

# Daikiri

## Ingrédients:

- 4 cl de rhum cubain (havana club, bacardi)
- 2 cl de jus de citrons verts
- 1 cl de sirop de sucre de canne

## Préparation:

- Frapper les ingrédients au shaker avec des glaçons et passer dans le verre.
  - Servir dans un verre de type « verre à martini ».
  - Décorer d'une tranche de citron vert sur le bord du verre et d'un morceau de citron vert dans le verre.
- 

# Daikiri à la fraise

## Ingrédients pour un verre:

**Préparation: 5 minutes**

## Ingrédients:

- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 mesures de rhum blanc
- 6 fraises
- glace pilée
- 2 fraises
- quelques feuilles de menthe

## Préparation:

1. Mixez le jus des citrons, les fraises, le sucre, le rhum et

la glace en une mousse légère.

2. Versez-la dans un grand verre préalablement rafraîchi.

3. Posez sur le bord une pique en bois agrémentée de groseilles, fraises, framboises et menthe.

Servez avec une paille

---

## DATTE

**AVANTAGES:** excellente source de potassium, bonne source de fer et de vitamine B3 et B6. Riche en fibres

**INCONVÉNIENTS:** sa richesse en sucre et sa texture collante peuvent favoriser la carie dentaire

---

## DESSERT CRÉMEUX AU LAIT ET CANNELLE

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps de repos au réfrigérateur : 1 heure
- Temps total : 1 heure et 15 minutes

## Ingrédients

- 700 ml de lait

- 100 g de sucre
- 30 g de féculé de maïs
- 10 g de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œuf
- 1 zeste de citron en morceaux
- Suffisamment de cannelle

## Préparation

1. Pour commencer, versez le lait dans une petite casserole, ajoutez le zeste de citron haché, remuez, mettez sur le feu et faites chauffer à feu moyen mais sans porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, mettez les jaunes d'œufs dans un bol, ajoutez le sucre et le sucre vanillé, battez bien avec un fouet à main, ajoutez la féculé de maïs et remuez pour obtenir un mélange lisse et homogène.
3. Retirer les zestes de citron du lait, incorporer le mélange de jaunes d'œufs et, en remuant continuellement avec un fouet à main, faire épaissir à feu moyen.
4. Enfin, verser la crème obtenue dans un plat à four rectangulaire en verre et la placer au réfrigérateur pour qu'elle repose pendant environ 1 heure. Une fois ce temps écoulé, sortir le dessert et le saupoudrer de poudre de cannelle tamisée.

---

## DONUTS LÉGERS

**Ingrédients** : pour 20 donuts environ

- 450g de brioche (T55)
- 80g de sucre
- 2 gros oeufs

- 180 ml de lait
- 1 sachet de levure ( vous pouvez remplacer la levure par une demi cuillère à café de bicarbonate, la pâte sera plus légère)
- 60g de beurre mou
- 1 sachet de sucre vanillé
- Pour les diverses finitions : sucre glace, sucre cristallisé, chocolat noir, vermicelles multicolores, du beurre, 1 blanc d'oeuf, du colorant alimentaire, quelques gouttes de jus de citron.

## **PREPARATION**

1 – Faire tiédir la moitié du lait au micro-ondes. Délayer la levure et laisser reposer pendant 10 mn.

2 – Dans votre robot (*muni du crochet à pâte*), verser les ingrédients secs : farine, sucre, vanille. Mélanger.

3 – Ajouter alors les oeufs, la levure, le lait. Pétrir pendant quelques minutes puis ajouter le beurre mou (*mais non fondu*). Pétrir pendant 15 mn jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène (*elle reste cependant un peu collante, c'est normal*).

4 – Rassembler la pâte en boule avec une corne et la déposer dans un saladier légèrement fariné. Recouvrir d'un linge et laisser lever la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air pendant 1 heure 1/2 à 2 heures.

5 – Reprendre la pâte. Fariner le plan de travail. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'1 cm maximum (*les donuts vont gonfler à la cuisson*). Découper les donuts. Si vous ne possédez pas d'emporte pièce spécifique, découper un rond de 8 cm et au milieu un autre rond de 3 cm.

6 – Déposer les donuts sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson. Recouvrir d'un linge et laisser

lever de nouveau pendant 30 mn.

7. Vous pouvez acheter des moules à donuts (Amazon)

Préchauffer le four Th 6 / 180°C chaleur tournante.

**CUISSON** : Mettre au four les 2 plaques pour 10 mn : les donuts doivent rester clairs. Eviter de prolonger la cuisson pour conserver leur moelleux. Puis les mettre sur une grille de refroidissement.

### **FINITION DES DONUTS :**

1 – Sucre glace : les saupoudrer généreusement.

