

## Les idées recettes de BébésSoon pour une future maman

### Virgin Mojito

- 1/2 citron vert bien nettoyé et bio si on utilise les zestes
- 2 cuillères à café de sucre complet
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche bien nettoyées
- De l'eau gazeuse
- Des glaçons ou de la glace pilée à votre convenance.

Versez le sucre puis ajoutez les feuilles de menthe fraîche et les tranches de citron vert. Pilez le tout au pilon à cocktail ou avec une cuillère à soupe sans trop réduire les ingrédients. Ajoutez les glaçons entiers ou pilés. Complétez par de l'eau gazeuse. Pour finir, mélangez avec une cuillère et servez !



### Le sapin feuilleté



- 2 pâte feuilletée
- 150 g pesto (ou caviar d'aubergine, sauce tomate assaisonnée, etc.)
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe lait
- 2 c. à soupe graines de lin (ou autres graines)

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Étalez une première pâte feuilletée et garnissez-la de votre préparation.
3. Recouvrez avec la deuxième pâte feuilletée.
4. Marquez le tronc du sapin du dos du couteau puis découpez en triangle.
5. Coupez les branches d'une largeur de 1cm. Récupérez les chutes pour faire une étoile et collez-la avec un peu d'eau en haut du sapin. Vous pouvez aussi opter pour une forme plus simple.
6. Badigeonnez le tout avec le jaune d'œuf délayé dans le lait parsemez de graines puis torsadez les branches.
7. Enfournez 20 min et servez dès la sortie du four



## La terrine de Saumon de Lucie Gestin, diététicienne nutritionniste

- 3 pavés de saumon frais
- 6 oeufs
- 1 pot de crème fraîche épaisse 30%
- Persil
- Une petite boîte de concentré de tomates
- Sel de guérande, poivre
- Un citron bio

1. Faire cuire le saumon au court-bouillon (huile d'olive un filet, aneth et un jus de citron) environ 10 à 12 mn à puissance moyenne. Saler, poivrer.
2. Laisser refroidir 15 min.
3. Mettre les oeufs avec la crème fraîche, le concentré de tomate, le persil haché, le sel et le poivre dans la cuve du mixeur avec le saumon refroidit. Hachez grossièrement (si vous souhaitez des morceaux) ou finement si vous voulez une texture mousse.
4. Mettre la préparation dans une terrine ou un plat adapté (en pyrex par exemple) et faire cuire au bain-marie (5/6 d'eau dans un autre récipient ou la plaque du four) environ 40 mn à 180°C)
5. Mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain
6. Servir nature avec une tranche de citron ou avec un peu de mayonnaise.

## Huîtres gratinées au parmesan

1. Ouvrez les huîtres et jetez le premier jus.
2. Disposez les huîtres sur une plaque ou un plat. Sur chaque huître mettez de l'ail, de l'échalote, un peu de jus de citron et une cuillère à café de crème fraîche.
3. Terminez par un peu de parmesan.
4. Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7) pendant 10 min.
5. Introduisez les huîtres et laissez cuire 15 min.
6. Mettez le four sur position grill et laissez gratiner 5 min.



## Le homard grillé

- 1 homard ( pour 2/3 personnes)
- 1/2 citron
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- sel, piment de Cayenne



1. Faites chauffer une marmite d'eau bouillante légèrement salée et plongez-y votre homard. Laissez-le cuire seulement une minute.
2. Egouttez-le et laissez-le tiédir. Lorsque le homard n'est plus trop chaud, munissez-vous d'un grand couteau et coupez- le en deux en prenant soin de retirer la poche à gravier et le boyau.
3. Coupez votre homard en deux fois en partant de la tête jusqu'à la queue. Coupez une première fois la tête puis la queue.
4. Arrosez de jus de citron. Saler et ajouter le piment de Cayenne imbibé d'huile
5. Ensuite mettez les moitiés de homard sur le grill bien chaud du four.
6. Grillez le homard d'abord du côté carapace, puis du côté chair, pendant 3 minutes à chaque fois.
7. Puis faites griller à nouveau 5 minutes des deux côtés.
8. Arrosez de jus de citron et badigeonner d'huile



On ne mange pas de mayonnaise maison (oeuf cru !)

Vous pouvez accompagner votre homard de petits légumes cuits à la poêle.



BÉBÉSOON

## Sorbet framboise chocolat



- sorbet framboise
- 2 càs de chocolat ou crème Nociolata
- 15cl de crème liquide légère
- 1 càs de pistaches concassées
- des framboises pour la décoration

1. Dans une casserole, faites chauffer à feu doux la crème et ajouter le chocolat.
2. Remuez jusqu'à ce que le coulis devienne homogène.
3. Retirez du feu.
4. Avec une cuillère à glace, former des boules de sorbet et en déposer 2 dans chaque coupe.
5. Verser le coulis tiédi dessus et saupoudrer d'éclats de pistaches et décorez de framboises.

## Crumble noix de pécan aux mangues et bananes

- 4 bananes
- 3 mangues
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 40 g de beurre
- 40 g de sucre roux

Pour la pâte :

- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 100 g de beurre + 1 noix
- 60 g de noix de pécan

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F) et beurrez un plat à four.
2. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles un peu épaisses.
3. Pelez les mangues et coupez la chair en cubes
4. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites revenir les fruits sur feu vif avec le sucre roux pendant 5 minutes en remuant.
5. Saupoudrez de cannelle et de gingembre, mélangez à nouveau. Mettez la farine, le beurre, le sucre et les noix de pécan dans le bol d'un robot et mixez par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sableux.
6. Disposez les fruits dans le plat, recouvrez avec la pâte, baissez le th du four à 160°C (320°F) et faites cuire pendant 35 min. Servez aussitôt ou froid à votre convenance



BÉBÉSOON