

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.

MIJOTÉ DE BOEUF AUX OIGNONS

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes:

- 600 g de rumsteck
- 1 kg d'oignons émincés (surgelés)
- 4 cuillères a soupe de poivrons en dés (surgelés) ou en lamelles
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté (type Maggi)

ou Ducros)

- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- poivre

Préparation:

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, mettez les oignons à revenir à feu assez vif, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau (pendant 5 min environ).
- Pendant ce temps, coupez le rumsteck en lamelles. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle.
- Mettez-y les poivrons à revenir 5 min. puis ajoutez la viande.
- Saisissez-la 2 min à feu vif en secouant sans cesse le manche de la poêle.
- Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse, ajoutez le fond de veau, la sauce soja, le gingembre, la coriandre et un verre d'eau.
- Poivrez. Remuez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux 10 min. Servez très chaud.

Les conseils de Nina :

Servir avec du riz parfumé

Mikado de fruits

Préparation: 15

2 Bananes

2 pommes

3 Kiwis
8 Fraises
1 Ananas
Sucre vanillé
Sucre en poudre

1. Épluchez l'ananas.
2. Pelez les pommes, les bananes et les kiwis, otez le cœur des kiwis. Procédez de la même façon pour l'ananas.
3. Coupez tous les fruits en dés de 3 cm.
4. Enfilez chaque dés sur les piques en bois, en alternant les couleurs.
5. Saupoudrez de sucre en poudre et de sucre vanillé.
6. Placez les brochettes sur un plat couvert.

Mettre au réfrigérateur.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir bien frais. Vous pouvez accompagner les brochettes avec une boule de glace vanillée.

MINI CAKE A LA NOIX DE COCO

6 mini-cakes

Préparation: 45 minutes

120 g de noix de coco râpée

70 g de sucre en poudre

50 g de confiture d'abricots

1 œuf 30 cm

1 Dans un cul de poule, verser la noix de coco rapée.

2 Ajouter le sucre en poudre, l'œuf entier et la confiture d'abricots.

3 Mélanger avec une spatule en bois.

4 Disposer sur une plaque à pâtisserie, les nonnettes rectangles en inox. Les graisser légèrement.

5 Remplir chacune des nonnettes de pâte. Enfourner à four chaud, 180°C pendant 20 minutes environ.

6 Une fois bien dorés, les retirer du four. Démouler délicatement tant qu'ils sont encore chaud. Pour cela, passer la lame d'un couteau sur les 4 côtés de la nonnette pour faciliter le démoulage. Servir en garniture d'un café gourmand avec d'autres gourmandises de votre choix

MOELLEUX AU CACAO EN POUDRE

8 PERSONNES :

100g de farine

120g de sucre

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

120g de cacao en poudre (type Nesquik)

4 oeuf

30g de beurre

10cl de lait

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
2. Dans un saladier, verser la farine, le sucre, la levure, le sel et le cacao. Bien mélanger.
3. Ajouter les jaunes d'oeufs et le beurre fondu.
4. Pour obtenir un mélange bien homogène, rajouter du lait. Réserver.
5. Battre les blancs en neige (au batteur mais cela se fait très bien aussi au fouet) et les incorporer délicatement dans la préparation chocolatée en faisant attention à ne pas casser les blancs.
6. Verser dans un moule chemisé (ou beurré/fariné) et enfourné à 180°C pendant 30min.

Très moelleux et le même goût qu'un gâteau au chocolat classique!

LES CONSEILS DE NINA: attendez vous à un moelleux au chocolat, pas un fondant ni un coulant ☐

MOELLEUX AU CHOCOLAT

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

6 personnes :

250 g de chocolat noir

5 œufs

140 g de beurre +pour le moule

125 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 cs de farine + (pour le moule)

1 pincée de sel

1. Cassez 150 grammes de chocolat en petits morceaux dans une jatte supportant la chaleur.
2. Faites fondre au bain-marie avec 100 grammes de beurre coupé en petites parcelles.
3. Lorsque le chocolat fondu, sortez le récipient du bain-marie puis mélangez le chocolat et le beurre à l'aide d'une spatule en bois pour bien lisser la préparation.
4. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes dans un saladier, fouettez les 5 jaunes avec 125 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.
5. Versez dessus le chocolat fondu en remuant.
6. Incorporez 1 cs de farine tamisée. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, Mélangez-les à la pâte refroidie.

7. Versez la pâte dans un moule à manqué. Faites cuire 20 minutes au four préchauffé à 180 °c (th. 6) laissez tiédir le gâteau puis démoulez le sur une grille à pâtisserie.

8. le nappage :

Cassez 100 g de chocolat en morceaux. Faites fondre au bain-marie avec 40 g de beurre coupé en petites parcelles.

9. Mélangez avec une spatule en bois. Laissez tiédir puis versez le nappage bien lisse au centre du gâteau.

10. Étalez à l'aide d'une spatule métallique sur le dessus puis sur les bords laissez refroidir.

Laissez refroidir et servez.