

CHOCOFLAN

Les ingrédients :

Pour le flan :

- 400 g de lait concentré
- 600 ml de lait
- 6 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour le gâteau au chocolat :

- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 100 ml de lait
- 7g de levure chimique
- 25 g de cacao sans sucre
- 125 g de farine

Pour le caramel :

120 g de sucre

Préparation :

1. *Préparez le caramel* : Versez le sucre dans une poêle à fond épais et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu et qu'il ait pris une jolie couleur ambrée.
2. Versez le caramel ainsi obtenu dans un moule de 22 cm environ.
3. *Préparez ensuite le gâteau au chocolat*:
4. Faites fondre le beurre. Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le lait puis le cacao, la farine et la levure.

Terminez par le beurre fondu.

6. Mélangez bien jusqu'à complète incorporation des ingrédients.
7. Versez la préparation dans votre moule sur le caramel durci.
8. *Préparez le flan* : Mettez le four à préchauffer à 150 °C. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mélangez le tout.
9. Versez le flan sur le gâteau au chocolat très doucement pour éviter d'y creuser un trou.
10. Enfournez pour 1 heure dans un bain-marie déjà chaud.
11. Laissez refroidir 2 h à température ambiante puis le mettre au réfrigérateur.
12. Laissez refroidir au moins 4 h avant de démouler. Laissez-le un peu se réchauffer avant de retirer le moule.
13. L'idéal, c'est même de le préparer la veille pour le lendemain, il n'en sera que meilleur !

CHOCOLAT

AVANTAGES: a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme des antioxydant (feves)

INCONVÉNIENTS: riche en calories et en matières grasses, peut déclencher migraine chez des sujets sensibles.

CHOU

AVANTAGES: riche en vitamine C, acide folique et beta-carotène, en fibres, peu calorique.

CHOU-FLEUR

AVANTAGES: le chou-fleur est Riche en vitamines C, acide folique et potassium. Riche en fibres, peu calorique, anticancérigène.

CHOUCROUTE 196 calories

Préparation: 15mn

Cuisson: 1h 15

200 g de choucroute crue

1l de bouillon

4 pommes de terre

2 oignons

20 g de beurre

5-6 baies de genièvre

1 feuille de laurier

sel, poivre du moulin

1. Lavez la choucroute dans plusieurs eaux et laissez-la égoutter avant de la faire blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante.

2. Faites chauffer le bouillon. Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en dés. Émincez finement les oignons.

3. Faites égoutter la choucroute et hachez-la grossièrement.

4. Faites fondre le beurre dans un faitout et ajoutez-y les oignons et la choucroute; faites revenir en remuant. Quand la choucroute a pris une légère couleur, ajoutez le laurier et le genièvre avec le sel et le poivre.

5. Couvrez de Bouillon et laissez cuire à petit feu environ 45 minutes. A ce moment, ajoutez les pommes de terre et prolongez la cuisson, à couvert, 10 minutes.

6. Servez la soupe très chaude dans le récipient de cuisson.

les conseils de Nina: vous pouvez l'accompagner de saucisses et de lard de poitrine fumée pour en faire un vrai repas du soir.

CHOUX A LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- 125g de liquide (moitié lait moitié eau),
- 50g de beurre,
- 75g de farine,
- 2à3g de sel,

- 2 œufs,
- un œuf battu pour la dorure.

CREME PATISSIERE :

- 250g de lait,
- 2 jaunes d'œufs,
- 50g de sucre semoule.
- 20g (maïzenafarine),
- 1/2 gousse de vanille ouverte,
- 50g de beurre.

CREME CHANTILLY :

- 300g de crème fraîche (moitié épaisse moitié liquide).

Préparation :

1. PATE A CHOUX :

Dans une casserole – mettre le liquide -le beurre – le sel- lorsque le beurre est fondu au premier bouillon- retirer du feu – mélanger vivement la farine – remettre sur le feu 4 ou 6 secondes en remuant – puis ajouter progressivement les oeufs hors du feu – si la pâte est un peu ferme (petits oeufs) ajouter une petite partie de celui réservé pour la dorure.

2. Dresser à l'aide d'une poche et douille unie (11mm) de diamètre des choux en forme d'une grosse 1/2 pêche – espacés les uns des autres sur une plaque – recouvrir la surface de chaque pièce d'oeuf battu (dorure) avec un pinceau -appuyer sur chaque chou pour les aplatir légèrement avec le dos d'une fourchette – recommencer dans l'autre sens formant ainsi un quadrillage.

