ABLO

4 personnes:
Préparation : 2 h 50
40 pièces:

– 200 gr de farine,
– 100 gr de fécule de maïs tamisé,
– 500 gr de semoule de blé fin,
– 1 cube de levure boulanger ou 1 paquet de levure chimique.
– 100 gr de sucre en poudre,
– 1 pincée de sel.
– 50 cl d'eau tiède.

1. Diluer la levure dans de l' eau et y versé les ingrédient étape par étape en commençant par le sel le sucre ainsi de suite en remuant au moins 20 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.
2. Selon la température, laisser reposer la pâte de 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elle gonfle.
3. Couper les sacs de congélation en carré de 13 cm de côté, Mettez de l'eau froide dans un récipient avec 1 cuillère à café d'huile et y plongé les carrés, puis les disposer dans les terrines en métal.
4. cuire 15 minutes par fournée dans un cuiseur à vapeur.

LES CONSEILS DE NINA:

Accompagner l'ablo avec une sauce tomate ou sauce feuille avec de la viande ou du poisson braisé

CARAMEL LIQUIDE

4 portions:

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 500 g de sucre en poudre
- 12,5 cl + 25 cl d’eau

1. Mettre le vinaigre + le sucre + 12,5 cl d’eau dans une casserole.
2. Faire chauffer à feu vif environ 15 min.
3. Quand le caramel blondit, baisser un peu le feu et ajouter très, très, très doucement 25 cl d’eau froide (attention aux éclaboussures).
4. Refaire chauffer 1 min à feu vif.

BAVAROIS AU CARAMEL

8 personnes :

- 400 g de lait
- 220 g de caramel
- 2 gousses de vanille
- 10 jaunes d’œuf
- 65 g de sucre
- 6 feuilles de gélatine
- 425 g de crème fleurette

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un récipient rempli d’eau froide.
2. Porter le lait à ébullition avec le caramel et la vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.
3. Blanchir les jaunes d’œufs avec le sucre. Verser le lait au caramel sur les jaunes blanchis et cuire l’ensemble à la nappe. Ajouter la gélatine ramollie et égouttée et refroidir l’appareil à 20°C environ.
4. Monter la crème fleurette froide en crème fouettée et l’incorporer délicatement à l’appareil froid.
5. Mouler en cercles individuelles ou ramequins.
6. Réserver au froid quelques heures avant de servir.
7. Décor : Au choix

LES CONSEILS DE NINA: voir la recette du caramel liquide

GOMBO

AVANTAGES:

Il réduit l’asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre les symptômes asthmatiformes, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu’une à deux fois par semaine.

Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais

c’est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d’une consommation d’environ 20g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceutics, des chercheurs ont administré de l’eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des personnes diabétiques.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l’organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l’excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques.

Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient

aussi de l’acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l’on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l’intensité de la fièvre.

Un verre de gombo frais contient 30 calories, 2 grammes de protéines, 3 grammes de fibres alimentaires, 0,1 grammes de matières grasses, 7,6 grammes de glucides, environ 80 microgrammes d’acide folique, 21 milligrammes de vitamine C, et 60 milligrammes de magnésium.

CAKE AUX CAROTTES

Pour : 8 personnes Durée : 1 heure

350 g de cassonade

275 g de farine

1 sachet de levure chimique (11 g)

3 cuillères à café de cannelle moulue

2 cuillères à café de gingembre en poudre

50 g de noisettes en poudre

275 g de carottes râpées

10 cl d’huile de tournesol ou autres 1 cuillère à café d’arôme naturel de vanille liquide

4 œufs entiers

Pour réaliser cette recette de cake aux carottes, il vous faudra d’abord préparer les ingrédients.

1 A l’aide d’une râpe à légumes, commencer par râper les carottes, fraîches de préférence.

2 Dans une bassine pâtissière, rassemblez la cassonade, la farine, la levure chimique, la cannelle, le gingembre et la noisette en poudre.

3 Ajouter l’huile de tournesol et mélanger.

4 Ajouter les carottes râpées…

5 …et mélanger à la spatule.

6 Ajouter un œuf entier…

7…puis mélanger afin de bien l’incorporer.

