Mojito

INGREDIENTS:

- 4 cl de rhum blanc
- 2 cl de sirop de sucre de canne
- 6 à 8 feuilles de menthe
- 1 demi citron vert
- Un peu d’eau gazeuse
- 10 glaçons

1. Mettez vos glaçons dans un torchon, refermez-le puis, à l’aide d’un rouleau à pâtisserie, pilez la glace..
2. Vous pouvez encore avoir des morceaux. Versez dans un bol et réservez au congélateur
3. On ne déchire pas les feuilles de menthe car les huiles essentielles se situent sur la surface. Cela permet aussi de ne pas avoir de petits bouts de menthe qui vont bloquer la paille. On les dépose juste au fond du verre.
4. Coupez le citron en deux puis chaque demi citron en 6 morceaux.
5. Ajoutez les 6 morceaux de citron dans chaque verre (1/2 citron).
6. Ajoutez le sirop de sucre de canne. Le fait d’utiliser un sucre liquide permet de ne pas sentir les cristaux du sucre à la dégustation du cocktail.
7. Écrasez le citron avec un pilon spécial cocktail. Il est important que la menthe soit au fond du verre afin qu’elle soit protégée à la fois par le sirop de sucre de canne et par les morceaux de citron.
8. Ajoutez la glace pilée en laissant 2 cm de libre. Plus il y a de glace, moins elle fondra rapidement.
9. Ajoutez le rhum.
10. Complétez avec l’eau gazeuse.
11. Mélangez le cocktail afin que les saveur se mêlent.

LES CONSEILS DE NINA:

Le mojito se sert avec deux pailles qui vont permettre de mélanger le cocktail au fur et à mesure de la dégustation.

Mojito de Pamplemousse

-6 cl rhum Blanc Cubain
– 1/2 citron vert
– 5 feuilles de menthes fraiche
– 1 cuillère à café de sucre roux
– 1/4 pamplemousse rose
– Eau pétillante

Préparation:

- Presser le pamplemousse dans un joli verre plat (au préalable, tremper le haut du verre dans un peu de jus de pamplemousse et le plonger dans du sucre roux pour un effet « verre à cocktail de « pro »
- Incorporer la menthe et l’écraser dans le jus sans altérer les feuilles.
- Ajouter le sucre et mélanger à l’aide d’une tige en bois.
- Verser le rhum.
- Couvrir d’eau pétillante et décorer d’un morceau de pamplemousse finement découpé.

MOKA AU CHOCOLAT

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 45 minutes
Portions: 6

Ingrédients:

Biscuit:
50 g de maïzena
50 g de farine
100 g de sucre
4 gros œufs

Crème:
125 g de beurre
1 tablette de chocolat
2 jaunes d’œufs
100 g de sucre

Préparation:

1. Battre ces derniers avec le sucre.
2. Incorporer la farine, puis la maïzena.
3. Monter les blancs d’œufs en neige.
4. Les ajouter délicatement à la pâte.
5. Beurrer un moule et y transférer le mélange.
6. Enfourner pour 45 minutes.
7. Préparer la crème
   Ramollir le beurre avec les jaunes.
8. Incorporer le sucre, puis ajouter le chocolat.
9. Laisser le gâteau refroidir, puis le couper en deux suivant l’épaisseur.
10. Le garnir de la crème.
11. Servir le moka au chocolat.

MOULES

AVANTAGES: les moules sont une source élevée d’acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

MOULES AU CURRY

4 personnes:

520 calories

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

1 oignon

4 tomates

2 gousses d’ail

2 pommes de terre

1 cuillère à soupe d’huile

1,5 l de moules nettoyées

100 g de petits lardons

1 cuillère à café de curry en poudre

75 cl de crème fraîche

persil haché

sel, poivre

Préparation :

- Peler et émincer l’oignon et l’ail. Ebouillanter et éplucher les tomates; coupez-les en morceaux. Peler les pommes de terre et détaillez-les en dés.
- Faites chauffer l’huile dans un faitout. Faites y blondir l’oignon et l’ail. Ajouter tous les légumes et 1,5 litre d’eau, du sel et du poivre. Couvrez laisser cuire à feu doux 25mn.
- Pendant ce temps faites ouvrir les moules à feu vif.
- plongez les lardons 3 minutes dans de l’eau à ébullition égouttez-les
- Passez la soupe au mixeur. Ajoutez lui le curry et les lardons. Actionner l’appareil. Mettez cette soupe à chauffer pendant 5 minutes. Ajoutez enfin la crème fraîche. Faites chauffer encore 2 minutes, puis versez sur les moules et parsemez de persil.

Les conseils de Nina: choisissez bien les moules. Les moules bouchot sont idéales pour la saveur et pour la couleur.

MOULES AU SAFRAN 255 calories

20 Minutes

4 personnes;

1 kg de moules de bouchots

1 dl de vin blanc sec

1 échalote

2 branches de persil

30 g de beurre

60 g de crème fraîche

6 pistils de safran

1. Nettoyez les moules sous un filet d'eau fraîche (ne pas tremper dans l'eau). Grattez-les, enlevez les barbes. Éliminez les moules dont les coquilles sont entrouvertes.

