

Les fiches recettes de la Cuisine de Fred

Samossas choco-banane

Les ingrédients pour 8 personnes (24 pièces)

Pour les samossas: 40 gr de beurre 12 feuilles de brick, 1 jaune d'œuf, cannelle en poudre

Pour la garniture: 5 bananes (ou autre fruits, poires, mangues, etc.) le jus de 2 citrons, 10 cas de miel liquide (soit 160 gr environ) 24 carrés de chocolat (Soit 120 gr)

Préparation :

1 Pour la garniture, pelez les bananes et coupez-les en rondelles, Arrosez-les de jus de citron.

Dans une poêle, faites caraméliser le miel quelques instants. Ajoutez les rondelles de bananes et faites-les dorer 3 min environ jusqu'à l'obtention d'une purée caramélisée. Réservez hors du feu.

2 Pour former les samossas : Faites fondre le beurre. Détachez délicatement les feuilles de brick et coupez-les en deux, Badigeonnez-les de beurre fondu, à l'aide d'un pinceau alimentaire.

3 Répartissez la purée de bananes caramélisées au centre de chaque demi feuille de brick et ajoutez un carré de chocolat sur les bananes, puis roulez les.

4 Poêlez quelques minutes de façon à les dorer ou Déposez les samossas sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs puis badigeonnez-en chaque nem à l'aide du pinceau alimentaire, Faites cuire 12 à 15 min dans un four chaud (210°C) jusqu'à ce que les samossas deviennent bien croustillants et dorés. À la sortie du four, saupoudrez chaque samossas d'une pincée de cannelle,

Ananas confit au miel et à la vanille

Ingrédients:

$\frac{1}{2}$ ananas frais 2 cas de miel, $\frac{1}{2}$ gousse de vanille

Préparation :

L'ANANAS CONFIT : Éplucher et tailler l'ananas en petits cubes. Faire tiédir le miel dans une poêle pendant 2 minutes, puis ajouter les morceaux d'ananas, ainsi que la gousse de vanille, fendue et grattée.

Laisser confire à feu doux pendant 7 à 8 min, en remuant de temps en temps (les cubes d'ananas doivent prendre une couleur caramel). Débarrasser et laisser refroidir.

Smoothie ananas et vanille

Ingrédients : (pour 1 verre)

$\frac{1}{4}$ Ananas, 1 yaourt (à la vanille), 1 pointe de vanille en poudre ou sucre vanillé, 10 cl de lait

Préparation:

Coupez l'ananas en 4 et coupez la chair en morceaux. Passez-les au mixeur avec le lait, le yaourt et la vanille. Servez dans un verre (Optionnel: avec des glaçons).

Smoothie banane et coco

Ingrédients: (pour 1 verre)

1 banane, 1 yaourt nature, 15 cl de lait de coco

Préparation:

1 épluchez et coupez la banane en rondelles. 2 réunissez tous les ingrédients dans un mixeur et mixer à grande vitesse. Versez-le tout dans un verre.

Lexique:

cas = cuillère à soupe

cac = cuillère à café

Retrouvez mes programmes des prochaines semaines sur : www.lacuisinedefred.fr