusqu’à ce qu’elles fondent.
    – laisser refroidir-
12. Monter les 40 cl de crème en chantilly (il faut que la crème soit très froide).
13. Quand la mixture de fraise est refroidie et commence un peu à prendre, y ajouter la crème fouettée.
14. Verser le tout sur la génoise dans le cercle à pâtisserie et mettre au réfrigérateur jusqu’au lendemain.
15. Le lendemain : passer la lame du couteau sur le bord du cercle à pâtisserie pour le démouler.
16. Nappage : faire ramollir les 3 feuilles de gélatine dans de l’eau.
17. Chauffer le coulis dans une casserole, y ajouter les feuilles de gélatine et laisser un peu refroidir.
18. Puis napper sur le bavarois.
19. Mettre un peu au réfrigérateur.
    Voilà, c’est prêt! Régalez vous!

PAIN VIENNOIS

Péparation : 10mn
Cuisson : 20 mn
10 personnes:

– 500g de farine
– 8g de sel
– 45g de sucre
– 15g de levure de boulanger
– 40g de lait
– 300g d’eau
– 100g de beurre pommade

1. Délayer la levure avec le lait dans un bol.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre, la levure mélangée au lait et l’eau.
3. Ajouter le beurre. Recouvrir d’un torchon humide et laisser reposer une heure.
4. Façonner des baguettes et les disposer sur une plaque allant au four. Laisser de nouveau reposer pendant 1h30.
5. Enfourner pendant 20 minutes à 230°.

BLINIS AUX CREVETTES

20 blinis

1 oignon
1 demi poivron rouge
250g de crevettes décortiquées
1 demi cc de cumin
1 cs de coriandre fraiche ciselée
2 cs de sauce sauja
2 cs d’huile d’olive

1. Peler et émincer finement l’oignon
2. Couper le demi poivron en petits cubes
3. Faire dorer l’oigon et le poivron dans une poêle préalablement chauffée avec de l’huile d’olive
4. Ajouter les crevettes, le cumin, le coriandre et la sauce soja
5. Mélanger le tout et laisser cuire 2 bonnes minutes à feu doux
6. C’est prêt! Vous n’avez plus qu’à tartiner les blinis chauds.

Conseils pour raffermir les seins

Quelques astuces:

Le blanc d’œuf est bon pour l’affaissement des seins en raison de ses propriétés astringentes, il aide à nourrir la peau. Les lipides hydroélectriques présentes dans le blanc d’œuf aide à soulever la peau autour de vos seins.

– Battre 1 blanc d’œuf jusqu’à ce que vous obtenez une texture mousseuse.

– Appliquer sur vos seins et laissez reposer pendant 30 minutes.

– Lavez avec du jus de concombre ou du jus d’oignon ensuite avec de l’eau froide.

– Vous pouvez aussi préparer un masque du sein en mélangeant 1 blanc d’œuf avec 1 cuillère à soupe de yogourt nature et du miel.

– Appliquez-le sur vos seins et laissez-le pendant 20 minutes.

– Rincez à l’eau froide. Suivez l’une de ces recettes une fois par semaine pour avoir des seins fermes.

PÂTE A BLINI

12 blinis

250 g de farine de blé
250 g de farine de sarrasin
3 oeufs
750 ml de lait
50 g de beurre fondu
10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure déshydratée)
20 g de sel
Un peu d’huile

1. Tiédir le lait. En prélevez une partie pour diluer la levure.

2. Mélangez les farines et le sel. Ajoutez les jaunes d’œufs, le beurre fondu, la levure et le lait tiède, progressivement, en mélangeant à l’aide d’un fouet.

3. Laissez reposer 2 h à température ambiante. Au dernier moment, battre les blancs d’oeufs en neige puis incorporer à la pâte.

4. Faites chauffer la poêle à blini ou la plaque à crêpes.

5. Graissez avec un chiffon imprégné d’huile puis versez une louche moyenne pour chaque blini, en étalant légèrement la pâte avec le dos de la louche pour réaliser un blini pas trop épais d’environ 15 cm de diamètre.

6. Laissez cuire 1 à 2 minutes (la surface doit s’être figée après l’apparition de bulles), retournez et cuire à nouveau 1

min.

7. Empiler les blinis au fur et à mesure sur un plat chaud en badigeonnant chacun de beurre avec un
pinceau.

8. Servir.

LES CONSEILS DE NINA:
Il est possible de n’utiliser que de la farine de sarrasin. Dans ce cas, la levure est inutile. Ajoutez simplement un 4e blanc d’œuf.

MUFFINS DE THON

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min
12 personnes:

- 180 g de thon égoutté
- 50 g de concentré de tomate
- 60 g de crème fraîche
- 90 g de fromage râpé
- 4 oeufs
- Du sel et du poivre
- 30 g d`oignons

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation homogène.
2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F). Servez frais.

