

PANCAKE AUX YAOURT

Ingrédients:

- 150 g de farine de blé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs frais
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 6 g)
- 250 g de yaourt nature (2 pots)
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Une pincée de sel fin

Préparation:

1. Tamiser la farine dans un grand saladier.
 2. Ajouter le sucre vanillé, la levure chimique et le sel.
 3. Faire un puits au centre et y casser les œufs. Ajouter les yaourts.
 4. Fouetter le mélange en partant du centre pour incorporer progressivement la farine et obtenir une pâte homogène.
 5. Laisser reposer la pâte 30 minutes à température ambiante, sous un torchon propre.
 6. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la badigeonner légèrement d'huile de tournesol.
 7. Verser une petite louche de pâte et l'étaler délicatement pour former une crêpe.
 8. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus, puis retourner délicatement avec une spatule.
 9. Laisser dorer l'autre côté pendant quelques instants.
-

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

Ingrédients :

- 1 cup de flocons d'avoine (environ 100 g)
- 2 cuillères à s d'amandes
- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cup de lait (de vache, d'avoine, etc.)
- 1 pincée de sel 1 banane
- 2 œufs
- Extrait de vanille

Pour la garniture:

- Sirop d'érable
- Framboises fraîches ou surgelées
- Copeaux de noix de coco

Préparation :

- Mettez les flocons d'avoine dans un robot ménager et mixez.
- Ajoutez les ingrédients secs (bicarbonate de soude, levure, amandes et sel) et mixez.
- Ajoutez la banane, l'œuf, l'extrait de vanille. Mixez une nouvelle fois en ajoutant le lait petit à petit.
- Faites chauffer un appareil à pancakes ou une poêle à feu doux avec une noisette de beurre (ou d'huile).
- Déposez des ronds de pâte. Lorsque des bulles apparaissent, retournez le pancake et laissez-le dorer une ou deux minutes.
- Ajoutez quelques framboises, des copeaux de noix de coco et bien sûr, du sirop d'érable.

PANCAKES MOELLEUX

Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

PRÉPARATION:

Nb: Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.

2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.

3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu'à ce que la pâte forme un ruban.

CUISSON :

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface. Retournez et faites cuire 2 minutes sur l'autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d'une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !

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'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.

PASTEIS DE NATA

Ingrédients

3 œufs

1 pâte feuilletée prête à l'emploi

30 cl de lait

120 g de sucre roux

20 g de farine

Le jus d'1/2 citron

1 bâton de cannelle

1 pincée de sel

15 g de beurre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Faire chauffer doucement le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en 2.
 3. Verser la farine dans un saladier avec une pincée de sel.
 4. Quand le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu puis enlever la vanille et la cannelle.
 5. Verser le lait sur la farine en remuant énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux.
 6. Ajouter 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier puis le jus de citron en continuant de mélanger.
 7. Beurrer 8 petit moules à tartelettes puis étaler dedans 8 cercles de pâte feuilletée.
 8. Verser la préparation dessus puis enfourner 15 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.
 9. Au moment de servir, saupoudrer du sucre glace ou de la cannelle en poudre.
-

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 A CHOUX

Préparation: 15 minutes + Cuisson: 15 minutes

Ingrédients: 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 boulette, puis faites cuire 15 minutes (th.6) 180°

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 à CRÊPES 3

Ingrédients :

- 30 g de beurre doux
- 190 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 430 g de lait entier
- 1 orange (si possible bio ou non traitée)
- 1 citron (si possible bio ou non traitée)
- 20 g de rhum ambré (facultatif)
- 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille et les zestes de l'orange et du citron.
2. Ajouter ensuite progressivement les oeufs, bien mélanger

pour obtenir une préparation homogène.

3. Chauffer 1/3 du lait avec le beurre pour le faire fondre. Une fois entièrement fondu, ajouter le reste du lait et mélanger.
4. Ajouter progressivement à la pâte à crêpes et bien mélanger. Mixer si nécessaire.
5. Graisser une poêle à crêpes. Cuire une petite louche de pâte à chaque fois.

Servir-tiède avec du sucrée vanillé.

Pour plus de saveurs, préparer cet appareil au moins la veille et le réserver au réfrigérateur.

PÂTE A GAUFRE

10 A 12 GAUFRES

250 g de farine
1 demi paquet de levure chimique
20g de sucre en poudre
3 oeufs battus
75g de beurre fondu
50 cl de lait
Du sucre glace
1 cc de sel

1. Dans une terrine, mettez la farine, la levure, le sel et sucre
2. Creusez un puits au centre et versez les œufs battus, le beurre fondu et petit à petit le lait.
3. Bien mélanger le tout à l'aide d'une spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

4. Couvrir avec un linge et laissez reposer au moins 1h.

Préparation de la gaufre

1. Chauffez et graissez le gaufrier

2. Versez une louche de pâte dans le gaufrier ouvert.

3. Fermez le gaufrier et le retournez quelques secondes (si possible) afin de bien répartir la pâte.

4. Laissez cuire pendant 3 à 5 minutes suivant votre machine.

5. Détachez la gaufre et la saupoudré de sucre glace (ou autre suivant la recette).

LES CONSEILS DE NINA:

vous pouvez faire des gaufres salée. La recette est la même à l'exception du sucre