BÛCHE AU CAFÉ

10 personnes :

Biscuit roulé :

150 g de farine

50 g de beurre

150 g de sucre

8 jaunes d’oeuf

6 blanc d’oeuf

Crème:

500 g de beurre

5 blanc d’oeuf

275 g de sucre(150g de sucre semoule +150g sucre glace)

3 cs d’extrait de café

Décoration:

100g de pâte d’amande vertes

5 champignons en meringue et sujets en sucre

Préparation de biscuits:

1. Faites ramollir le beurre. Battre le sucre et les jaunes d’oeuf puis incorporez la farine. Battre les blancs en neige. Incorporez le beurre fondu puis les blancs à l’ensemble.
2. Étalez cette préparation sur une plaque allant au four, garnie de papier sulfurisé. Enfourner thermostat 6 (180°C) et laissez cuire pendant 15 minutes.

3. Dès la sortie du four, décollez le papier du biscuit et laissez refroidir.
4. Préparez un sirop (avec 200g de sucre et de dl d’eau)
   Préparation de la crème:
5. Fouettez le beurre ramolli avec l’extrait de café. Battre les blancs en neige. Y ajouter petit à petit le sucre semoule puis, le sucre glace. Incorporez cette meringue à la préparation.
6. Imbibez le biscuit de sirop à l’aide d’un pinceau. Étalez la crème au café sur toute la surface du biscuit, après avoir réserver 1/4 pour la décoration finale.
7. Roulez le biscuit, l’enveloppez dans un linge et le placer au réfrigérateur jusqu’à ce qu’il a durci 3/4 d’heure. Réalisation de la décoration:
8. coupez 2 tranches de pâte d’amande en biseau de cm d’épaisseur. Les poser sur la bûche en les decalant pour former de branches. Avec une poche à douille dentelée couvrir complètement le biscuit avec le restant de crème au café pour imiter les écorces.
9. Posez les éléments de décoration et conservez au frais jusqu’au moment de servir.

SALADE DE POMME DE TERRE SAUTES

Préparation: 20 mn

Cuisson: 5 mn

1 kg de pommes de terre longues à peau rouge(la roseval)
– 3 ou 4 carottes

– 30 g de beurre
– 1 cuillère à soupe d’huile
– 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
– ail en poudre séchée
– 1 grosse tomate allongée
– 1 petite boite de maïs
– 1/2 concombre
– quelques feuilles de salade verte et rouge
– 1 poignée d’olives noires à la grecque
– 1 poignée d’olive verte
– 1 oignon nouveau coupé finement

pour la sauce:
– 100ml d’huile d’olive
– 1 cuillère à café de moutarde
– 1 à 2 cuillère à soupe de vinaigre
– 1 cuillère à soupe de citron
– 1 petite gousse d’ail pilée
– 1 cuillère à soupe de basilic frais finement haché
– 1 cuillère à soupe de ciboulette frais finement haché
– Du sel

1. Epluchez et lavez les pommes de terre/carottes
   Les couper en tronçons de 3 à 4 cm de largeur
   Dans une cocotte en fonte(surtout qui ne colle pas) faire revenir le mélange huile+beurre.
2. Dès que ça mousse, mettre les légumes. Salez/poivrez
   Laissez cuire 20 minutes environ en remuant régulièrement
3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l’ail et le persil, laisse bien refroidir puis dans une grande assiette, mettre la salade verte, la tomate coupée en long, le maïs égoutté, les concombres coupées en rondelles, les olives, les pommes de terre et carottes et l’oignon bien mélanger et arroser de sauce.

Pour la sauce:
Mettre la moutarde et l’ail dans un petit bol
puis ajoutez progressivement l’huile en alternance avec le vinaigre et le citron, ajoutez les herbes et un peu de sel.

TOURNEDOS D’AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS

4 personnes :

4 tournedos

80 g de beurre

200 g de champignons

20 cl madère

sel, poivre

1. Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle et faites dorer les croûtons, puis retirez-les et gardez-les au chaud.
2. Dans la même poêle, jetez les champignons coupés en lamelles. Arrosez avec le madère et faites cuire pendant 5 minutes. Assaisonnez.
3. Dans une poêle, faites revenir les tournedos selon votre

goût. Servez-les aussitôt garnis avec les champignons et nappés de la sauce.

BAVAROIS DE SAUMON

4 personnes :

300 g de saumon fumé en fines tranches

2 citrons verts

100 g d’oeufs de saumon

100 g d’oeufs de lump noirs

5 feuilles de gélatine

40 cl de crème liquide

5 brins d’aneth

sel, poivre

1. Placez la gélatine dans un bol d’eau froide pour la ramollir, ciselez 4 brins d’aneth, gardez le reste pour la décoration.
2. Tapissez 4 coupelles avec les tranches de saumon : pour cela, étalez les tranches de saumon sur le plan de travail, utilisez la coupelle comme gabarit, coupez 3 cm plus large que le tour de la coupelle, récupérer les chutes et émincez-les finement.
3. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre sur feu très doux dans une petite casserole puis laissez-la refroidir.
4. Fouettez 0.25 litres de crème fraîche jusqu’à obtention d’un mélange onctueux, incorporez délicatement la

gélatine à la crème fouettée. Le saumon émincé et l’aneth ciselé, salez un peu, poivrez.

