MOELLEUX AU MASCARPONE

Ingrédients:

- 250 g de mascarpone
- 200 g de sucre
- 4 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d’extrait de vanille
- 100 g de beurre fondu

Préparation:

1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le sucre jusqu’à obtenir une consistance crémeuse.
3. Incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
4. Ajoutez la farine, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu’à ce que la pâte soit homogène.
5. Incorporez l’extrait de vanille et le beurre fondu. Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
6. Versez la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné.
   Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu’à ce qu’un couteau en ressorte propre.
7. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

BRIOCHE AU YAOURT

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 20 minutes
6 personnes :

Ingrédients:

Zeste râpé d’1 citron
1 càc de miel
Graines d’1 gousse de vanille
4 cl d’huile
2 jaunes d’œufs
1 pot de yaourt nature
130 g de sucre e (+ 2 càc)
½ kg de farine
8 g de levure de bière fraîche
10 cl de lait tiède

Préparation:

1. Verser le lait dans un bol et y faire dissoudre la levure de bière avec 2 cuillerées de sucre.
2. Laisser reposer une vingtaine de minutes.
3. Incorporer les autres ingrédients.
4. Pétrir pour avoir une pâte homogène et souple.
5. La couvrir d’un linge propre.
6. Laisser lever 2 heures au four éteint avec la lumière allumée.
7. Reprendre la pâte et la diviser en morceaux de 50 g chacun, puis les façonner en boules.
8. Les placer sur une plaque tapissée de papier cuisson ;
9. Couvrir d’un linge et laisser lever au double, comme précédemment.
10. Préchauffer le four statique à 190 degrés.
11. Badigeonner la surface d’œuf battu ou de lait.
12. Enfourner la brioche au yaourt pour une vingtaine de

minutes.

CRUMBLE A LA CRÈME SOUFFLÉ

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 55 minutes
6 personnes

Ingrédients

Pâte:
40 g de sucre
2 jaunes d’œufs
1 pincée de sel
90 g de beurre froid
1 càc de levure chimique
250 g de farine

Pommes :
4 càs de jus de citron
40 g de sucre
3 pommes (½ kg)

Soufflé à la crème:
30 g de maïzena
400 g de yaourt nature
1 càc de sucre vanillé
40 g de sucre
2 blancs d’œufs

Préparation:

1. Allumer le four à 170 degrés.

2. Tapisser un moule de 20 cm de papier cuisson.
3. Séparer les jaunes d’œufs des blancs.

la pâte

1. Mélanger la farine avec la levure, le sel et les morceaux de beurre en pétrissant du bout des doigts pour avoir une pâte sableuse.
2. Fouetter les jaunes d’œufs avec le sucre, les ajouter à la pâte, en mélangeant avec les mains.
3. Compacter les ¾ de la pâte sur le fond et les bords du moule.

Cuisson des pommes

1. Laver les pommes, les sécher et les couper en dés.
2. Les arroser de jus de citron.
3. Ajouter le sucre et mélanger.
4. Mettre le tout dans une poêle, laisser cuire et dorer 10 minutes.
5. Laisser refroidir.

Le soufflé à la crème

1. Monter les blancs en neige ferme avec la vanille et le sucre.
2. Incorporer le yaourt, puis la maïzena, en fouettant.

Assemblage de la tarte

1. Garnir la pâte des pommes, puis du mélange crémeux.
2. Le recouvrir de la pâte restante, en l’émiettant.
3. Enfourner pour environ 45 minutes.
4. Laisser refroidir, retirer du moule et servir la tarte crumble aux pommes et à la crème soufflée.

QUICHE SANS PATE AU POIVRON ET THON

Ingrédients

- 1 boîte de thon (200g) égouttée
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune) coupés en petits dés
- 4 œufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse (ou crème liquide)
- 100 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou comté)
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d’ail émincée
- 1 cuillère à café d’huile d’olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de paprika

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C .
2. Dans une poêle, faites chauffer l’huile d’olive et ajoutez l’oignon et l’ail.
3. Faites revenir jusqu’à ce qu’ils soient tendres et légèrement dorés.
4. Ajoutez les dés de poivrons dans la poêle et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu’à ce qu’ils soient tendres.
5. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
6. Dans un grand bol, mélangez le thon égoutté avec les légumes cuits, puis ajoutez les œufs battus, la crème fraîche, le fromage râpé, le sel, le poivre, la noix de

muscade et le paprika.
7. Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.
8. Versez le mélange dans un moule à tarte antiadhésif de 25 cm de diamètre, légèrement huilé ou recouvert de papier sulfurisé.
9. Enfournez la quiche pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.

