BÛCHE DE NOËL PRALINÉ NOISETTE SAUCE CHOCOLAT

8 personnes :

90 g de sucre

50 g de praliné

40 g de farine

20 g de beurre

5 jaunes d’oeufs

4 blancs d’oeufs

2 cs de sucre

Crème chantilly au noisettes :

150 g de noisettes

30 g de crème liquide

2-3 cs de sucre glace

Sauce chocolat :

125 g de chocolat noir amer

40 g de beurre

20 g de sucre

15 cl de crème fraîche

1. Préchauffez le four à 210°c, thermostat 7.
2. Montez les blancs en neige avec 40 g de sucre puis réservez.
3. Dans le bol mixeur. Mélangez les jaunes d’oeufs avec le

restant de sucre avec le praliné.

4. Incorporez les blancs en neige puis versez la farine en pluie.
5. Recouvrez la plaque du four d’une feuille de papier aluminium et versez-y la préparation.
6. Étalez de façon homogène pour obtenir 1 cm d’épaisseur environ.
7. Faites cuire pendant 10 minutes.
8. Ôtez le biscuit du four et de la plaque et réservez sur une grille.

. Préparation de la crème chantilly aux noisettes:

1. Faites griller les noisettes puis broyez-les grossièrement. Réservez-les.
2. Dans un saladier placé sur des glaçons, montez la crème en chantilly avec le sucre.
3. Dès que la crème est bien ferme incorporez les noisettes.
4. Etalez cette crème en couche régulière sur le biscuit.
5. Roulez celui-ci, enveloppez-le dans un linge et placez-le 3/4 d’heures au réfrigérateur.
6. Dès que le biscuit à durci, coupez les extrémités et saupoudrez de sucre glace.

. Préparation de la sauce au chocolat :

1. Portez à ébullition la crème et le sucre.
2. Hachez finement le chocolat, placez-le dans un bol, versez la crème bouillante par dessus.
3. Mélangez bien le tout, ajoutez le beurre en noisette tout en continuant à tourner.
4. Répartissez le chocolat sur le biscuit. Servez frais.

BUCHE GLACÉE AU KIWIS

6 personnes :

2 litres de glace vanille

1dizaine de coques de meringues

2 dl de crème fraîche liquide

1 sachet de sucre vanille

3 CS de sucre glace

3 kiwis

Coulis de framboises

1. Laissez ramollir un peu la glace pour pouvoir la mouler ddans un moule à cake et lui donner ainsi la forme d'une bûche.
2. Taillez les meringues pour qu'elles aient la même hauteur que le moule.
3. Fouettez la ccrème fraîche en chantilly avec le sucre et le sucre vanillé.
4. Pelez les kiwis et coupez les en rondelles.
5. Au moment de passer à table, démoulez la glace sur le plat de service.
6. Tartinez l'intérieur des meringues de chantilly et appliquez-les rapidement autour de la glace.
7. Garnissez le dessus de rondelles de kiwis et achevez la décoration par des rosettes de chantilly et des feuilles

de houx à volonté.
8. Remettez au freezer jusqu’au moment du dessert.
9. Servez accompagné de coulis de framboises.

LES CONSEILS DE NINA : Vous pouvez vous même faire votre glace vanille avec 1.5 litres de lait, 1 gousse de vanille et 8 jaunes d’oeufs.

BŒUF

AVANTAGES: le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

INCONVÉNIENTS: ses graisses sont constituées pour moitié d’acides gras saturés. Manger beaucoup de viande bœuf grillé peut favoriser le cancer du colon.

BŒUF A L A SAUCE TOMATE

6 PERSONNES:

Préparation 10 MN

Cuisson: 30 MN

PRÉPARATION:

– 800 g de bœuf à bourguignon

– 1 cube de Bouillon KUB Bœuf MAGGI
– 1 pot de 600 g de Dés de tomates
– 1 oignon
– 1 cuillerée à café d’herbes de Provence déshydratées
– 1 gousse d’ail
– 100 ml d’eau
– poivre

Préparation

1 Pour réaliser votre recette de boeuf à la tomate, coupez la viande en cubes

2 .Epluchez et émincez l’oignon.

