

# MOUSSE AUX FRAISES

**préparation:** 10mn.

**cuisson:** 10 mn.

**Réfrigération:** 4h

**Pour 4 personnes:**

2 blancs d'oeufs

100 g de sucre semoule

2 feuilles de gélatine

500 g de fraises

20 cl. de crème fraîche fouettée

1 pincée de sel

1. Lavez les fraises équeutez-les; placez-les dans le bol d'un robot électrique et actionnez l'appareil; formez un coulis et passez-le au travers d'un Chinois en pressant bien pour récupérer tout le suc.

2. Mettez la gélatine à ramollir dans un bol rempli d'eau tiède.

3. Faites cuire le sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau et formez un sirop.

4. Dans un saladier, montez les blancs d'oeuf et le sel en neige un peu épaisse, incorporez-y le sirop en fouettant jusqu'à complet refroidissement. Essorez les feuilles de gélatine entre vos doigts et mettez-la dans la préparation; ajoutez la purée de fraises, mélangez délicatement avec une spatule en bois et soulevez la masse pour ne pas la casser; ajouter la crème fouettée.

5. Versez la mousse dans des verres à pied et mettez-les 4h au réfrigérateur pour qu'elles prennent parfaitement.

### les conseils de Nina:

vous pouvez préparer cette mousse avec tous les fruit de votre choix notamment des framboises, des fraises des bois.

---

# GLACE A LA VANILLE ET AU CHOCOLAT CHAUD

**Préparation:** 10 mn.

**Cuisson:** 5 mn.

Pour 4 personnes:

50 cl de glace à la vanille de première qualité

100 g de chocolat

10 cl. de lait

10 cl. de crème fraîche

1. Préparez le chocolat chaud: Faites chauffer le lait dans une petite casserole, cassez-y le chocolat laissez fondre. Lorsque le chocolat forme une pâte bien lisse, ajoutez la crème fraîche légèrement fouettée ; mélangez soigneusement.

2. Sortez la glace du congélateur et disposez 2 boules dans des petites coupes à pied. Versez par dessus le chocolat chaud.

**Les conseils de Nina:**

vous pouvez remplacer le chocolat par du café expresso bien chaud, du caramel ou encore du miel réchauffé dans une petite casserole.

---

# TOASTS AU MAQUEREAU ET JAMBON CRU

**Préparation:** 10 mn

**Cuisson:** 10 mn

**4 personnes:**

8 tranches de pain de campagne

8 filets de maquereaux

1 CS de gelée de groseilles

8 tranches fines de jambon cru

8 cs d'huile d'olive

2 cs de vinaigre de Xérès

Sel, poivre

**1.** Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les filets de maquereau pendant 2 à 3 minutes; lorsqu'ils sont juste rosés à l'intérieur, éteignez le feu et pelez-les soigneusement. Mettez la gelée de groseilles dans la poêle, remuez et laissez en attente.

**2.** Faites griller les tranches de pain de campagne sous le grill du four. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette:

émulsionner le reste d'huile d'olive avec le vinaigre de Xérès, salez, poivrez

3. Une fois les tranches de pain grillé à l'intérieur à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur, sortez lait et tartiner l'ai de vinaigrette., recouvrir les deux filets de maquereaux et de tranche de jambon cru vegan puis remettez lait pendant 2 minutes sous le grill à la ligne 4. Au moment de servir, présenter les toasts avec le reste de vinaigrette à part

**Les conseils de Nina:** Le Serrano, jambon cru d'Espagne, particulièrement indiqué pour cette recette. Cependant il est cher, Hainaut ne vaut le conseil Lyon que si vous disposez d'un budget supplémentaire.

---

## Crème anglaise

**Pour 50 cl**

4 Jaunes d'oeufs

80 g de sucre semoule

50 cl de lait

1 gousse de vanille fendue en deux

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 5mn

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait et la vanille; portez à douce ébullition et laissez infuser 10 minutes; retirez la vanille, grattez la à l'aide d'un couteau et mettez

les graines dans le lait; réservez.