2. Pelez et émincez l'échalote dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre, ajoutez l'échalote et 1 brin de persil. Laissez étuver 2 minutes. Ajoutez le vin blanc et une pincée de poivre.

Augmentez le feu et ajoutez les moules. Couvrez et faites cuire les moules en secouant la cocotte afin de bien repartir la chaleur. Après 8 à 10 minutes les moules sont cuite(ne pas laisser cuire plus de 10 minutes).

3. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, égouttez-les avec une écumoire et réservez-les au chaud dans un plat creux. Filtrez le fond de cuisson et renversez le dans la cocotte, ajoutez le safran, le reste du beurre et la crème. Remuez et réchauffez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et versez cette sauce sur les moules. Parsemez de feuilles de persil et servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR: Les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

MOULES MARINIÈRES

4 personnes :

455 calories

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

4 l de moules

4 échalotes

1 et 1/2 verre de vin blanc sec

1 bouquet garni

Le jus de 1 citron

1 cuillère à soupe de persil haché

poivre du moulin

Préparation :

- Gratter et laver les moules
- Peler et hachez les échalotes
- Mettez les moules dans une casserole couverte à feu vif. Dès qu’elle commence à s’ouvrir retirer le couvercle et faites-les sauter, puis enlever une des deux coquilles et disposer les moules en rosace sur un plat tenu au chaud. Filtrer l’eau de cuisson.
- Faites fondre les échalotes hachées dans 40 g de beurre sans les laisser prendre couleur . Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, poivrez au moulin et

laissez réduire à petit feu 20 minutes.

- Ajouter alors un verre d’eau de cuisson des moules et faites réduire encore 10 minutes. Retirer le bouquet garni.
- Lier la sauce avec le reste de beurre ajoutez le jus de citron. Verser sur les moules et parsemez de persil haché.

Je veux savoir : l’appellation marinière s’applique aux cuisson de poisson ou de coquillage avec du vin blanc.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Préparation: 30 minutes

4 personnes:

300 g de chocolat noir

400 g de crème fleurette très froide

40 g de sucre 4 jaunes d’ œuf

1. Commencer par fouetter la crème à l’aide d’un batteur à main de préférence dans un saladier garder préalablement au réfrigérateur.
2. Fouettez jusqu’à ce que la crème soit ferme et légère.
3. Mélanger le sucre et 3 cuillerée à d’eau dans une casserole et faites fondre sur feu doux en remuant très fréquemment. le sucre ne dois pas surtout pas prendre la couleur.
4. Dès ébullition retirer le sirop du feu.
5. Fouetter Les jaunes d’oeufs à l’aide d’un batteur à main jusqu’à ce qu’ils soient léger et onctueux.

6. Ajouter petit à petit le sirop chaud sans cesser de battre. Fouettez jusqu’à ce que le mélange prenne du volume est soit Tiède.
7. faites fondre le chocolat au four à micro-ondes en le remuant régulièrement afin qu’ils soient onctueux et homogène.
8. Incorporer toujours avec le batteur à main le chocolat chaud dans le mélange aux oeufs battus.
9. Lorsque le mélange est homogène incorporé la crème fouettée à l’aide d’une spatule.

LES CONSEILS DE NINA: Vous pouvez la consommer à température ambiante accompagné de Madeleine.

MOUSSE AU CHOCOLAT , CARAMEL, BEURRE SALE

Préparation: 10 mn

Marinade: 2 h

4 personnes:

200 g de chocolat noir pâtissier à 64% de cacao
100 g de sucre en poudre
60 g de beurre salé
10 cl de crème liquide
6 œufs

1. Séparez les blancs d`œufs des jaunes.

2. Battez les blancs en neige très ferme et réservez au réfrigérateur.

3. Faites caraméliser le sucre à sec dans une grande casserole sur feu très doux.

4. On doit obtenir un caramel blond à roux clair.

5. Portez la crème à ébullition.

6. Dès l’ébullition l’ajouter au caramel. Si des agglomérats ou des cristaux se forment, montez très légèrement le feu et mélangez en continu, ça fondra naturellement sans recolorer. Mais attention à ne pas reprendre d’ébullition !

7. Ajoutez le beurre coupé en petits dés.

8. Faites fondre le chocolat très doucement au bain-marie.

9. Hors du feu, y ajouter les jaunes d’œufs, puis le caramel au beurre salé. Si la consistance est un peu trop épaisse, détendre avec 5 cl de crème liquide bouillante.

10. Versez le chocolat dans une jatte. Y incorporer très délicatement les blancs en neige.

11. Versez la mousse dans des ramequins individuels et entreposez au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

MOUSSE AU CHOCOLAT 268

calories

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: 3 heures

125 g de chocolat amer

4 œufs

4 cl de cognac

125 g de sucre

1.Dans une casserole placée au bain-marie, faites fondre le chocolat dans le cognac.

2. Cassez les œufs en séparant les bancs des jaunes.

3. Faites blanchir au batteur électrique les jaunes d’œufs avec le sucre.

4. Mélangez le chocolat et les jaunes d’œufs.

5. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation. Placez la mousse dans une grande jatte et laissez-la 3 heures au frais avant de déguster.