3 Dans une cocotte minute, faites dorer les cubes de bœuf avec l’oignon émincé.

4 Ajoutez la sauce tomate, le Bouillon de Bœuf et l’eau.

5 Laissez fondre le bouillon quelques minutes puis ajoutez la gousse d’ail écrasée, les herbes de Provence et poivrez. Mélangez.

6 Fermez la cocotte et laisser cuire 30 minutes après le début du sifflement.

BŒUF A LA MEXICAINE

4 PERSONNES:

Préparation: 10 MN

Cuisson 1H 10 MN

PREPARATION:

–600 g de Boeuf (paleron)
– 400 g Maïs en boite
– 2 Oignons 2
– 2 Carottes 2
– 2 Gousses d’ail
– 2 Cube de bouillon de bœuf
– 1 Poivron rouge
– 1 Poivron vert
– Tabasco 5 gouttes
– 3 cà s d’huile d’olive
– 1 c à s de paprika en poudre
– Sel, poivre

Préparation

1. Coupez la viande en cubes.
2. Versez l’huile dans un faitout pour y faire revenir la viande.
3. Retirez la viande, mettez les oignons à revenir dans le faitout puis remettez la viande.
4. Pelez l’ail, écrasez-le et ajoutez-le à la viande.
5. Saupoudrez de paprika. Versez le coulis de tomate puis mouiller d’eau de façon à recouvrir la viande.
6. Épluchez, lavez et coupez les carottes en petits dés. Lavez et coupez en dés les poivrons. Ajoutez les cubes de bouillon et les carottes dans le faitout. Laissez mijoter 40 minutes à feu doux.
7. Ajoutez les poivrons, le Tabasco, le sel et le poivre.
8. Prolongez la cuisson pendant 25 minutes toujours à feu doux. Ajoutez le maïs et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Les conseils de Nina: Servir avec du riz parfumé

BŒUF AUX GOMBOS

Préparation : 15 min
cuisson : 2 h
4 personnes :
– 600 g de bœuf
– 3 cuillères à soupe d’huile
– 2 oignons
– 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
– 12 gombos
– Du piment
– Du sel

1. Découpez la viande en morceaux.
2. Faites chauffer l’huile dans une cocote et faites-y revenir la viande.
3. Quand les morceaux sont colorés, ajoutez les oignons émincés et laissez-les prendre couleur.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un petit piment sec, salez légèrement et couvrez d’eau.
5. Laissez mijoter pendant 1h30. Nettoyez les gombos, coupez-les en tranches et retirez les pépins.
6. Versez-les dans la cocotte et laissez mijoter encore en 30 min.
7. Servir avec du manioc ou du riz blanc.

CAILLE AUX PETITS LÉGUMES 1207 calories

Cuisson: 40 minutes (1 h de marinade)

4 personnes:

2 grosses cailles

50 g de céleri en dés

4 cs d'huile

50 g de carottes en dés

Thym, laurier

2 cl de porto

80 g de lard coupé en dés

1/2 verre de demi -glace

100 g de beurre

2 échalotes émincées

Sel et poivre du moulin

1. Videz les cailles salez-les, poivrez-les et faites-les marinées 1 heure dans l'huile additionnée de thym et de laurier.

2. Faîtes blanchir les lardons dans de l'eau bouillantes et passez les sous un jet d'eau froide.

3. Faites chauffer la moitié du beurre dans une braisière, mettez y les lardons à rissoler, faites y revenir ensuite les légumes et les échalotes, puis terminez la cuisson à couvert.

4. Faites chauffer le four à 180°

5. Retirer les légumes de la braisière et réservez-les au chaud. Disposez les cailles dans la même braisière et faites-les dorer sur toutes leur faces. Versez la marinade dans la braisière, prolonger la cuisson 5 minutes au four et laissé reposer.