3. Mettre dans un four à 200° – porte légèrement ouverte jusqu'à coloration – 20 minutes environ les cotés doivent être colorés et assez secs pour ne pas s'affaisser.

4. CREME PATISSIERE :

5. Dans un récipient – mélanger au fouet les jaunes avec le sucre – et le mélange farine -maïzena -verser sur cette préparation la totalité du lait bouillant vanillé – remettre l'ensemble dans la casserole à bouillir pendant 2 minutes sans cesser de remuer- retirer du feu – mettre le beurre – une fois que celui ci est incorporé – étaler la crème dans un plat – recouvrir d'un film jusqu'à refroidissement.

6. CREME CHANTILLY :

Monter la crème avec le sucre et le parfum jusqu'à épaississement – une fois montée la réserver au réfrigérateur.- redonner un coup de fouet avant son emploi.

7. MONTAGE :

Avec le ciseau – découper un chapeau dans la partie centrale du chou de 3 ou 4 cm de diamètre – garnir l'intérieur par le trou de crème pâtissière – dresser en hauteur en spirale de crème chantilly – poser le chapeau saupoudré de sucre glace.

CITRON

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de bioflavonoïdes

INCONVÉNIENTS: le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.

Citronnade aux gingembres frais

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

6 personnes:

4 citrons

2 litres d'eau

25 g de gingembre frais

100 g de sucre cristallisé

1. Pressez les citrons,
 2. Mélangez le sucre avec 1 verre d'eau, quelques gouttes de jus de citron, mettez-le au feu pour le faire caraméliser.
 3. Lorsque le sucre est blond, ajoutez l'eau, puis le reste du jus de citron
 4. Ajoutez le gingembre frais pelé et coupé en fines lamelles et laissez le caramel se dissoudre.
- Mixez l'ensemble.

Servez frais.

CLAFOUTIS AU RAISIN

MOSCATELLE 178 calories

25 minutes

4 personnes :

320 g de raisin moscatelle

2 gros oeufs

10 g de fécule de maïs

2 cs de sucre 30 g

1,5 dl de lait demi-écrémé

1 cs de crème fraîche 35 g

le zeste râpé d'un demi-citron

1 cc d'huile de tournesol

1. Préchauffez le four à 200 degrés c. Dans un saladier mélangez au fouet les oeufs avec le sucre, la fécule, le lait et la crème jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Laissez reposer 10 minutes.

2. Lavez et séchez le raisin. Egrappez-le. Avec un pinceau huilez légèrement 4 moules à tartelettes en porcelaine, de 11 cm de diamètre. Répartissez sur le fond les grains de raisin.

3. Ajoutez le zeste de citron à la pâte, mélangez et versez sur les fruits. Mettez les moules au four et faites cuire une quinzaine de minutes.

Servez tiède ou froid

LES CONSEILS DE NINA: Vous pouvez utiliser en lieu et place du raisin moscatelle du raisin Italien, des cerises, des mirabelles, des framboises, des poires et bien d'autres

JE VEUX SAVOIR: Le raisin est riche en sucres naturels et en bioflavonoïdes. Ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral. Contient du potassium.

CLAFOUTIS AUX POMMES REINETTES

Préparation : 15 min

cuisson : 15 min

4 personnes:

- 3 œufs
- 6 cuillères à soupe de farine
- 6 cuillères à soupe de sucre (5 pour moi)
- 3 cuillères à soupe de lait (j'ai utilisé du lait écrémé)
 - 3 cuillères à soupe d'huile
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 sachet de levure chimique
- 5 ou 6 pommes reinettes moyennes
- 4 ou 5 pruneaux dénoyautés (facultatif)

1. Battre les œufs en omelette, ajoutez tous les ingrédients et mélanger.
2. Éplucher les pommes et les coupez en petits dés, coupez les pruneaux en petits morceaux aussi, ajoutez à la préparation et mélangez doucement.
3. Mettre dans un moule beurré et cuire au four.
4. 10 minutes avant la fin de cuisson parsemer le clafoutis avec (le mélange suivant: un peu de sucre roux, 1 pincée de cannelle et 1 pincée de muscade)