PANCAKES MOELLEUX

Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

PRÉPARATION:

Nb: Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.

2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.

3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu’à ce que la pâte forme un ruban.

CUISSON :

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface.

Retournez et faites cuire 2 minutes sur l’autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d’une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !

PAPAYE

AVANTAGES: riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

INCONVENIENT: provoque un dermatite chez les sujets sensibles.

PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

Préparation: 15 minutes

Congélation: 3 heures

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d’œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.

2. Fouettez les jaunes d’oeufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.

3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d’eau, jusqu’à formation d’un sirop au filet.

4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d’oeufs et fouettez bien jusqu’à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.

5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

JE VEUX SAVOIR: La framboise est une très bonne source de vitamine C, d’acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoides qui pourrait aider à prévenir le cancer.

PASTEIS DE NATA

Ingrédients

3 œufs

1 pâte feuilletée prête à l’emploi
30 cl de lait
120 g de sucre roux
20 g de farine

Le jus d’1/2 citron
1 bâton de cannelle
1 pincée de sel
15 g de beurre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire chauffer doucement le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en 2.
3. Verser la farine dans un saladier avec une pincée de sel.
4. Quand le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu puis enlever la vanille et la cannelle.
5. Verser le lait sur la farine en remuant énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux.
6. Ajouter 2 jaunes d’œufs et 1 œuf entier puis le jus de citron en continuant de mélanger.
7. Beurrer 8 petit moules à tartelettes puis étaler dedans 8 cercles de pâte feuilletée.
8. Verser la préparation dessus puis enfourner 15 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.
9. Au moment de servir, saupoudrer du sucre glace ou de la cannelle en poudre.

PASTEL POISSON

Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d’eau

- 1 petite cuillère à café de sel

Ingrédients pour la farce:

- 1 boîte de sardine à l’huile, ou 150 g de poisson tilapia émietté (pour un goût prononcé, ou 150 g de poisson capitaine pour un goût léger)
- 1 /2 piment
- 1 tour de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d’ail râpé
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/2 oignon coupé en petits dés
- 1/2 tomate coupée en petits dés
- 1 /2 bouillon ail et fines herbes
- Sel

Ingrédients pour la sauce d’accompagnement (facultatif)

- 2 grosses tomates coupées en dés
- 1 oignon coupé finement
- 1 gousse ail râpé,
- un peu de gingembre râpé,
- Thym
- 1 feuille de laurier,
- 1/2 bouillon ail et fines herbes
- Sel
- de l’huile d’arachide

Préparation :

1- la pâte

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l’œuf.

- Mélangez jusqu’à ce qu’il s’incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.

- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.

- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

2- la farce:

- Dans un bol mélangez, la sardine où le poisson, le piment, le poivre, l'ail, le gingembre, le 1/2 bouillon, le sel .(Vérifiez l'assaisonnement avant de mettre le sel, le bouillon est déjà salé)
- Mettre à chauffer un peu d'huile, et faites revenir l'oignon et la tomate en dés,
- Dès que la tomate commence à cuire, rajoutez la préparation et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- Réservez

3- la sauce d'accompagnement:(facultatif)

- Dans une poêle anti adhérente, faites revenir l'oignon, l'ail et les épices. (Feu moyen)
- Ajouter la tomate, le 1/2 bouillon, le sel
- A l'aide d'une spatule, écrasez la tomate.
- Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, Laissez cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

4- Confection des pastels:

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.

- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.

- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d’un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel. (Répétez l’opération jusqu’à épuisement de la pâte.
- Dans une poêle, faites chauffer l’huile d’arachide et frire les pastels, dès qu’ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA :

- Pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four à 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation, à mi-hauteur.
- Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d’eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

PASTEL VIANDE

Ingrédients pour la pâte:

- 250 g de farine de blé
- 125 g de beurre (à temps ambiante, texture pommade)
- 1 oeuf
- 5 cl d’eau
- 1 petite cuillère à café de sel

Ingrédients pour la farce

200 g de viande hachée pur boeuf

Julienne de légumes

1/2 oignon

1 petite échalote

1 gousses d’ail

persil frais haché

1/2 cube ail et fines herbes

1/2 bouteille de sauce tomate basilic

Un peu d’herbes de Provence

Un peu de Basilic

Un tour de poivre en grains (moulin)