5. Remplissez chaque coupelle à moitié avec la crème au samon, répartissez ensuite les morceaux de tranches de saumon et rentrez vers l’intérieur les morceaux de tranches de saumon qui dépassent des morceaux des bords, afin que l’effet soit plaisant au démoulage.
6. Placez les coupelles au réfrigérateur pendant 12 h.
7. Préparez une sauce légère en mélangeant le restant de crème liquide et le jus de citron vert.
8. Prélevez le zeste du second citron en fines lamelles.
9. Démoulez les coupelles une par assiette, décorez avec une cuillère à café d’oeufs de lump noirs puis versez de la crème au citron autour de chaque bavarois, parsemez de quelques grains de lump alternés avec des lamelles de zeste de citron, ajoutez une pincée d’aneth.
10. Servez très frais.

ACRAS DE LANGOUSTE

4 personnes :

250 g de chair de langouste

250 g de farine

2 oeufs

1 verre de lait

le jus d’1/2 citron vert

1 cc de bicarbonate

1 oignon, 2 gousses d’ail

2 cives (ciboulettes)

Thym, Persil, Huile

1. Emiettez la chair et faites-la mariner dans le jus d’un 1/2 citron durant 10 ou 15 minutes.
2. Dans un saladier, hachez très finement la ciboulette, l’ail et le persil. Puis ajoutez la farine, le bicarbonate et le lait.
3. Mélangez le tout de façon à obtenir une pâte sans grumeaux.
4. A l’aide d’une cuillère à soupe, incorporez des morceaux de chair à la préparation faite précédemment.
5. Plongez-les ensuite dans l’huile chaude de votre friteuse. Servez chaud.

PAELLA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

1 petit coquelet
2 cuisses de Lapin
4 petites tomates
quelques haricots verts
4 verres de riz
1 oignon
1 petit piment
safran
huile d’olive
gros sel, poivre
1 litre d’eau
Une Poêle à Paella

1. Coupez la viande (coquelet et lapin) morceaux

2. Epluchez l’oignon et les haricots verts

3. Lavez es tomates et le piment

4. Faire dorer les morceaux de viande dans la poêle à paella avec un fond d’huile d’olive chaude

5. Lorsque la viande est dorée de tous cotés, ajouter les légumes : tomates coupées en quartiers, oignon coupé en lamelles, haricots verts coupés à environ 4 cm de longueur, piment coupé en petits morceaux.

6. Faire cuire le tout pendant 4 à 5 minutes avec l’huile d’olive.

7. Salez et poivrez, tournez et mélangez.
Ajouter les 4 verres de riz et tourner avec une spatule.
Lorsque le riz commence à être translucide, ajouter un demi litre d’eau dans la préparation, et porter à ébulition :
Ne pas oublier de mettre le safran en poudre (une petite dose).
Laisser cuire à feu doux jusqu’à ce que le riz absorbe toute l’eau.
Remettre de l’eau pour que le riz soit bien gonflé.
Servir lorsque le riz a absorbé pratiquement toute l’eau :
Ajouter une ou deux branches de romarin dans la préparation.
Si c’est la saison, on pourra également ajouter quelques haricots en grains frais.

Asthme

L’asthme est maladie respiratoire qui se manifeste avec des crises, marquée par une sensation d’oppression due à la difficulté à expirer et par une toux. Ces crises peuvent être déclenchées par de multiples facteurs en contact avec les bronches : inhalation d’une substance irritante (la fumée de tabac), d’air froid ou sec, d’allergènes (pollens, acariens…). Elles peuvent également être provoquées par les variations hormonales, le stress ou la colère, voire survenir sans cause apparente.

Les difficultés respiratoires sont dues à une inflammation plus ou moins chronique des bronches, qui se traduit par une contraction (spasme) et un gonflement, ainsi que par une sécrétion excessive de mucus à l’intérieur des bronches. Ces réactions inflammatoires contribuent à obstruer les voies respiratoires et à provoquer une sensation typique d’étouffement.

En cas de crises mieux vaut s’en tenir aux recommandations médicales. A côté des médicaments, les mesures d’hygiène de vie et certains remèdes naturels peuvent atténuer, espacer, voire supprimer les symptômes.

1. FACILITÉ LA RESPIRATION LORS D’UNE CRISE.

. Efforcez-vous de rester calme en cas de crise car la panique peut aggraver les difficultés respiratoires.

