PÂTE BRISEE

Préparation: 15 minutes + repos de la pâte 30 minutes

Ingrédients:

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.

PATE LEVEE

Ingrédients:

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.

PÂTE À QUATRE-QUARTS

Ingrédients: (préchauffer le four 180°)

300 g de beurre

300 g de sucre

4 à 5 œufs

300 g de farine

- 2 cc de levure chimique
- 1. Fouettez le beurre avec le sucre au mixeur pour qu'il blanchisse.
- 2. Ajoutez les œufs un a un.
- **3.** Mélangez la farine et la levure, ajoutez-les aux autres ingrédients, versez la pâte dans le moule et glissez-le aussitôt au four 45 minutes.

LES CONSEILS DE NINA: C'est une recette de base vous pouvez ajoutez les parfums de votre choix: zeste de citron, d'orange, arôme de vanille, rhum NEGRITA ou ajoutez des fruits(poire, pêche, abricot, pomme):

Vous mettez de la sauce caramel fait maison ou fait supermarché dans le fond d'un moule en étalant correctement; ensuite ajoutez les fruits (s'ils sont en conserve il faut bien les égoutter) et coulez la pâte par dessus.

LES CONSEILS DE NINA: Vérifiez la cuisson en enfonçant un couteau ou un bâtonnet de bois dans le gâteau s'il ressort sec et sans trace de pâte il est cuit.

Attendre 5 minutes avant de retourner le gâteau sur le plat de service, il sera plus facile à démouler.

Peut se congeler plusieurs semaines décongelez au micro onde ou laissez refroidir à température ambiante.

PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

Préparation: 15 minutes

Congélation: 3 heures

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

- 1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.
- 2. Fouettez les jaunes d'oeufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.
- 3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.
- 4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'oeufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.
- 5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

JE VEUX SAVOIR: La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoides qui pourrait aider à prévenir le cancer.

MOUSSE AU CHOCOLAT 268 calories

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: 3 heures

125 g de chocolat amer

4 mufs

4 cl de cognac

125 g de sucre

- 1. Dans une casserole placée au bain-marie, faites fondre le chocolat dans le cognac.
- 2. Cassez les œufs en séparant les bancs des jaunes.
- 3. Faites blanchir au batteur électrique les jaunes d'œufs avec le sucre.
- 4. Mélangez le chocolat et les jaunes d'œufs.
- 5. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation. Placez la mousse dans une grande jatte et laissez-la 3 heures au frais avant de déguster.

MELON AU CASSIS 164 calories

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: 2 heure

4 personnes:

1 melon moyen

200 g de framboises fraîches

80 g de sucre cristallisé

2 cl de crème de cassis

8 feuilles de menthe

1. Coupez le melon en deux en dentelant le bord, retirez les

pépins avec ne cuillère à soupe et détachez la pulpe avec un couteau à évider. Coupez-la en petits dés ou, mieux, en petites boules.

- 2. Mélangez la pulpe de melon avec ses framboises lavées, saupoudrez le tout de sucre. Arrosez de crème de cassis et laissez macérer 2 heures au frais.
- 3. Remplissez les moitiés de melon de la préparation et garnissez de feuilles de menthe fraîche pour servir.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de bêtacarotène quand sa chair est rouge vif et est riche en potassium et en fibres.

ILES FLOTTANTES A L'ABRICOT 547 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

200 g d'abricots

110 g de sucre

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

3 blancs d'œufs

1. Ébouillantez les abricots pour en retirer la peau. Fendezles en deux, enlevez les noyaux, cassez-les et retirez-en les amandes.

2. Versez le sucre en ajoutant 1/4 l d'eau et les amandes dans une casserole et faites cuire 10 minutes à découvert avant d'ajouter les fruits. Faites pocher les abricots 5 minutes,

puis réduisez-les en purée et mettez à refroidir.

3. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre et à l'aide d'une poche à douille, formez de petits tas sur un papier

sulfurisé.

4. Fendez la gousse de vanille en deux et mettez-la dans le lait; portez à ébullition. Faites y pocher 5 minutes les œufs en neige, sortez-les à l'aide d'une écumoire et faites-les

égoutter.

5. Dressez les blancs d'œufs sur la purée d'abricots et

décorez avec un peu de coulis de fraises ou de framboises.

JE VEUX SAVOIR: riche en beta-carotène, potassium peu

calorique

CREME RENVERSEE 260 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 45 minutes

75 g de sucre en morceau

1/2 l de lait

7 cs de sucre semoule

1 gousse de vanille

3 œufs

- 1. Préparez un caramel avec les sucres en morceaux et un peu d'eau. Lorsqu'il devient d'une jolie couleur noisette, versez le dans un moule.
- 2. Portez à ébullition le lait et le sucre semoule et la gousse de vanille. Chauffez le four à 150°.
- 3. Battez les œufs en omelette bien mousseuse ajoutez délicatement le mélange dans le lait vanillé chaud et versez la préparation sur le caramel.
- 4. Placez le moule au bain-marie dans le four et faites prendre la crème pendant 40 minutes environ.
- 5. Laissez refroidir et démoulez sur le plat de service.

CRÈME DE MANGUES 359 calories

Préparation: 30 minutes

2 mangues mûres (600 g environ)

2 œufs

50 g de sucre

2 cs de jus de citron

2 cs de cognac

3 feuilles de gélatine

1 dl de crème fleurette

pignons

- 1. Coupez les mangues en deux, retirez les noyaux et détachez délicatement la pulpe de l'enveloppe des fruits. Conservez les coques des mangues, elles serviront de coupelles pour la présentation.
- 2. Passez la moitié de la chair au mixeur et coupez le reste en dés.
- 3. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites blanchir les jaunes avec le sucre, ajoutez-y la pulpe des fruits mixée et parfumez de jus de citron et de cognac.
- 4. Incorporez à cette préparation la gélatine trempée et dissoute mettez au frais dans une grande jatte.
- 5. Ajoutez délicatement les blancs d'œufs montés en neige ferme dès que la crème commence à prendre.
- 6. Remplissez les « coques » de la crème à la mangue, ajoutez les dés de mangue, garnissez de crème fouettée et de pignons grillés.