Sel

1 petite feuille de laurier

1/2 piment écrasé (facultatif)

Préparation :

1- la pâte

- Dans un bol, mettre la farine, le sel et le beurre et mélangez du bout des doigts, ajouter le sel faire un puits au centre et ajoutez l’œuf.
- Mélangez jusqu’à ce qu’il s’incorpore complètement, rajoutez juste un peu de farine pour les mains qui collent.
- Pour ceux qui ont des robots vous pouvez mettre tous les ingrédients et mettre la fonction approprié de votre robot.
- Farinez légèrement un plan de travail ou une grande planche à découper, pétrissez bien la pâte pour que le beurre adhère bien, formez ensuite une boule, couvrir de film étirable et la réserver au réfrigérateur.

2- la farce:

- La veille ou quelques heures avant votre préparation, hacher grossièrement dans un blender l'échalote découpé, le persil, l'ail, le bouillon, un tour de moulin à poivre, l'herbe de province avec un peu d'huile.
- Mélanger la pâte obtenue à la viande hachée couvrir et mettre au frais.
- Si vous n'avez pas de blender découper finement le persil, l'échalote l'ail et le mélanger à la viande avec les épices et mettre au frais.
- Dans une poêle anti-adhérente mettre un peu d'huile faites revenir l'oignon ajouter la viande hachée et mélanger jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter ensuite les légumes à votre convenance et faites revenir jusqu'à évaporation de l'eau.
- Ajouter la sauce tomate, le laurier un peu de basilic un peu de poivre moulu, le 1/2 bouillon, le piment(facultatif) le sel (vérifier d'abord l'assaisonnement)
- Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.

3- Confection des pastels:

- Etaler la pâte avec un rouleau de pâtisserie, bien étendre la pâte.
- Avec un emporte pièce rond ou une petite tasse on découpe des ronds dans la pâte.
- Mettre la farce au centre de la pâte.
- Puis, on referme chaque pastel (il doit avoir la forme d'un demi cercle) avec une fourchette farinée on referme les pastels par pression sur le bord de la pastel.

(Répétez l’opération jusqu’à épuisement de la pâte).

- Dans une poêle, faites chauffer l’huile d’arachide et frire les pastels.
- Dès qu’ils sont dorés, les mettre sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA : pour éviter la gras, vous pouvez cuire les pastels au four 200 degrés 20 à 30 minutes selon le four en mode ventilation. Pour une cuisson au four, battre un oeuf avec une cuillère à café d’eau et badigeonner le dessus de chaque pastel.

++ Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de gruyère dans chaque pastel avant de fermer. (Seulement pour la cuisson au four)

+++ vous pouvez ajouter des morceaux d’œuf cuit dans la farce avant de fermer.

PASTELS DE THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

2 rouleaux de pâte feuilletée
1 boîte de thon au naturel
1 boîte de sardines à l’huile
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
1 oignon
1 gousse d’ail
1 cuillère à café de harissa (facultatif)

1 de cube de bouillon de bœuf
1 cuillère à soupe d’huile d’arachide
sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l’huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.

2. Epluchez l’oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l’ail et hachez-le.

3. Ajoutez l’huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l’oignon et l’ail jusqu’à ce qu’ils soient bien dorés.

4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d’eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu’à complète évaporation du liquide.

5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d’une fourchette.

7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d’aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu’à ce qu’ils soient dorés.

PASTEQUE

AVANTAGES: savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

PATATE DOUCE

AVANTAGES : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d’acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

PÂTE A BEIGNETS

Préparation: 10 minutes+ repos de la pâte : 2 heures

Pour 20 beignets environ:

125 g de farine tamisée

1 gros œuf, 1/2 verre de lait (ou moitié eau et moitié lait)

1/2 cuillère à café de sel

fruits ou légumes au choix

parfum au choix (zeste de 1 citron, quelques gouttes d’eau de fleur d’oranger ou de rhum)

1. Mettez la farine tamisée dans le saladier. Faites un puits au centre, ajoutez l’œuf et le sel.

2. Versez l’huile et délayez peu à peu à la spatule. Ajoutez le lait et travaillez bien la pâte.

3. Laissez la pâte reposer 2 heures avant d’en enrober l’aliment à plonger dans l’huile