6.Retirez les cailles de la braisière, découpez-les, dégraissez le fond de cuisson avec un papier absorbant, déglacez avec le porto et la sauce demi-glace, portez le tout à ébullition. Ajoutez le reste par petits dés pour monter la sauce.

7. Servez les cailles garnies de légumes et nappées avec une partie de la sauce. Présentez le reste en saucière.

CAILLES DE NOËL

4 personnes :

4 cailles prêtes à cuire 400 g de foie gras cru

4 tranches fines de jambon cru de pays

1 kg de marrons épluchés

150 g d’échalotes

1 bulbe de fenouil

120 g de cernaux de noix

1 litre de bouillon de volaille

60 g de beurre

Sel, poivre

1. Coupez le foie gras en petits morceaux. Poivrez et salez l'intérieur des cailles.
2. Farcissez-les de foie gras et ficelez les pattes par dessus l'ouverture.
3. Habillez-les d'une tranche de jambon et maintenez-les avec la ficelle.
4. Faites dorer cailles avec 30 g de beurre dans une cocotte en les retournant souvent.
5. Couvrez et baissez le feu. Laissez cuire 20 minutes.
6. Émincez les échalotes et le fenouil. Dans une autre casserole, faites revenir sans coloration avec le restant de beurre et ajoutez les marrons épluchés.
7. Couvrez de bouillon à hauteur. Salez puis poivrez.
8. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les marrons soient tendres et aient absorbé le bouillon.
9. En fin de cuisson, ajoutez les cernaux de noix. Ensuite, ajoutez 5 cl de bouillon dans la cocotte, grattez bien les sucs.
10. Servez les cailles dans des assiettes avec un cordon de jus et avec les marrons.
11. Décorez avec des pluches de fenouil.

CAKE A LA FLEUR D'HIBISCUS

Ingrédients :

150 gr de farine type 80
150 gr de sucre blanc
3 œufs
1/2 sachet de levure (sans phosphate)
3 cs d'huile de colza

5 cl de lait de soja
3 poignées de fleurs d’hibiscus séchées
3 poignées d’amandes effilées
1 cs de fleur d’orangé

1. Mettre les fleurs d’hibiscus à infuser dans le lait 1 heure, il faut que le lait devienne tout rose, même un peu foncée.
2. Préchauffez le four.
3. Mélangez tout les ingrédients (à part les amandes) dans un plat et rajoutez les amandes une fois que la pâte est bien lisse et sans grumeaux.
4. Huilez un moule à cake puis versez la préparation, décorez de quelques amandes sur le dessus qui vont griller pendant la cuisson.
5. Enfournez à température moyenne à peu prés 150° pendant 40 à 45 minutes et dégustez.

CAKE AU CITRON

Préparation : 1 h 30

8 personnes:

4 à 5 œufs

300 g de beurre

300 g de sucre

300 g de farine

2 zestes de citron

1. Blanchir le beurre pommade et les deux tiers du sucre au fouet.
2. Ajouter les zestes de citron. Bien mélanger.
3. Clarifier les œufs. Ajoutez les jaunes d’œufs au mélange beurre/sucre continuez à travailler au fouet jusqu’à ce que le mélange épaississe.
4. Ajouter la farine tamisée afin d’éviter les grumeaux l’incorporez rapidement au batteur électrique.
5. Monter les blancs d’œufs en neige bien ferme et les serrer avec le restant du sucre.
6. Incorporer délicatement les blancs en neige légèrement meringué à la pâte.
7. Versez la pâte ainsi obtenue dans un moule à cake en silicone et enfournez à four préalablement chauffé à 180°C.
8. Cuire 30 minutes pour des minicakes et une bonne cinquantaine de minutes pour un gros cake.
9. Au terme de la cuisson, vérifier que le gâteau soit cuit en y plantant la lame d’un couteau en acier inoxydable. La lame doit ressortir
10. Démouler sur une grille à pâtisserie.