

Brasilia

Ingrédients:

2 cl. Sirop de Grenadine

7 cl. Jus d'Ananas

7 cl. Jus d'Orange

1 cl. Jus de Citron

1 cl. Lait de Coco

Mettez tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Sirop de Grenadine, Jus d'Ananas, Jus d'Orange, Jus de Citron, Lait de Coco.

BEIGNETS « CUISSSES DE DAMES »

Préparation: 20 mn

Cuisson: 50 mn

6 personnes:

1 Kg de farine

1/2 Kg de sucre

1 pincée de sel

2 Oeufs

2 cs de margarine

1/2 cc de muscade moulue (facultatif)

1 cs du zeste de citron ou arôme de votre choix

1 litre d'huile pour la friture

1. Mettez la farine dans un saladier et formez un puits puis cassez les œufs et les versez dans le puits de farine.

2. Ajoutez les deux cs de margarine.

3. Versez le sucre, le sel et la muscade dilué dans un demi verre d'eau. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

La pâte doit être tendre et consistante,

4. Étalez une pluie de farine sur un plan de travail. Étendre la pâte à l'aide d'un rouleau ou une bouteille et découpez en dés.

5. Faites chauffer de l'huile dans une friteuse et faites frire les morceaux de pâtes en évitant qu'ils se collent

6. retirez du feu dès que les morceaux sont dorés et les mettre sur un papier absorbant afin d'enlever l'excès d'huile.

RIZ AU LAIT

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

250 g de riz

1 l de lait

8 cs de sucre
1 pincée de sel
1/2 bâton de vanille

1. Lavez le riz à l'eau tiède, égouttez-le dans une passoire.
2. Amenez à ébullition 1 litre d'eau, ajoutez-y le riz dedans, laissez cuire 2 minutes.
6. Égouttez.
7. Amenez le lait à ébullition. Versez -y le riz en pluie. Baissez le feu.
8. Ajoutez le sel et la vanille.
9. Couvrez, laissez cuire 1/4 d'heure sur feu doux.
10. Retirez du feu. Enlevez la vanille.
11. Faites fondre le sucre dans quelques cuillerées de lait.
12. Ajoutez peu à peu le lait au riz , en remuant légèrement avec une fourchette.

Servez froid ou tiède.

PETITS PAINS AUX RAISINS 180 calories

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

Repos: 35 mn

Pour 9 pains:

250 g de farine +1 cs pour le plan de travail

1/2 cc de sel

1 sachet de levure chimique

25 g de sucre en poudre

30 g de beurre fondu +1 cs pour le moule

10 cl de lait

1 oeuf

25 g cassonade

1/2 cc de cannelle en poudre

75 g de raisins secs

1. Dans une jatte, mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre. Creusez un puits au centre.
2. Dans un bol, fouettez la moitié du beurre avec le lait et l'œuf. Versez dans le puits en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Sur le plan de travail fariné, pétrissez-la 5 mn. Étalez-la au rouleau en un rectangle de 30×23 cm.
4. Beurrez un moule carré de 18 cm de côté. Badigeonnez la pâte avec le reste du beurre. Répartissez-y la cassonade, la cannelle et les raisins.
5. Roulez la pâte sur elle-même en un boudin de 30 cm de long. Coupez-le en 9 rondelles égales.

6. Disposez-les côte à côte dans le moule. Couvrez d'un linge. Laissez reposer pendant 35 mn.

7. Préchauffez le four à 190° c (th. 6/7)

8. Enfournez les pains pour 20 mn environ: ils doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir, puis séparez-les.

LES CONSEILS DE NINA: dès la sortie du four, glacez les petits pains avec un mélange de 2 cs de lait, d'eau et de sucre glace. Attendez 5 mn et les servir.

Smoothie pêche-banane

Préparation: 5 mn

2 personnes:

1/2 banane

2 yaourts à l' abricot

1 pêche

Dans un blender mixez le tout et mettre dans des verres décorés de quelques lamelles de banane!!

Sangria des enfants

Préparation: 10 mn

4 personnes:

1 litre de jus de raisins rouge

1/2 bouteilles de limonade

1 pomme

1 banane

1 poire

1 cc d'extrait de vanille

1. Épluchez les fruits
 2. Les couper en petits dés
 3. Les mettre dans un saladier
 4. Les arroser de jus de raisins rouge
 5. Ajoutez l'extrait de vanille
 6. Couvrez d'un papier film
 7. Mettre au frais
 8. Laissez reposer toute la nuit
 9. Terminez la sangria en ajoutant la limonade
 10. Mélangez
 11. Servir bien frais la sangria des enfants
- Accompagnez la sangria des enfants avec des canapés et des amuse-bouches.
-

Jus d'orange au lait

Préparation: 10 mn

3 personnes:

6 oranges pressées
 $\frac{1}{2}$ verre de jus de citron
2 verres de lait
 $\frac{1}{2}$ verre à thé d'eau de rose
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de zeste de citron

1. Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.
2. Réservez le jus d'orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.