BISCUITS FOURRÉS A LA CONFITURE DE FRAISES

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 20 minutes
Portions: 20 (65 Kcal par pièce)

Ingrédients

1 œuf
5 g de levure chimique
8 g de sucre vanillé
25 g de stévia
50 g d'huile
200 g de farine
Sucre glace
confiture de fraises sans sucre
1 pincée de sel

Préparation :

1. Fouetter l'œuf avec la stévia, le sel et le sucre vanillé.

2. Verser l’huile et fouetter à nouveau.
3. Incorporer la farine avec la levure.
4. Pétrir le tout avec les mains.
5. Filmer la pâte brisée et la laisser reposer une dizaine de minutes.
6. Préchauffer le four à 180 degrés.
7. Étaler la pâte avec le rouleau et la découper en plusieurs disques (de nombre pair) avec un emporte-pièce.
8. Placer les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
9. Garnir la moitié avec la confiture.
10. Recouvrir des autres disques de pâte.
11. Sceller et décorer les bords avec une fourchette.
12. Enfourner les biscuits fourrés à la confiture de fraises pour une vingtaine de minutes.
13. Saupoudrer de sucre glace et déguster

QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 45 minutes
Portions: 6 (212 Kcal par portion)

Ingrédients

60 g de gruyère allégé râpé
18 cl de crème liquide 4 % MG
3 œufs
300 g de saumon frais
300 g de brocolis

Poivre
Sel
1 yaourt 0 %
1 fond de tarte léger

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier sulfurisé.
5. La piquer avec les dents d’une fourchette.
6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
7. Ajouter les dés de saumon.
8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du fromage râpé.
9. Enfourner la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.

FLAN AUX LÉGUMES

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 1 heure
Portions: 6 (260 Kcal par portion)

Ingrédients:

5 cl de lait
100 g de fromage râpé
6 càs de farine

4 œufs
½ poivron
100 g d’epinard
1 carotte
5 pommes de terre
2 càc de sel
2 càc de poivre
2 càs d’huile d’olive
5 g de levure chimique

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Nettoyer les légumes et les couper en dés.
3. Hacher les épinards.
4. Mettre le tout dans un plat à four et mélanger.
5. Fouetter les œufs avec un filet d’huile.
6. Ajouter la farine avec la levure.
7. Verser le lait et mélanger.
8. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
9. Verser le composé obtenu sur les légumes.
10. Enfourner pour une demi-heure.
11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
12. Servir le flan aux légumes.

FILET MIGNON AUX POMMES DE TERRE

Préparation: 25 minutes
Cuisson: environ 1 heure
4 **personnes**

Ingrédients

Pour l’accompagnement
2 càs de vin blanc
1 poivron
½ oignon
4 pommes de terre moyennes
Poivre
Sel
Huile d’olive

Pour le filet mignon:
25 cl de crème de cuisson
1 càs de fromage à la crème
Un peu de brandy
½ oignon
8 steaks de longe de porc
Sel
Huile d’olive
1 càs de grains de poivre

Préparation:

1. Nettoyer le poivron et le couper en lanières.
2. Mettre le tout dans un plat à four.
3. Arroser les légumes de vin et d’un filet d’huile.
4. Saler et poivrer.
5. Couvrir de papier alu.
6. Préchauffer le four à 200 degrés.
7. Enfourner pour une demi-heure.
8. Retirer le papier alu et retourner les pommes de terre.
9. Poursuivre la cuisson un quart d’heure.
10. En attendant, préparer les autres ingrédients.
11. Dans une poêle, faire chauffer un filet d’huile et y ajouter les grains de poivre.
12. Laisser cuire une minute.
13. Ajouter l’oignon pelé et haché.

14. Saler et laisser cuire quelques instants.
15. Verser un peu de brandy et laisser l’alcool s’évaporer.
16. Verser la crème et mélanger.
17. Porter le tout à ébullition.
18. Incorporer le fromage et remuer.
19. Faire dorer la viande dans une poêle avec un filet d’huile.
20. La mettre sur un plat et la saler.
21. Ajouter les tubercules et la sauce crémeuse.
22. Servir le filet mignon aux pommes de terre et à la sauce au poivre.

GÂTEAU AU MASCARPONE ET AUX FRAISES

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 45 minutes
6 **personnes**

Ingrédients

400 g de fraises
1 flacon d’arôme de citron
16 g de levure chimique
220 g de sucre
250 g de mascarpone
4 œufs
250 g de farine
Sucre glace

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Battre les œufs avec le sucre.
3. Après 5 minutes, ajouter le citron.
4. Incorporer progressivement le mascarpone.
5. Tamiser la farine avec la levure.
6. Continuer à battre.
7. Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux.
8. Les ajouter à la pâte, en remuant avec une spatule.
9. Beurrer et fariner un moule à charnière rond de 22 cm.
10. Y transférer la préparation et l’égaliser.
11. Enfourner pour 45 minutes.
12. Laisser refroidir, démouler et décorer de sucre glace.
13. Servir le gâteau au mascarpone et aux fraises.

GLACE AUX FRAISES SANS SORBETIÈRE

Préparation: 20 minutes
Portions: 4

Ingrédients:

100 g de fraises
150 g de lait concentré sucré
½ l de crème fouettée

Préparation:

1. Monter la crème en chantilly dans un bol avec le batteur.
2. Ajouter le lait condensé et battre à nouveau.
3. Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux.
4. Les incorporer au mélange préparé, en remuant délicatement de bas en haut.
5. Répartir la préparation dans des récipients adaptés à la congélation.
6. Filmer (sans laisser l’air passer) et laisser reposer plusieurs heures au congélateur.
7. La glace aux fraises sans sorbetière est prête.