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

BOULES DE COCO AU LAIT

Ingrédients:

½ kg de noix de coco séchée
1 boîte de lait concentré sucré

Préparation :

Mettre un peu de noix de coco de côté.

Mélanger le reste avec la noix de coco pour avoir une masse épaisse.

Façonner les boules et les passer dans la noix de coco mise de côté.

Les boules de noix de coco sont prêtes

BOULETTES DE POMMES DE TERRE VIANDE HACHÉES

Préparation: 25 minutes

Cuisson: environ 40 minutes
6 personnes (220 Kcal par portion)

Ingrédients

30 g de beurre
100 g de fromage râpé
450 g de viande hachée maigre
6 pomme de terre
½ poivron
2 tomates
Poivre
Sel
Huile d’olive
1 gousse d’ail
1 oignon
3 brins d’aneth

Préparation:

1. Les réduire en purée dans un bol.
2. Nettoyer le poivron et les tomates, les couper en dés. Peler et hacher l’oignon avec l’ail et l’aneth. Le faire revenir dans une poêle antiadhésive avec un filet d’huile.
3. Ajouter le poivron et laisser cuire quelques instants.
4. Incorporer la viande, saler et poivrer.
5. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Ajouter les tomates et l’ail.
7. Préchauffer le four à 200 degrés.
8. Ajouter l’aneth et le beurre à la purée et remuer avec une spatule.
9. Avec les mains huilées, façonner des boulettes de pommes de terre et les placer sur une plaque tapissée de papier cuisson.
10. Faire un creux au milieu avec le fond d’un verre.

11. Le garnir de fromage râpé et de viande hachée.
12. Saupoudrer du fromage restant.
13. Enfourner pour une dizaine de minutes.

BRIOCHE AU YAOURT

Préparation: 25 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 7

Ingrédients:

Zeste râpé d’1 citron
Graines d’1 gousse de vanille
8 g de levure de bière fraîche
130 g de sucre
3 cl d’huile
2 jaunes d’œufs
10 cl de lait tiède
125 g de yaourt
½ kg de farine

Préparation:

1. Verser le lait tiède dans un grand bol.
2. Y faire dissoudre la levure de bière avec 2 cuillerées de sucre.
3. Bien mélanger, puis laisser reposer une dizaine de minutes.
4. l’exception du sel.
5. Pétrir, puis ajouter le sel.

6. Poursuivre le pétrissage.
7. Bien mélanger pour voir une pâte homogène, non collante et souple.
8. La couvrir d’un torchon et la laisser lever 2 heures dans le four éteint avec la lumière allumée.
9. Prélever des morceaux de pâte de 60 g chacun et les façonner en boules.
10. Les disposer sur une plaque tapissée de papier cuisson.
11. Mettre une boule de 25 g sur chacune des brioches.
12. Couvrir et laisser lever encore une heure.
13. Préchauffer le four statique à 190 degrés.
14. Badigeonner les brioches de jaune d’œuf battu avec un peu de lait.
15. Enfourner pour un quart d’heure.
16. Servir les brioches au yaourt.

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.

BRIOCHE AU YAOURT ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes
Portions: 4

Ingrédients:

1 jaune d’œuf
1 sachet et demi de levure chimique
1 càc de sel
2 càs de sucre
100 g de pépites de chocolat
600 g de farine
350 g de yaourt brassé

Préparation:

1. Préchauffer le four à 210 degrés.
2. Mettre le yaourt dans un bol.
3. Ajouter le sucre et le sel.
4. Incorporer la farine avec la levure.
5. Bien travailler le tout pour avoir une pâte collante et homogène.
6. Ajouter les pépites de chocolat.
7. Continuer à pétrir pour bien les répartir.
8. Tapisser un moule à cake de papier cuisson.
9. Y transférer la préparation.
10. Badigeonner la surface de jaune d’œuf battu avec un peu d’eau.
11. Enfourner pour une demi-heure.
12. Laisser tiédir, retirer du moule et laisser refroidir.
13. Servir la brioche au yaourt et aux pépites de chocolat.

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCANS

Ingrédients :

- 3 œufs
- 180 g de beurre
- 45 g de noix
- 180 g de chocolat noir
- 135 g de Vernoise
- 1 bonne cuillère à soupe de crème épaisse
- 90 g de farine
- 60 g de noix de pécan
- 1 pincée de fleur de sel

Préparation :

- Préchauffez le four à 240 °C et glissez-y les noix pour leur donner plus de goût.
- Beurrez votre moule carré. Privilégiez un moule amovible.
- Dans une casserole, faites fondre le chocolat en douceur. Une fois le chocolat fondu, ajoutez le beurre préalablement coupé en dès.
- Dans un bol, battez les œufs avec le sucre.
- Ajoutez la crème fraîche à votre préparation puis votre mélange de chocolat fondu et le beurre.
- Ajoutez aussi la farine et une pincée de sel et mélangez le tout.
- Versez votre préparation dans le moule.
- Disposez les noix et enfoncez-les.
- Secouez le moule.
- Enfournez pendant 20 minutes à 140 °C.
- À la sortie du four, plongez le moule dans l’eau froide pour éviter la surcuisson des bords.
- Une fois refroidi, placez votre brownie au réfrigérateur pendant 3 heures.

CAKE AU YAOURT ET CITRON

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 45 minutes
Portions: 6

Ingrédients

12 g de levure chimique
50 g de fécule de pommes de terre
200 g de farine
1 pot de yaourt au citron (125 g)
9 cl d’huile de tournesol
Extrait de vanille
4 cl de jus de citron
Zeste râpé d’1 citron
180 g de sucre
3 œufs

Préparation:

En continuant à battre, ajouter progressivement l’huile, puis le jus d’agrume et le yaourt.

Tamiser la farine avec la levure et la fécule.

Les incorporer au mélange, en remuant délicatement de bas en haut.

Transférer la pâte dans le moule et enfourner pour 45 minutes.

Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

Servir le cake au citron et au yaourt.

CAKE MARBRÉ AU CHOCOLAT NOIR

- Préparation : 30 minutes
- Cuisson : 30 minutes
- Repos : 2 heures

Ingrédients :

- 6 Œufs
- 125 g farine
- 125 g beurre
- 125 g sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g chocolat noir
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à **180° C**.
2. Séparer les blancs des jaunes d’œufs.
3. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu’à ce qu’ils deviennent mousseux.
4. Incorporer le beurre fondu et mélanger.
5. Ajouter la farine, la levure et le sucre vanillé et bien mélanger.
6. Fouetter les blancs d’œufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.
7. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
8. Diviser la pâte en deux et ajouter le chocolat fondu dans une moitié.
9. Verser les deux pâtes dans un moule à gâteau en alternant des couches de pâte blanche et de pâte au

chocolat.
10. Enfourner pour **30 minutes**.
11. Laisser reposer le gâteau pendant **2 heures** avant de le déguster.

CAKE MOELLEUX A LA VANILLE

INGRÉDIENTS:

- 3 oeufs
- 120 g de sucre
- 60 g de beurre
- 200 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure
- 200 g de crème liquide
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION:

1
Battre les oeufs avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
2
Ajouter le beurre fondu, la farine, le sel, la levure, la crème liquide et les grains de la gousse de vanille. Bien mélanger jusqu’à l’obtention d’une préparation homogène.
3
Verser dans un moule chemisé et enfourner 40 minutes à 180°C.
4
Vérifier la cuisson avec la pointe d’un couteau : elle doit ressortir sèche. Laisser refroidir sur une grille avant de

déguster.