MUFFINS AU CHOCOLAT BLANC

Préparation: 20 minutes
Portions: 6

Ingrédients

Noisettes décortiquées
1 pincée de sel
1 càc d’extrait de vanille
30 g de crème fraîche
40 g de sucre glace
80 g de beurre fondu
100 g de noix de coco râpée
150 g de biscuits secs
200 g de chocolat blanc

Préparation

1. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie, puis le mélanger avec le beurre fondu.

2. Laisser refroidir.

3. Incorporer le sucre glace, la noix de coco râpée, la crème, la vanille et le sel.

4. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec la préparation précédente.

5. Bien mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.

6. Recouvrir le moule à muffins de caissettes en papier.

7. Les remplir du composé préparé, en mettant des noisettes au centre.

8. Décorer de noix de coco râpée.

9. Mettre au frais durant 2 heures.

BISCUIT AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients

- 397 g de lait concentré sucré
- 250 g de farine tout usage
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 115 g de beurre ramolli

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C et préparez une plaque à pâtisserie avec du papier parchemin.
   Dans un grand bol, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez bien.
3. Ajoutez le lait concentré sucré à la préparation et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
   Dans un autre bol, combinez la farine, la levure et le sel. Ajoutez ces ingrédients secs à la pâte et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
4. Formez de petites boules avec la pâte et placez-les sur la plaque à pâtisserie. Aplatissez légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère.
5. Cuisez au four pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que

les biscuits soient légèrement dorés.
6. Laissez refroidir sur la plaque à pâtisserie pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
7. Profitez de ces délicieux biscuits au lait concentré sucré avec une tasse de café ou de thé. Ils sont parfaits pour une pause douce pendant la journée ou pour une petite gâterie après le dîner. Bon appétit!

LES BIENFAITS DU ROMARIN

Le romarin est une plante connue tant pour **son action stimulante et tonique** que pour **ses propriétés antioxydantes et son effet anti-inflammatoire:**

- améliore la circulation sanguine
- soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales
- favorise l'élimination de l'eau par les reins
- stimule le système digestif
- agît sur l'état nerveux
- soulage l'asthme
- décongestionne les voies respiratoires
- détoxifie l'organisme
- tonifie le foie
- réduit le stress

- calme les troubles rhumatismaux
- soulage les aphtes
- boost l’éclat de la peau
- stimule la microcirculation
- régule le sébum

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

Le romarin est connu également pour **soulager les troubles gastro-intestinaux** tels que les ballonnements, la constipation ou les crampes d’estomac. C’est pour cette raison que la plante aromatique est souvent agrémentée aux plats pour parfumer les viandes, les sauces ou les marinades. Pour prolonger ce confort digestif, vous pouvez faire vous-même une tisane au Romarin:

Faites bouillir de l’eau et ajoutez-y quelques feuilles de Romarin. Laissez infuser 10 minutes.

ANTI STRESS

Le Romarin agissant sur le système nerveux, il permet de **gérer le stress et les tensions** qu’on peut accumuler tout au long de la journée. C’est donc une plante à ne pas oublier pour les problèmes d’endormissement et pour calmer la nervosité.

Vous pouvez l’utiliser sous différentes formes : en tisane, en diffusion, ou encore en mettant quelques feuilles de Romarin dans votre bain pour une plus grande détente…

BON POUR LE CŒUR

Son action sur le stress et sur le système nerveux **favorise l’apaisement général**, ce qui aide à la régulation du cœur. De

plus, son côté énergisant, participe au bon tonus du cœur et aide l’organisme à se défendre des différentes agressions du quotidien.

