

# 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 ajouter 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'œufs 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'œufs 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 œufs

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 blancs 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 une 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 bêta-carotène 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. Fendez-les 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.

---

# BEIGNETS D'ANANAS 567 calories

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 3 minutes**

**4 personnes:**

1 ananas ( 800 g environ)

1 œuf

1/8 l de lait

1 pincée de sel

60 g de sucre

4-5 cs de porto

150 g de farine

20 g de beurre

5 cs de sucre

Cannelle en poudre



1. Coupez l'ananas en 8 tranches, épluchez-les et retirez la partie centrale dure.
2. Préparez la pâte à beignets : cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez le jaune avec le lait, le sel, le sucre et le porto.
3. Passez les tranches d'ananas dans la pâte à beignets et faites-les dorer 3 minutes dans un bain de friture chauffé à 180 degrés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
4. Mélangez le sucre avec la cannelle et roulez-y les beignets. Servez aussitôt.

**JE VEUX SAVOIR:** l'ananas est riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

---

# ABRICOTS EN BEIGNETS 533

## calories

**Préparation 15 minutes**

**Cuisson 2 minutes**

**4 personnes:**

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.

2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.

3. Faites chauffer le bain de friture ( 160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.

4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

**NB:** La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux fois dans la noix de coco pour cette recette.

**JE VEUX SAVOIR:** l'abricot est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique

---

## GIBIER

**AVANTAGES:** pauvre en graisse, excellente source de protéines. Riche en fer.

**INCONVENIENT:** parfois très lourd à digérer lorsqu'il a faisandé