8 Ajouter le second œuf et mélanger. Faire de même avec les autres œufs.

9 Ajouter la vanille liquide, la valeur d’une cuillère à café et mélanger.

10 Graisser un moule à manqué de Ø 22 cm. Ici j’utilise un aérosol à graisse.

11 Verser la pâte obtenue dans le moule à manqué…

12 …jusqu’à ce qu’elle arrive à 1 cm du bord supérieur.

13 Enfourner à four ventilé préchauffé à 180°C à mi-hauteur et cuire le gâteau pendant 50 minutes environ.

14 Au terme de la cuisson retirer le gâteau du four et le démouler délicatement après l’avoir laissé tiédir une quinzaine de minutes. Une fois refroidi, parsemer de sucre glace avec une saupoudreuse tamis. Et enfin servir.

CHARLOTTES AUX FRAISES

Pour : 6 à 8 personnes Durée : 2 heures

14 biscuits à la cuillère

1 disque de génoise

250 g de fraises (1 barquette)

Crème mousseline :

3 jaunes d’œufs

140 g de sucre en poudre

50 g d’eau

180 g de beurre à température ambiante

2 cl d’eau

70 g de sucre en poudre

(50 + 20) 150 g de crème pâtissière

10 g de pâte de pistache

Meringue Italienne :

70 g de blancs d’œufs

140 g de sucre en poudre (50 + 90)

2 à 3 cl d’eau

Finition : fraises (2 barquettes) nappage rouge

1 Crème mousseline : Dans une casserole, mélanger l’eau et le sucre en poudre.

2 Cuire le sucre à 118°C. Pour surveiller la cuisson du sucre, il est conseillé d’utiliser un thermomètre électronique à sonde.

3 Mélanger les jaunes d’œufs dans la cuve du batteur et verser dessus le sucre cuit en fouettant à petite vitesse. Une fois le sucre incorporé, augmenter la vitesse du batteur jusqu’à complet refroidissement de la préparation.

4 Incorporer le beurre mou (à température ambiante).

5 Réserver.

6 **Préparer les ingrédients de la meringue italienne**.

7 Dans une casserole, mélanger 2 cl à 3 cl d’eau et 90 g de sucre en poudre

8 Cuire le sucre à 118°C. Pour surveiller la cuisson du sucre, il est conseillé d’utiliser un thermomètre électronique à sonde.

9 Monter les blancs d’œufs en neige ferme.

10 Incorporer les 50 g de sucre en poudre restants pour serrer les blancs en neige et enfin verser lentement le sucre cuit.

11 Augmenter la vitesse du batteur et fouetter à grande vitesse…

12 …jusqu’à complet refroidissement.

13 Verser la meringue italienne sur la crème au beurre…

14 …et mélanger délicatement les 2 préparations à l’aide d’une maryse.

15 Ajouter la crème pâtissière à la crème au beurre légère.

16 17 Aromatiser la crème avec la pâte de pistache.

18 Recouvrir de papier film un carton à gâteau. Disposer les bordures en biscuits à la cuiller dans une cercle à tarte de diamètre 22 cm. Garnir le fond de fraises disposées bien à plats, les unes contre les autres.

19 Napper les fraises de crème mousseline à la pistache.

20 21 Bien étaler la crème sur les fraises. Garnir à nouveau de fraises coupées en morceaux et remplir à hauteur du biscuit de crème à la pistache.

22 Disposer un disque de biscuit sur la crème et appuyer fortement dessus pour bien le faire adhérer.

23 Réserver au frais quelques heures.

24 Retirer la charlotte du froid et la retourner sur un autre carton à gâteau.

25 Retirer le papier film délicatement. Réserver au frais.

26 Pour la décoration, glacer au nappage rouge des fraises entières préalablement équeutées. Pour cela piquer les fraises sur des piques en bois et les tremper rapidement dans le nappage fondu.

27 Les disposer sur un papier sulfurisé pour les laisser

refroidir.

28 Aligner délicatement les fraises sur la bordure de la charlotte.

29 30 Napper le restant de la charlotte.

Réserver au frais jusqu’au moment de la dégustation.

GALETTE SAUCISSE

Pour une galette

Une saucisse bretonne
Une galette
De la confiture d’oignons
Description de la recette

1. Faire griller une saucisse bretonne au gril.
2. Étaler une galette de sarrasin
3. Envelopper la saucisse encore chaude avec la galette.
4. Ajouter un peu de confiture d’oignons.