GÂTEAU DE CRÈME GLACÉE AUX GAUFRETTES

Préparation: 20 minutes
Portions: 6-8

Ingrédients

40 gaufrettes au chocolat (+ pour la décoration)
q.s de lait
Copeaux de chocolat
50 g de lait
100 g de crème de noisettes
25 cl de crème liquide liquide

Préparation:

1. Réduire 18 gaufrettes en poudre au mixeur et la transférer dans le fond d’un moule à charnière rond de 18 cm, en appuyant bien pour l’égaliser.
2. Disposer le reste des gaufrettes verticalement le long des bords du moule.
3. Mettre au frais et réaliser la garniture.
4. Monter la crème en chantilly.
5. Incorporer le lait condensé, puis la crème de noisettes en battant le tout.
6. Garnir la base de ce mélange, en mettre de côté.

7. Faire tremper rapidement quelques gaufrettes dans du lait.
8. Les disposer sur la garniture et les recouvrir de la crème restante.
9. Décorer de copeaux de chocolat.
10. Congeler le tout durant 4 heures minimum.
11. Servir le gâteau de crème glacée aux gaufrettes.

CRÈME GLACÉE AUX FRAISES

Préparation: 15 minutes
Portions: 4

Ingrédients:

150 g de lait concentré
100 g de fraises(+ 6 pour la décoration)
4 biscuits sec
40 cl de crème fouettée

Préparation:

1. Rincer les fraises, les équeuter et les sécher.
2. En prendre 6 et les trancher finement.
3. Les placer dans un plat en verre recouvert de film étirable.
4. Travailler le reste au mixeur plongeant pour en faire de la purée.
5. Monter la crème bien froide en chantilly au batteur.
6. Ajouter le lait concentré et battre à nouveau.
7. Alterner la crème et la purée de fraises dans le plat.
8. Recouvrir des biscuits et congeler le tout durant 2 heures minimum.

9. Retourner sur une assiette et déguster le gâteau de crème glacée aux fraises.

CURRY DE CREVETTES

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 25 minutes
Portions: 4

Ingrédients

20 cl de crème fraîche
100 g de tomates pelées
2 petits oignons
½ kg de crevettes décortiquées cuites
Ciboulette
Poivre
Sel
1 càc de curry
1 càs d’huile

Préparation

1. Peler les oignons et les émincer.
2. Les faire revenir avec l’huile dans une casserole.
3. Ajouter les morceaux de tomates pelées, du sel, du poivre et le curry.
4. Laisser cuire le tout.
5. Incorporer les crevettes.
6. Verser la crème et poursuivre la cuisson 5 minutes.
7. Parsemer de ciboulette ciselée et servir le curry de crevettes.

L’eau des pommes de terre

Les pommes de terre sont une source de nombreux minéraux précieux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le fer. De plus, les pommes de terre contiennent presque toutes les vitamines, y compris une très haute teneur en vitamine C.

Mais que faire de l’eau de cuisson ? Riche en amidon issu des patates, cette eau a des vertus extraordinaires Il serait vraiment regrettable de se priver de ses merveilleux bienfaits. En fait, la caractéristique principale de l’amidon est son pouvoir dégraissant. Il a tout bonnement la capacité de piéger et d’absorber le gras ! Mais l’amidon a aussi plein d’autres vertus qui rendent votre eau de cuisson miraculeuse ! En voici la liste

1 – Un super héros pour vos jardins
D’une part, l’eau de cuisson des patates est un désherbant naturel, d’autre part, c’est un engrais bio. Un combo qu’on est ravi de découvrir ! Si vous arrosez vos plantes avec de l’eau de pommes de terre (préalablement refroidie) une fois par semaine, vous verrez les effets en seulement un mois. Pour le côté désherbant, versez donc votre eau de cuisson tiède directement sur les mauvaises herbes : c’est efficace à tous les coups !

2 – Le secret pour un sol carrelé éblouissant
Une fois par mois, versez dans votre seau de l’eau de cuisson des patates encore tiède, puis nettoyez votre carrelage avec. Laissez agir 10 minutes puis rincez à l’eau froide. Adieu le carrelage fade !

3 – Le meilleur ami de votre argenterie

On le sait, l’argenterie nécessite un soin particulier. Le truc est d’imbiber un chiffon d’eau de cuisson de patates puis de nettoyer votre argenterie avec. Brillance naturelle garantie !