MASCARPONE A LA NOIX DE COCO ET MANGUE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

Marinade: 2 h

6 personnes:

Cuisson de la mangue:

770 g de mangues

45 g de sucre semoule

Pour les verres:

40 g biscuits à la cuillère

20 g de fruits confits

Pour la crème de coco au caramel:

50 g sucre semoule

50 g de noix de coco râpée

135 g d'eau

40 g d'Amaretto

Pour les blancs d'œufs:

60 g de blancs d'œufs

0,5 g de sel (1 pincée)

Pour les jaunes d'œufs:

40 g de jaunes d'œufs frais

40 g de sucre en poudre

250 g de mascarpone

1. Séparez les blancs des jaunes des 2 œufs, épluchez les mangues, coupez en petits dés.

2. Réservez dans une assiette creuse.

3. Dans une poêle, placez les dés de mangues, saupoudrez de sucre et faire caramélisez. Réserver au réfrigérateur.

4. Dans une petite casserole, mettez le sucre, ajoutez la noix de coco, l'eau, mélangez, portez à ébullition pendant 5 minutes, puis stoppez la cuisson.

5. Dans la casserole, ajoutez l'Amaretto, réservez sur le plan

de travail.

6. Dans le bol du robot mélangeur, ajoutez les jaunes d'œuf, le sucre. Mélangez.
8. Dans le bol du mélangeur ajoutez le mascarpone. Mélangez
9. Montez les blancs en neige ferme ajoutez une pincée de sel.
10. Placez les blancs en neige avec le mascarpone.
11. Mélangez sans écraser avec un mouvement de rotation.
12. Trempez un morceau de biscuit à la cuillère dans le sirop de noix de coco et placez au fond de la coupe.
13. Placez une cs de crème au mascarpone, puis couvrez avec la mangue.
14. Mettez une couche de crème au mascarpone.
15. Continuez avec des petits morceaux de biscuits trempés dans le sirop, de la mangue, de la crème au mascarpone.
16. Décorez avec des fruits confits. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

CRÊPES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUME

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes :

Pâte pour 16 crêpes épaisses
330 g d'oeufs (6 gros oeufs)
500 g de lait écrémé
60 g de beurre allégé
1 g de sel
250 g de farine T65
200 g de saumon fumé
10 g d'huile arachide (poêle)

Cuisson des légumes au wok

- 30 g d'huile d'olive
- 120 g de lardons fumés
- 120 g d'oignon
- 115 g d'épinards frais ou surgelés
- 150 g de poivron jaune
- 95 g de poivron rouge
- 300 g de champignons de Paris
- 2 g de sel
- 100 g de crème allégée
- 0,5 g de moulin à poivre
- 1,1 g de coriandre en poudre
- 5 g de fond de volaille

Pour citronner les champignons

- Rondelles de citron

1. Coupez la racine et la queue, épluchez, coupez en deux parties, émincez en demi-rondelles.

2. Enfoncez la queue du poivron jaune, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez en fines lanières.

3. Enfoncez la queue du poivron rouge, enlevez la queue, les peaux blanches intérieures, lavez sous l'eau courante, coupez

en fines lanières.

4. Coupez la queue, lavez rapidement sous l'eau courante. Émincez en les trempant rapidement dans un saladier avec l'eau et les rondelles de citron.

5. Réservez dans un plat de service, elles ne noirciront pas.

6. Dans le wok, ajoutez l'huile et les lardons, laissez cuire pendant 2 minutes.

7. Dans le wok, ajoutez les oignons, les épinards, les poivrons, les champignons.

8. Dans le wok, ajoutez le sel, la crème, le poivre, la coriandre, le fond de volaille.

9. Cuire 15 à 20 minutes environ à feu modéré.

10. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez les œufs, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel.

11. Dans le bol du robot mixeur, ajoutez la farine.

12. Mélangez pendant 60 secondes.

13. À l'aide d'un papier absorbant, huilez la poêle.

14. Faites des crêpes épaisses en les faisant cuire sur les 2 faces.

15. Placez les crêpes dans des assiettes creuses, répartir les légumes dans chaque assiette.

Suggestion

Dans l'assiette, ajouter le saumon fumé. Servir aussitôt.

TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 médaillons de Sole Tropicale surgelés
1 boîte de chair de tomate nature
1 boîte de poivrons rouges entiers
120 ml d'eau
6 cs d'huile d'olive Bio

3 cs de coriandre haché
2 gousses d'ail hachés
1 cs de paprika
1 cs de cumin
sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l'emballage.
2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.
3. Ajoutez la coriandre, l'ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l'huile d'olive. Laissez mijoter 5 min.
4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l'eau.
Laissez mijoter 10 min.
5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arroser un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmite et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que

le poisson ne soient pas trop secs.
Servez chaud avec un bon pain croustillant.