

# **Sauce AÏOLI 650 calories (pour poisson poché et salade mixte)**

**Préparation: 15 minutes**

**4 personnes:**

8 gousses d'ail

2 ou 3 jaunes d'œufs

1 grand verre d'huile d'olive (25 cl)

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Pilez l'ail dans un mortier.
2. Mettez dans un petit saladier l'ail, les jaunes d'œufs et le sel et mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Sans cesser de tourner régulièrement et énergiquement d'une main le mélange ail-œufs, versez de l'autre l'huile goutte à goutte, jusqu'à ce que la préparation prenne un peu consistance.
4. Une fois la moitié environ de l'huile incorporée, la sauce doit être plus épaisse, versez alors l'huile plus rapidement, sans cesser de remuer: la sauce doit devenir de plus en plus épaisse ( dans un bon aïoli, une petite cuillère doit tenir debout) .
5. Si la sauce tournait, c'est -à-dire se décomposait en se liquéfiant, rattrapez-la en mettant dans une autre jatte un jaune d'œuf. Versez dessus la sauce tournée, en remuant

toujours énergiquement. Ajoutez pour finir un très mince filet de citron, sans cesser de remuer.

---

# PÂTE A CRÊPES

**Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 1 ou 2 heures**

**Cuisson: 3 à 5 minutes**

250 g de farine

50 cl de lait

3 œufs

1/2 cuillerée à café de sel fin

2 cuillerées à soupe de sucre en poudre (si crêpes sucrées)

2 cuillerées à soupe de beurre fondu ou d'huile

beurre ou huile pour cuisson

parfum au choix

**1.** Mettez la farine dans un saladier. Faites un puits et versez-y la moitié du lait. Délayez.

**2.** Battez les œufs en omelette et ajoutez-les avec le beurre , le sel ou le sucre, au mélange.

**3.** Versez peu à peu le reste du lait ajoutez le parfum choisi et mélangez. Laissez reposer la pâte 1 ou 2 heures.

**4.** Dans une poêle graissée et chaude, versez une demi-louche de pâte. Nappez bien la surface. Faites cuire quelques

secondes.

5. Retournez la crêpe avec une spatule pour cuire l'autre face. Maintenez les crêpes au chaud au fur et à mesure.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour des crêpes moelleuses remplacez 1/4 du lait par de l'eau gazeuse.

---

## **PÂTE A CHOUX**

**Préparation: 15 minutes + Cuisson: 15 minutes**

**Ingédients:** Pour 18 choux de taille moyenne ou 500 g de pâte:

25 cl d'eau ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre semoule

150 g de farine

60 g de beurre + 15 g pour la plaque

4 œufs moyens

1. Dans une casserole, mettez l'eau, le beurre, en morceaux, le sel, le sucre. Faites bouillir.

2. A ébullition, versez d'un seul coup la farine et remuez. Une boule de pâte va se former.

3. Hors du feu, incorporez les œufs un par un, en veillant à bien mélanger la préparation.

4. La pâte doit être souple et ferme. Si elle vous paraît trop sèche, ajoutez un œuf.
  5. Sur une plaque beurrée, formez des boulettes, puis faites cuire 15 minutes (th.6) 180°
- 

## PÂTE A BEIGNETS

**Préparation: 10 minutes+ repos de la pâte : 2 heures**

Pour 20 beignets environ:

125 g de farine tamisée

1 gros œuf, 1/2 verre de lait ( ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

fruits ou légumes au choix

parfum au choix ( zeste de 1 citron, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger ou de rhum)

1. Mettez la farine tamisée dans le saladier. Faites un puits au centre, ajoutez l'œuf et le sel.
2. Versez l'huile et délayez peu à peu à la spatule. Ajoutez le lait et travaillez bien la pâte.
3. Laissez la pâte reposer 2 heures avant d'en enrober l'aliment à plonger dans l'huile

---

# PÂTE SABLÉE

**Préparation: 25 minutes, Cuisson: 20 minutes environ**

**Ingédients:**

Pour une tarte de 26 centimètres de diamètre ou 30 à 40 biscuits de 8 cm de diamètre :

1 œuf entier

1/4 cuillerée à café de sel

125 g de sucre en poudre

125 g de beurre

250 g de farine tamisée + farine ordinaire.