2 – Sucre cristallisé : faire fondre 30g de beurre au micro-ondes et les badigeonner avec un pinceau. Saupoudrer largement de sucre cristallisé.

3 – Glaçage chocolat : faire fondre 100g de chocolat noir avec 1 c.à soupe d'eau. Puis ajouter 40g de beurre froid et mélanger. Glacer les donuts en les trempant dans le chocolat. Saupoudrez de vermicelles multicolores. Laisser sécher 30 mn.

4 – Glaçage couleur : Mélanger dans un bol 1 blanc d'oeuf, 200g de sucre glace, quelques gouttes de jus de citron. Terminer par l'ajout du colorant de votre choix. Le mélange doit avoir une texture assez épaisse. Déposer à l'aide d'un pinceau le glaçage sur les donuts et saupoudrer immédiatement de vermicelles colorés pour une meilleure adhérence.

---

# DORADE A LA SAUCE D'OSEILLE

Préparation: 25 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

Une grande dorade  
100 g d'oseille  
Une tomate  
Un piment  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
1 pincée de muscade  
3 cs d'huile  
2 cs de concentré de tomate  
sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux puis faites frire dans de l'huile. Mettez la friture dans une casserole.
2. Émincez l'oignon, pelez la tomate et coupez en dés, écrasez l'ail.
3. Faites revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide
4. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 min à feu doux
5. Ajoutez 1/2 verre d'eau et mélangez.
6. Versez la sauce obtenue sur le poisson.
7. Ajoutez le piment, le laurier, le sel, un verre d'eau et l'oseille.

8. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à feu doux.

**Suggestion d'accompagnement:**

Banane plantain mûre bouillie, manioc, riz

---

## Douceur de fruits

**Ingrédients:**

4 cl. de jus d'orange

4 cl. de jus de pomme

3 cl. de jus de goyave

1 cl. de lait

0,5 cl. de sirop de violette

**Préparation du cocktail:**

Mettre des glaçons dans un shaker.

Versez les jus de fruits et le lait puis shaker.

Versez dans le verre sans les glaçons.

Ajoutez de la glace pilée puis le sirop de violette.

**Les conseils de Nina:** décorez avec une paille coloré et une brochette de fruits.

---

# Ecarlate

## Ingrédients :

sirop de cassis

0,5 cl. Sirop de fraise

0,5 cl. Sirop de framboise

12 cl. Infusion de fleur d'oranger

## Préparation de cocktail :

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

sirop de cassis, sirop de fraise, sirop de framboise, infusion de fleur d'oranger.

Servir avec des glaçons

---

# ECLAIRS AU CHOCOLAT

**Préparation** : 50 mn

**Cuisson**: 20 mn (th. 6 220°C)

**6-8 personnes :**

**Pour la pâte :**

1/4 de litre d'eau

75 g de beurre

1 pincée de sel

1 cs de sucre

150 g de farine

4 oeuf

**Crème pâtissière:**

1/2 de lait

60 g de chocolat

3 oeufs( 2 entier+ 1 Jaunes)

60 g de sucre

60 g de farine

**Glacage:** 50 g de sucre glace 2 à 3 cs d'eau 250 g de chocolat  
30 g de beurre

1. Préparez une pâte à choux

2. placez la pâte dans une poche garni d'une douille de 1 cm de diamètre. Faites cuire à four moyen et laissez refroidir sur une grille.

3. Préparez la crème pâtissière: faites fondre le chocolat dans le lait, 4. Travaillez les oeufs, le sucre et la farine, versez en remuant le lait chaud parfumé au chocolat et faites cuire sans cesser de tourner jusqu'à ébullition.

5. Laissez refroidir ouvrez les éclairs avec des ciseaux sur toute la longueur, d'un côté seulement; remplissez les de crème.

6. Préparez le glaçage: diluez le sucre glace avec très peu d'eau, le mélange doit rester epais et à peine coulant. Faites fondre au bain-marie le chocolat avec 2 cs d'eau et le beurre, verser le chocolat sur le sucre et mélangez bien.

7. Glacez chaque éclair en le tenant verticalement au-dessus du récipient contenant le glaçage; faites couler à la cuillère une couche de chocolat sur le dessus des gâteaux laissez sécher sur une grille à pâtisserie.

---

## EDULCORANTS

**AVANTAGES:** ont un pouvoir sucrant élevé pour une faible valeur calorique. Peuvent remplacer le sucre chez les diabétiques N'entraîne pas de caries

**INCONVÉNIENTS:** les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent discuter de l'usage des édulcorants avec leur médecin L'aspartame est à proscrire chez les personnes atteintes de phényl cétonurie