Astuce du chef
Le succès d’une bonne galette saucisse réside dans la qualité de la saucisse et de la galette.
La saucisse doit être artisanale, de pur porc breton et bien poivrée.
La galette pour sa part doit être épaisse et moelleuse

Conserver la pâte à crêpe

Conservation de la pâte à crêpe

Au congélateur

Une simple bouteille d’eau en plastique vide est idéale pour conserver votre pâte. Ne la remplissez pas entièrement, ainsi, vous pourrez la mettre au congélateur.

Quand vous souhaitez faire des crêpes, sortez la bouteille du congélateur le matin et laissez la pâte décongeler jusqu’au soir à température ambiante.

La pâte congelée se conserve sans problème pendant une durée de 2 mois.

Au réfrigérateur

Si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas congeler la pâte, sachez qu’elle se conserve jusqu’à 48 h au réfrigérateur, toujours dans une bouteille en plastique vide.

Avant utilisation, secouez bien la bouteille puis versez dans un grand saladier et mélangez à nouveau avec votre louche.

Conservation de la crêpe

Autant la congélation de la pâte à crêpes est efficace, autant la congélation de la crêpe par elle-même n’est pas souhaitable.
Conservez donc les crêpes en bas de votre réfrigérateur, aux plus 72 heures, enveloppées dans du papier aluminium, en

intercalant à chaque fois une feuille d’essuie-tout

GALETTE AU JAMBON

1 galette

1 oeuf
60g d’émmental râpé
1 tranche de jambon
sel
poivre

1. Après avoir étalé la galette sur la poêle (ou crêpière), casser l’oeuf au milieu de la galette.
2. Prendre soin d’étaler le blanc sur la crêpe salée avec le spanell afin d’avoir une cuisson homogène du
blanc comme de la galette elle-même.
3. Verser ensuite une bonne poignée d’emmental râpé autour du jaune.
4. Répartir quelques tranchettes de jambon blanc sur le fromage.
5. Saler et poivrer.
6. Enfin, replier les quatres côtés en « carré » avant de reposer la galette sur l’assiette d’un geste précis
mais rapide à l’aide du spanell.
7. Enfin, badigeonner la galette de beurre salé à l’aide d’un pinceau

LES CONSEILS DE NINA:
Une variante de cette recette « oeuf miroir » est la complète « oeuf brouillé » :
Battre l’oeuf entier dans un bol avec une bonne cuillerée de crème liquide, une pincée de sel et de poivre.

Verser ce mélange sur la galette, parsemer d’emmental râpé et déposer une tranche entière de jambon.
Plier la galette en « portefeuille » à ras des côtés de la tranche de jambon, retourner la galette, posez une bonne noisette de beurre dessus puis retourner encore l’ensemble sur la plaque pour faire fondre le beurre et rendre la crêpe croustillante.
Retourner la galette une dernière fois sur la plaque avant de servir sur une assiette chaud

---

CRÊPES SUZETTE

6 personnes

6 crêpe (voir dans recette de base)
200g de beurre
100g de sucre en poudre
2 oranges
3cl de curaçao
12cl de Grand Marnier

1. Faire 6 crêpes en vous aidant de la recette de pâte à crêpe
2. Prélever le zeste des oranges en prenant soin d’éliminer les parties blanches (amères).
3. Tailler les oranges en « fine julienne »
4. Faire fondre le beurre et le battre en avec 60g de sucre dans un saladier
5. Presser une orange et verser délicatement le jus et les zestes dans le saladier
6. Ajouter le curaçao et fouetter énergiquement.
7. Presser l’autre orange et réserver le jus
8. Dans un poêle, faire caraméliser deux bonnes noisettes de beurre d’orange ave une cuillerée à soupe de

sucre en poudre (attention à ne pas brûler le caramel)
9. Décuire avec une cuillerée à soupe de jus d’orange
10. Déposer une crêpe dans la pôele, la napper de beurre d’orange, la plier en quatre et la flamber sur une assiette avec 2cl de Grand Marnier
11. La crêpe suzette est prête. Bon appétit!

Astuce du chef

Pour un flambage bien réussit, faites chauffer l’alcool dans une petite casserole (sans le faire bouillir) et enflammez-le avant de le verser sur la crêpe !