. Testez la caféine. Buvez une grande tasse de café fort ou deux canettes de boisson au cola au moment où vous sentez venir une crise. La caféine a des propriétés qui s’apparentent à celle de la théophylline, un médicament bronchodilateur parfois prescrit contre les crises graves. Elle a un effet relaxant sur les muscles des bronches et favorise donc leur dilatation.

2. COMBATTRE LA BRONCHO-CONSTRICTION GRÂCE À DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES.

. En médecine traditionnelle chinoise, le ginkgo biloba est employé depuis des siècles pour traiter l'asthme. Vous pouvez essayer de prendre 250 mg d'extrait de ginkgo biloba par jour.

3. STOPPER L'INFLAMMATION

. Les oméga-3 présents dans les poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng et le maquereau, ont un effet proche des antileucotriènes des médicaments puissants qui bloquent les éléments responsables de. l'inflammation des bronches. Consommez ce type de poisson trois fois par semaine et prenez chaque jour des gélules d'**huile de poisson** (1000 mg en plusieurs fois). Demandez l'avis de votre médecin.

. L'**huile d'onagre** , les **bioflavonoïdes** et le curcuma agissent comme des anti-inflammatoire. Demandez toujours l'avis de votre médecin.

. Apprenez à vous connaitre

Notez sur un carnet tout ce que vous mangez pendant 1 mois, ainsi que vos éventuels troubles respiratoires. Bien que les alergies alimentaires soient rarement en cause dans les crises d'asthmes, il peut exister un lien. Vérifiez régulièrement vos notes pour voir si votre alimentation semble accroître la fréquence ou l'intensité de vos crises.

4. MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

. Ne fumez pas et évitez les lieux enfumés. La fumée du tabac irrite les voies respiratoires.

. Ne vous asseyez pas près d'une cheminée ou d'une cuisinière à bois, car les oxydes d'azotes de la fumée peuvent aggraver l'asthme d'effort.

. Si le froid est un facteur déclenchant, protégez-votre nez

et votre bouche avec une écharpe afin de ne pas inspirer directement de l’air froid.

. Evitez de qui peut déclencher une crise: un plat très épicé, l’aspirine ou les bandelettes parfumées présentées en échantillon dans les magazines, par exemple. Pensez à ouvrir les fenêtres lorsque vous cuisinez des aliments dégageant une odeur forte comme l’oignon.

Essayez de fractionner vos repas et ne mangez pas avant de vous coucher. Les reflux gastriques, qui entraînent des brûlures d’estomac, peuvent provoquer une crise d’asthme.

.

CROQUETTE DE THON

Préparation: 30 mn

300 g de pommes de terre
1 oignon haché finement et frit dans un peu d’huile au préalable
1 boite de thon à l’huile d’olive si possible, si non du thon nature
2 cs de persil haché
2 cs de jus de citron
Le zeste d’un citron
sel, poivre
1 à 2 œufs en fonction de leur grosseur
chapelure
farine

huile de friture

1. Lavez,épluchez et coupez les pommes de terre en gros dés.

2. Faites bouillir dans une eau salée.

.3. Égouttez et passez à la moulinette ou écrasez à la fourchette (faites le avec les pommes de terre très chaude pour ne pas avoir de grumeaux).

4. Épluchez l'oignon et émincez le.

5. Faire revenir dans un peu d'huile (il faut qu'il est une belle couleur dorée) ,
6. Égouttez le thon et mettre sur la purée de pomme de terre, ajoutez,le persil, l'oignon, le jus et le zeste de citron

7. Salez et poivrez selon votre gout.

8. Mélangez bien le tout.

9. Formez des boulettes, faites passer dans la farine, puis l'œuf légèrement battu et en dernier enrobez dans la chapelure .

10. Faites frire les croquettes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée, égouttez sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA:
L'ajout du jus et zeste de citron est facultatif, mais ça ajoute une belle note à ces croquettes

Mango colada

Préparation: 10 mn

12 cl de jus d`ananas ou encore mieux de l`ananas frais coupé en cubes
2 mangues coupées en cube
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
8 cl de crème de coco (attention, pas lait de coco!)
8 cl de rhum blanc
glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un blender ou mixer (ajouter la glace en dernier) et faire tourner à grande vitesse quelques secondes jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et onctueux.

Versez dans de grands verres et siroter lentement!

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous aimez le sucre ajoutez 1 cs de sucre

Madras

Préparation: 5 mn

2 dl de jus d'orange glacé,

Du sirop menthe,
Du sirop de grenadine,
Du sirop de cassis,
1 dl de rhum blanc

1. Mélangez jus et rhum.

2. Répartir dans 3 verres.

3. Versez délicatement dans le 1er verre un trait de sirop menthe, dans le 2ème un trait de sirop de grenadine et dans le 3ème un trait de sirop de cassis.