

MANGUE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

MASCARPONE A LA NOIX DE COCO ET MANGUE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

Marinade: 2 h

6 personnes:

Cuisson de la mangue:

770 g de mangues
45 g de sucre semoule

Pour les verres:

40 g biscuits à la cuillère
20 g de fruits confits

Pour la crème de coco au caramel:

50 g sucre semoule
50 g de noix de coco râpée
135 g d'eau
40 g d'Amaretto

Pour les blancs d'œufs:

60 g de blancs d'œufs

0,5 g de sel (1 pincée)

Pour les jaunes d'œufs:

40 g de jaunes d'œufs frais

40 g de sucre en poudre

250 g de mascarpone

1. Séparez les blancs des jaunes des 2 œufs, épluchez les mangues, coupez en petits dés.

2. Réservez dans une assiette creuse.

3. Dans une poêle, placez les dés de mangues, saupoudrez de sucre et faire caramélisez. Réserver au réfrigérateur.

4. Dans une petite casserole, mettez le sucre, ajoutez la noix de coco, l'eau, mélangez, portez à ébullition pendant 5 minutes, puis stoppez la cuisson.

5. Dans la casserole, ajoutez l'Amaretto, réservez sur le plan de travail.

6. Dans le bol du robot mélangeur, ajoutez les jaunes d'œuf, le sucre. Mélangez.

8. Dans le bol du mélangeur ajoutez le mascarpone. Mélangez

9. Montez les blancs en neige ferme ajoutez une pincée de sel.

10. Placez les blancs en neige avec le mascarpone.

11. Mélangez sans écraser avec un mouvement de rotation.

12. Trempez un morceau de biscuit à la cuillère dans le sirop de noix de coco et placez au fond de la coupe.

13. Placez une cs de crème au mascarpone, puis couvrez avec la

mangue.

14. Mettez une couche de crème au mascarpone.

15. Continuez avec des petits morceaux de biscuits trempés dans le sirop, de la mangue, de la crème au mascarpone.

16. Décorez avec des fruits confits. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

Mayonnaise de base

Pour un bol

Un jaune d'oeuf

Une cuillerée à café de moutarde

1 cs de vinaigre ou de jus de citron

4 cs d'huile d'olive

sel, poivre

Préparation: 5mn

Mélanger dans un grand bol le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel et le poivre; verser l'huile en mince filet et monter au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne bien ferme.

les conseils de Nina:

Veillez à ce que tous les ingrédients soit à la même température.

Mayonnaise aux herbes: ajouter à la mayonnaise de base là où les herbes fraîche ciselée de votre choix.

Mayonnaise au cari: ajouter à la mayonnaise de base deux pincées de carie ou de curcuma

Mayonnaise à l'ail: incorporer à la mayonnaise de base 2 gousses

d'ail pelée et écrasez au presse-ail.

Mayonnaise moins riche

Ingrédients:

2 jaunes d'œufs durs

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g de fromage blanc

sel, poivre

ketchup ou vinaigre

fines herbes hachées

Préparation:

Ecrasez en pommade 2 jaunes d'œufs dures encore tièdes, avec 2 cs de moutarde. Incorporez-y peu à peu 200 g de fromage

blanc maigre, en fouettant jusqu'à la consistance désirée. Salez, poivrez et ajoutez un peu de ketchup ou de vinaigre et les fines herbes.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une mayonnaise plus légère, battez le blancs d'oeuf en neige ferme et incorporez-les à la mayonnaise, avec précaution en soulevant délicatement le mélange. Ou coupez votre mayonnaise avec du fromage blanc à 0% de MG, fouetté en mousse.

Mayonnaise sans oeuf

Ingrédients:

2 cs de lait concentré non sucré bien froid

1 petit suisse

2 cs de moutarde

huile

sel, poivre

jus de citron ou vinaigre

Préparation:

Mélangez 2 cs de lait concentré non sucré bien froid avec 1 petit suisse et 2 cs de moutarde.

Versez l'huile tout doucement en fouettant, salez, poivrez et relevez avec un peu de jus de citron ou du vinaigre.

MELON

AVANTAGES: savoureux et désaltérant; le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Riches en potassium et en fibres.

MELON AU CASSIS 164 calories

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: 2 heure

4 personnes:

1 melon moyen

200 g de framboises fraîches

80 g de sucre cristallisé

2 cl de crème de cassis

8 feuilles de menthe

1. Coupez le melon en deux en dentelant le bord, retirez les pépins avec une cuillère à soupe et détachez la pulpe avec un couteau à évider. Coupez-la en petits dés ou, mieux, en

petites boules.

2. Mélangez la pulpe de melon avec ses framboises lavées, saupoudrez le tout de sucre. Arrosez de crème de cassis et laissez macérer 2 heures au frais.

3. Remplissez les moitiés de melon de la préparation et garnissez de feuilles de menthe fraîche pour servir.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de bêta-carotène quand sa chair est rouge vif et est riche en potassium et en fibres.

MELON JAMBON AU BASILIC 119 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 personnes :

1 beau melon

12 tranches de jambon serrano(220 g)

Basilic frais

1. Mettez le melon bien emballé au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

2. Lavez et séchez le melon et coupez-le en rondelles épaisses en laissant la peau. Retirez les fils et les graines du centre.

3. Sur chaque assiette disposez les tranches de jambon coupées

en deux en couronne et posez au centre une rondelle de melon. Décorez de demi-tranches.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Il est riche en potassium et en fibres

Menthol

Ingrédients:

1 cl. Sirop de Sucre

2 cl. Jus de Citron

4 cl. Sirop de Menthe

Préparation du cocktail:

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

Sirop de Sucre, Jus de Citron, Sirop de Menthe.

Servir dans un verre tulipe

MIEL



AVANTAGES: source rapide d'énergie, donne du goût aux aliments et aux boissons.

INCONVÉNIENTS: a volume égale le miel apporte plus de calories que la sucre.