4 – Le sauveur de vos verres en cristal !
Non seulement il est l’ami de votre argenterie, mais aussi de vos verres en cristal. Il suffit simplement de les tremper dans de l’eau de cuisson de patates puis de les essuyer avec un chiffon doux. Aucune trace et propreté garanties !

FLAN CARAMÉLISÉ AUX POMMES ET AUX POIRES

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 1 heure
Portions: 6

Ingrédients:

20 cl de crème fouettée
400 g de lait concentré
1 poire
1 œuf
5 jaunes d’œufs
2 pommes
3 pots de yaourt (125 g le pot)
Caramel

Préparation:

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Laver les fruits, les peler et les couper en morceaux.

3. Ajouter la crème et le yaourt.
4. Verser le lait condensé.
5. Mélanger le tout au mixeur plongeant.
6. Incorporer l’œuf et les jaunes, en fouettant manuellement.
7. Étaler du caramel dans un moule carré de 20 cm.
8. Ajouter la préparation et couvrir de papier alu.
9. Mettre le moule dans un autre plus grand.
10. Y verser de l’eau chaude sur 2 cm de hauteur.
11. Enfourner le flan caramélisé aux pommes et aux poires pour une heure.

FLAN AUX LÉGUMES

Ingrédients:

1 boîte de thon naturel (environ 150g)

2 courgettes

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 oignon

4 œufs

200 ml de crème fraîche légère 4% m.g.

Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th 6).
2. Ensuite, égouttez le thon et réservez-le.
3. Lavez les courgettes et les poivrons, puis coupez-les en petits cubes. Émincez l'oignon.
4. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez ensuite les courgettes et les poivrons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ensuite, dans un grand bol, battez les œufs avec la crème fraîche légère. Ajoutez le thon égoutté et mélangez bien. Incorporez ensuite les légumes cuits. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Versez le mélange dans un moule à flan préalablement graissé et enfournez pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.
7. Enfin, laissez refroidir légèrement avant de servir. Ce flan peut être dégusté chaud ou à température ambiante.

TARTE AU CITRON

Ingrédients

Pour la pâte sablée ou brisée :

- 200 g de farine

- 100 g de beurre froid coupé en dés
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre en poudre
- 1 œuf battu
- 1 à 2 cuillères à soupe d’eau froide (si nécessaire)
- 4 citrons non traités
- 150 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (facultatif)

Préparation:

1. Préparez la pâte sablée ou brisée :
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sel et le sucre.
3. Ajoutez le beurre et incorporez-le du bout des doigts jusqu’à obtenir une consistance sableuse.
4. Ajoutez l’œuf battu et mélangez jusqu’à ce que la pâte commence à se former.
5. Si nécessaire, ajoutez une cuillère à soupe d’eau froide pour aider à lier la pâte.
6. Formez une boule, enveloppez-la dans du film plastique et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.
7. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez légèrement un moule à tarte de 23 cm de diamètre.
8. Ensuite, étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et garnissez-en le moule à tarte.
9. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez d’un papier cuisson et ajoutez des poids de cuisson ou des légumes secs (par exemple des haricots ou du riz).
10. Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu’à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirez les poids ou le riz et le papier cuisson et laissez refroidir.
11. Pendant ce temps, préparez la garniture au citron :
12. Râpez finement le zeste de deux citrons et pressez le jus des quatre citrons. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs, le sucre, la crème fraîche, le zeste de citron

et le jus de citron. Si vous utilisez de la fécule de maïs, incorporez-la également à ce stade.

13. Versez la garniture au citron sur la pâte précuite et enfournez à nouveau pour 20 à 25 minutes, ou jusqu’à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée sur les bords.
14. Laissez refroidir complètement la tarte au citron avant de la déguster. Vous pouvez la servir telle quelle ou avec une meringue italienne, une meringue française ou de la crème fouettée pour une touche de gourmandise supplémentaire.