GALETTE DE POMME DE TERRE

Préparation : 1h
2 personnes:

– 500 g de pommes de terre
– 1/4 de botte de persil
– 3 œufs crus
– 1 gousse d`ail
– 1 sachet de safran
– Du sel
– Du poivre
– De l`huile
– 50 g de viande hacher
– De la crème fraîche (deux cuillerée a soupe seulement)
– 50 g de champignon
– De la chapelure mélanger a un peu de farine
– Du fromage a râpé (gruyère)

1. Éplucher et faire bouillir les pommes de terre dans une casserole.
2. Une fois les pommes de terre cuites, les passer à la moulinette, dans un saladier ajouter ensuite deux œufs crus, le safran, l`ail écrasé, le persil haché et sel poivre et le fromage râpé mélanger le tous et laisser refroidir ensuite réservé la farce .
3. Dans une poêle mettre les champignons, la viande hachée la mariner d`épice paprika poivres , safran , sel mettre à cuire pendant 10 min puis rajoutez la crème fraîche laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.
4. Ensuite prendre une petite poignée de votre farce, la mettre en boule et l`aplatir avec les paumes des mains , au centre de la farce mettre une cuillerée à café du mélange de viande hacher puis refermer la farce et

l`aplatir à nouveau légèrement.
5. Tremper votre boulette dans un œuf battu puis dans la chapelure.
6. Ensuite la faire frire dans une poêle remplie d`huile bien chaude, faire dorer des deux cotés de la maarkouda . Renouveler l`opération jusqu`à épuisement de la purée.

NDOLE

Préparation : 2h 30 min
8 personnes:

– 1 kg de Ndolé
– 600 g d`arachides blanches
– 1 kg de viande de bœuf dans le paleron
– 500 g de crevettes ou écrevisses fraîches
– 20 g de gingembre
– 3 gros oignons
– 2 poireaux
– 4 échalotes
– 4 gousses d`ail
– 50 cl d`huile de tournesol / arachide
– 1 bouquet garni
– 3 bouillon cubes
– 1 pincée de kanwa ou de bicarbonate
– Du sel
– Du poivre

1. Faire cuire les feuilles pendant 30 minutes et juste au début de l`ébullition jeter la pincée de kanwa ou de bicarbonate (pour garder la couleur verte des feuilles).
2. Verser le ndolé dans une passoire.
3. Mettre le ndolé dans une petite bassine d`eau froide, le

malaxer très fort, puis l`égoutter.

4. Recommencer l`opération jusqu`à disparition de l`amertume.
5. Former des petites boules en prenant soin de bien les essorer.
6. Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans une cocotte remplie d`eau. L`eau doit recouvrir la viande pendant toute la cuisson. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
7. Porter à ébullition et laisser cuire le tout pendant 20 minutes.
8. Réserver le bouillon et la viande. Faire cuire les arachides pendant 20 minutes environ. Celles-ci ne doivent plus être croquantes.
9. Laisser refroidir puis mixer. Réserver.
10. Éplucher le gingembre, l`ail, les échalotes et les oignons. Mixer le gingembre avec deux oignons, un poireau et l`ail. Réservez.
11. Hacher finement le 3ème oignon et le 2ème poireau et les jeter dans l`huile chaude. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
12. Ajouter la viande, les crevettes décortiquées, 1 litre de bouillon de viande et les arachides mixées. Porter le tout à ébullition pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
13. Émietter les petites boules de ndolé sur la préparation en remuant avec une spatule afin de la rendre homogène.
14. Ajouter les échalotes finement hachées, 50 cl de bouillon de viande, les 3 bouillons cubes. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 15 minutes.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec des Bananes plantains frites, du riz ou encore des pommes de terre.

ARACHIDE CARAMELISER

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min
10 personnes:

- Un bol de graines d’arachide avec leur peau;
- 100 grammes de sucre en poudre;
- Un quart d’un litre d’eau;

1. Mettre l’eau dans une cocote et laisser bouillir; Y ajouter les graines d’arachides et laisser cuire pendant 10 minutes environ.
2. Verser le sucre en poudre en pluie;
3. Tourner à l’aide d’une spatule en bois, en détachant pour ne pas faire une boule;
4. Enlever et étaler les graines dans un plateau pour que les graines se détachent… C’est prêt!

TIRAMISU GAUFRE FRAMBOISE

250 g de farine
1 demi sachet de levure chimique
10g de sucre en poudre
4 oeufs
65g de beurre
40cl de lait
Un peu de marsala (2 cs)
125 g de mascarpone
sucre glace

1 barquette de framboises

1. Mettre la farine, le sel, le sucre, la levure et 2 oeufs dans un grand saladier
2. Battre énergiquement à l’aide d’un fouet
3. Faire fondre le beurre
4. Ajouter dans le saladier le lait et le beurre fondu
5. Mélanger à nouveau puis ajouter le marsala
6. Battre la pâte jusqu’à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux
7. Laisser reposer la pâte au moins 1h

Préparation du tiramisu

1. Faire les gaufres à l’aide d’un gaufrier
2. Couper les gaufres en deux puis les tremper dans un peu de marsala mélangé à de l’eau
3. Détendre le mascarpone en y ajoutant les 2 derniers jaunes d’oeufs et le sucre glace
4. Battre les blancs en neige et les incorporer
5. Faire des les couches dans l’ordre qui suit : gaufre, mascarpone et framboises et ainsi de suite