

# 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 répartir la chaleur. Après 8 à 10 minutes les moules sont cuites( 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 , CARMEL, 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 blancs 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.
-

# MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC

**Préparation: 30 minutes**

**Refroidissement: 1h**

**330 g de chocolat blanc**

**500 g de crème fleurette très froide**

**30 g de sucre câble jaune d' œuf**

1. Fouetter la crème à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit ferme et légère.
  2. Mélanger le sucre et 1,5 cuillère à soupe d'eau dans une casserole et faites fondre sur feu doux en remuant très fréquemment le sucre ne dois surtout pas prendre de couleur.
  3. Dès l'ébullition retirer le feu le sirop du feu.
  4. Fouetter le jaune d' œuf à l'aide d'un batteur à main jusqu'à ce qu'il soit léger et onctueux.
  5. Ajoutez petit à petit le sirop chaud sans cesser de battre.
  6. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit léger et tiède.
  7. faites fondre le chocolat blanc au four à micro-ondes à l'euomillion régulièrement afin qu'ils soient onctueux et homogène.
  8. Incorporer toujours avec le batteur à main, le chocolat blanc chaud dans le mélange aux œufs battus.
  9. lorsque le mélange est homogène incorporé la crème fouettée à l'aide d'une spatule.
  10. Verser la mousse dans un plat de service ouvrez de film étirable et les se rafraîchir au moins une heure au réfrigérateur.
-

# MOUSSE AUX FRAISES

**préparation:** 10mn.

**cuisson:** 10 mn.

**Réfrigération:** 4h

**Pour 4 personnes:**

2 blancs d'oeufs

100 g de sucre semoule

2 feuilles de gélatine

500 g de fraises

20 cl. de crème fraîche fouettée

1 pincée de sel

1. Lavez les fraises équeutez-les; placez-les dans le bol d'un robot électrique et actionnez l'appareil; formez un coulis et passez-le au travers d'un Chinois en pressant bien pour récupérer tout le suc.
2. Mettez la gélatine à ramollir dans un bol rempli d'eau tiède.
3. Faites cuire le sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau et formez un sirop.
4. Dans un saladier, montez les blancs d'oeuf et le sel en neige un peu épaisse, incorporez-y le sirop en fouettant jusqu'à complet refroidissement. Essorez les feuilles de gélatine entre vos doigts et mettez-la dans la préparation; ajoutez la purée de fraises, mélangez délicatement avec une spatule en bois et soulevez la masse pour ne pas la casser; ajouter la crème fouettée.



5. Versez la mousse dans des verres à pied et mettez-les 4h au réfrigérateur pour qu'elles prennent parfaitement.

### les conseils de Nina:

vous pouvez préparer cette mousse avec tous les fruit de votre choix notamment des framboises, des fraises des bois.

---

# MOUSSE DE POMME AU COULIS DE FRAISES

**Préparation : 25 mn**

**Cuisson : 15 mn**

**Réfrigération : 6 h**

**4 personnes :**

1 bte d'ananas en tranches

1pomme granny Smith

250 g de fraises

8 biscuits à la cuillère

6 feuilles de gélatine

2 cs de Kirsch

1 cs de jus de citron

15 cl dcrème liquide

2 cs de sucre en poudre

## 2 cs de sucre glace

1. Mettre la gelg  latine à tremper dans un bol d'eau froide.
2. Épluchez la pomme, coupez-la en lamelles et faites-la cuire quelques minutes dans une casserole couverte.
3. Coupez 7 tranches d'ananas en morceaux, ajoutez-le à la pomme ainsi que le jus de la boîte. Faites chauffer, puis passez le tout au mixeur.
4. Égouttez la gélatine avec les doigts, ajoutez la    la purée chaude mixer à nouveau laissez refroidir mettez 15 cl de crème liquide 15 mn au congélateur puis ajoutez à la purée de fruit bien refroidie.
5. Faites fondre 2 cs de sucre avec 2 cs d'eau tiède. Ajoutez 2 cs de. Kirsh.
6. Coupez les biscuits à la cuillère en 2.
7. Trempez-les dans le sirop et posez-les dans un cercle de 20 cm, bout arrondi en haut, face sucrée contre le cercle.
8. Déposez la mousse au centre.
9. Lissez la surface.
10. Réfrigérez pendant 6 h.
11. Lavez rapidement 250 g de fraises sans laissez tremper,   pongez-les, équeutez-les, passez-les au mixeur.
12. Ajoutez 1 cs de jus de citron et 2 cs de sucre glace, mixez à nouveau, filtrez pour éliminer les pépins.
13. Versez le coulis ainsi obtenu dans une saucière.
14. Portez à table avec l'entremets démoulé.

**LES CONSEILS DE NINA:** Beurrez légèrement l'intérieur du cercle pour que les biscuits tiennent mieux.

Pour un dessert ultra léger, remplacez la crème fouettée par un gros blanc d'oeuf battu en neige, supprimez les biscuits à la cuillère et faites prendre la mousse dans un joli moule cannelé.

---

# MOZZARELLA CROUSTILLANTE

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 5 mn**

**4 personnes:**

250 gr de mozzarella.

8 tranches de pain de mie.

2 œufs.

2 cs de lait.

un peu de farine.

huile pour friture

sel, poivre.

1. ôtez la croûte du pain de mie, coupez les tranches en deux. Coupez la mozzarella en tranches de la même taille que celles du pain de mie.
2. Bien les égoutter sur du papier absorbant.
3. Mettre les tranches de mozzarella entre deux tranches de pain de mie et bien aplatir ces petits sandwiches. les passer dans la farine, humidifiez les bords avec un peu d'eau pour les souder.
4. Les passer ensuite dans les œufs battus avec le lait et 1 pincée de sel et poivre.
5. plongez en plusieurs fournées dans un bain de friture chaud retirez lorsque les 2 côtés sont bien dorés
6. Égouttez sur du papier absorbant.

7. Servez bien chaud accompagné d'une salade verte.

---

# MUFFINS AU CHOCOLAT BLANC

Préparation: 20 minutes

Portions: 6

## Ingrédients

Noisettes décortiquées

1 pincée de sel

1 càc d'extrait de vanille

30 g de crème fraîche

40 g de sucre glace

80 g de beurre fondu

100 g de noix de coco râpée

150 g de biscuits secs

200 g de chocolat blanc

## Préparation

1. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie, puis le mélanger avec le beurre fondu.

2. Laisser refroidir.

3. Incorporer le sucre glace, la noix de coco râpée, la crème, la vanille et le sel.

4. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec la préparation précédente.

5. Bien mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.
6. Recouvrir le moule à muffins de caissettes en papier.
7. Les remplir du composé préparé, en mettant des noisettes au centre.
8. Décorer de noix de coco râpée.
9. Mettre au frais durant 2 heures.