1. Cassez l'oeuf dans un saladier. Ajoutez le sel et le sucre. Battez le mélange au fouet.
  2. Travaillez vivement au fouet pour obtenir un mélange mousseux jaune pâle.
  3. Versez la farine incorporez le parfum et mélangez. Effritez la pâte entre vos doigts.
  4. Versez ce stable sur un plan de travail fariné et incorporez-y le beurre en pétrissant la pâte.
  5. Abaissez la pâte et foncez-en un moule faites cuire au four (th.5) 150° 20 minutes.
-

# PÂTE A PIZZA

**Préparation: 20 minutes + repos de la pâte: 2 heures**

**Ingédients:** Pour 24 cm de diamètre

40 g de levure de boulanger délayée dans 1/4 tasse d'eau tiède

800 g de farine

huile d'olive, sel

1. Ajoutez 100 grammes de farine à la levure délayée. Mélangez et laissez reposer 30 minutes.
2. Versez la farine restante sur le plan de travail, incorporez-y la boule de levain, le sel, et l'huile.
3. Farinez le plan de travail et pétrissez la pâte 15 minutes, puis mettez-la en boule.
4. lorsque la boule de pâte est très homogène; placez-la dans un récipient, couvrez d'un linge et laissez reposer au moins 1 h 30, à l'abri de la lumière et de préférence dans un endroit frais, mais qui ne soit pas trop humide.
5. Pétrissez la pâte 2 minutes et étendez-la en un disque. Formez une bordure.

---

# PÂTE FEUILLETÉE

**Préparation: 40 minutes + repos de la pâte: 2 h 30 en 3 phases**

## **INGRÉDIENTS:**

500 g de farine

50 g de beurre ( à température ambiante)

1 pincée de sel 3/8 l d'eau

500 g de beurre froid

1. Mélangez la farine avec le beurre, le sel et l'eau pour obtenir une pâte lisse, roulez la en boule et coupez-la en croix.
2. Laissez reposer 30 minutes
3. Abaissez la pâte en carré. Coupez le beurre en fines tranches et étalez-les sur la pâte.
4. Rabattez les bords sur le beurre en les faisant se croiser
5. Abaissez la pâte en carré et repliez les bords vers le centre.
6. Rabattez la moitié droite sur la partie gauche.
7. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
8. Abaissez en carré repliez le côté sur les deux tiers de la pâte et le côté gauche sur la partie restante.
9. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

---

# PÂTE BRISÉE

**Préparation: 15 minutes + repos de la pâte 30 minutes**

**Ingédients:**

250 g de farine

125 g de margarine

65 g de sucre

1 œuf

1. Mélangez tous les ingrédients à la main
  2. Malaxez rapidement ( la pâte doit rester froide).
  3. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
  4. Abaissez sur une plaque farinée.
- 

# PÂTE LEVÉE

**Ingédients:**

40 g de levure

1/4 l de lait

400 g de farine

60 g de sucre

2 œufs

50 g de beurre

1. Délayez la levure dans le lait tiède, ajoutez une pincée de sucre.

2. Mélangez la levure avec la farine, le sucre, les œufs et le beurre pour obtenir une pâte lisse.

3. Mettez dans un saladier et couvrez.

4. Laissez monter la pâte dans un endroit tiède jusqu' à ce qu'elle double de volume

5. Pétrissez la pâte une seconde fois et mettez-la dans un moule.

6. Laissez monter 30 minutes avant de faire cuire.

---

## PATE A GENOISE

### **INGRÉDIENTS ( préchauffez le four 180° )**

4 oeufs

125 g de sucre

125 g de farine

1 pincée de levure chimique

1. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

2. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre.
3. Mettez les jaunes dans les blancs en neige.
4. Mélangez la farine avec la levure et incorporez-la à la préparation.
5. Chemisez le moule avec du papier sulfurisé. Versez-y la pâte et faites cuire 25 minutes.

**LES CONSEILS DE NINA:** Vérifiez la cuisson avec un couteau ou un bâtonnet en bois s'il ressort sec et sans trace c'est qu'il est cuit.