2. Dans une autre casserole, fouettez vigoureusement les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse point; versez le lait en minces filets et faites monter la crème à feu doux sans cesser de remuer.

3. Lorsque la crème à atteint la consistance désirée, retirez-la du feu et fouettez la énergiquement; si elle forme des grumeaux, filtrez-là. Versez-la dans un saladier mettez-la au frais.

---

# Crème pâtissière

**Pour 50 cl**

35 cl de lait

4 jaunes d'oeuf

70 g de sucre semoule

20 g de maïzena ou de farine

20 g de beurre facultatif

**Préparation:** 10 mn

**cuisson:** 5 mn

1. Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait et la moitié du sucre. Ajoutez la maïzena ou la farine; remuez bien le tout.

2. Dans un saladier, battez les jaunes d'oeufs avec le reste de sucre; versez un peu de lait chaud, mélangez bien et versez

cette préparation dans le lait chaud, fouettez vigoureusement.

3. une fois la préparation à la bonne consistance, retirez la casserole du feu, laissez tiédir et incorporez le beurre par petite noisette en fouettant pour former une crème bien onctueuse. Laissez refroidir dans un récipient rempli de glaçons.

---

## Sauce au roquefort

### Pour un bol

50 g de Roquefort

50 g de crème fraîche

1cc de vinaigre de Xérès

3 cs d'huile de noix

sel, poivre

**Préparation:** 5mn.

Dans un grand bol, écrasez le roquefort à la fourchette. Mélangez à la crème fraîche le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

---

# Sauce aux avocats

**Pour un bol**

2 avocats bien mûrs

le jus de un citron vert

125 g de fromage blanc

**Préparation:** 10 mn

1. Pelez les avocats légumes découper la pulpe en morceaux.

2. Mélangez dans le bol d'un mixeur les morceaux d'avocat et le jus de citron, actionnez l'appareil. Ajoutez à cette purée le fromage blanc. Servez très frais.

---

# Sauce à la crème fraîche ou au yaourt

**Pour** un bol

250 g de crème fraîche ou de yaourt

1 cs de vinaigre

1 cs d'huile d'olive

sel, poivre

**Préparation:** 5mn

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Battez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Vous pouvez

agrémenter cette sauce de 1 cc de jus d'orange ou de citron pour accompagner des crudités.

---

# Mayonnaise de base

## Pour un bol

Un jaune d'oeuf

Une cuillerée à café de moutarde

1 cs de vinaigre ou de jus de citron

4 cs d'huile d'olive

sel, poivre

## Préparation: 5mn

Mélanger dans un grand bol le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel et le poivre; verser l'huile en mince filet et monter au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne bien ferme.

## les conseils de Nina:

Veillez à ce que tous les ingrédients soit à la même température.

**Mayonnaise aux herbes:** ajouter à la mayonnaise de base là où les herbes fraîche ciselée de votre choix.

**Mayonnaise au cari:** ajouter à la mayonnaise de base deux pincées de carie ou de curcuma

**Mayonnaise à l'ail:** incorporer à la mayonnaise de base 2



gousses

d'ail pelée et écrasez au presse-ail.

---

# Vinaigrette de base

## Pour une tasse

1 cs de vinaigre

3 cs d'huile

sel, poivre du moulin

**Préparation:** 3mn.

Dans un grand bol, mélangez le vinaigre, le sel et le poivre; ajoutez l'huile en fouettant la sauce pour l'émulsionner légèrement.

## **vinaigrette à la moutarde :**

réduisez la quantité de vinaigre de la vinaigrette de base, ajoutez une cuillère à café de la moutarde de votre choix.

## **Vinaigrette au citron:**

remplacez le vinaigre de la vinaigrette de base par du jus de citron.

## **Vinaigrette à l'échalote(ou à l'ail ou aux deux)**

Faites macérer dans la vinaigrette de base 1 échalote ou 1

gousse d'ail (ou les deux) pelée et très finement émincées ou hachée.

Vinaigrette aux herbes ajoutez à la vinaigrette de base là où les herbes fraîche ciselées de votre choix (ciboulette, cerfeuil aneth, persil plat, estragon, menthe, basilic, coriandre, etc.).