

Crêpes dorées à la vanille Bourbon

Environ 12 crêpes • Préparation : 10 min • Repos : 30 min • Cuisson : 20 min



Des crêpes fines et moelleuses, délicatement parfumées pour un goûter tout en douceur.

Ingrédients

250 g de farine • 3 œufs • 500 ml de lait • 30 g de sucre
30 g de beurre fondu • 1 pincée de sel • Un peu d'huile pour la poêle
1 gousse de vanille du coffret • Sucre glace pour servir (facultatif)

Préparation

1. Fendez la gousse et grattez les graines. Chauffez doucement le lait avec les graines et la gousse, sans le faire bouillir. Coupez le feu, laissez infuser 10 minutes, puis retirez la gousse et laissez tiédir.
2. Mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez les œufs, puis versez progressivement le lait tiède en fouettant pour éviter les grumeaux. Incorporez le beurre fondu.
3. Laissez reposer la pâte 30 minutes. Si elle semble trop épaisse, ajoutez une à deux cuillères à soupe de lait.
4. Chauffez une poêle à crêpes et huilez-la légèrement. Versez une petite louche de pâte et inclinez la poêle pour la répartir.
5. Cuisez environ 1 minute sur la première face, puis 30 à 45 secondes sur l'autre. Répétez et servez avec un peu de sucre glace si souhaité.

Le petit secret : Pour utiliser la fiole d'arôme à la place de la gousse, préparez la pâte avec du lait froid et ajoutez l'arôme progressivement selon le dosage indiqué sur son emballage, après agitation.

Flan fondant à la vanille, sans pâte

6 à 8 parts • Préparation : 20 min • Cuisson : 40 à 50 min • Froid : au moins 4 h



Un flan généreux au cœur crémeux, avec une surface dorée et le parfum de la vanille Bourbon.

Ingrédients

800 ml de lait entier • 200 ml de crème liquide entière • 3 œufs
140 g de sucre • 90 g de fécule de maïs • 10 g de beurre pour le moule
2 gousses de vanille du coffret • Moule rond de 20 cm, haut de 5 cm minimum

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C en chaleur traditionnelle. Beurrez le moule et tapissez son fond de papier cuisson.
2. Fendez les gousses et récupérez les graines. Chauffez le lait et la crème avec les graines et les gousses jusqu'au frémissement. Coupez le feu, laissez infuser 10 minutes, puis retirez les gousses.
3. Fouettez les œufs avec le sucre, puis incorporez la fécule. Versez progressivement le lait chaud en fouettant. Reversez dans la casserole.
4. Faites épaissir à feu moyen en fouettant continuellement. Dès les premiers bouillons, poursuivez environ 1 minute, puis versez dans le moule et lissez.
5. Enfournes 40 à 50 minutes : le dessus doit être doré et le centre encore légèrement tremblotant. Laissez tiédir, puis réfrigérez au moins 4 heures avant de démouler et de couper.

Le petit secret : Préparez le flan la veille : une nuit au réfrigérateur facilite la découpe et permet aux arômes de se développer.

Poulet crémeux aux baies roses & pili-pili

4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min • Facile



Un dîner gourmand : des notes fruitées, une sauce douce et une petite touche de piquant.

Ingédients

600 g de filets de poulet • 1 échalote • 200 ml de crème liquide
100 ml d'eau • 1 c. à soupe d'huile • Sel • 250 g de riz cru pour servir
2 c. à café de baies roses • 1 toute petite pincée de pili-pili moulu
(ou un petit fragment de piment séché finement émietté)
Persil frais (facultatif)

Préparation

1. Cuissez le riz selon les indications du paquet. Coupez le poulet en lanières et émincez l'échalote. Concassez légèrement la moitié des baies roses.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites dorer le poulet 4 à 5 minutes, puis ajoutez l'échalote et poursuivez 2 minutes.
3. Ajoutez la très petite pincée de pili-pili, remuez quelques secondes, puis versez l'eau et la crème. Salez légèrement.
4. Laissez mijoter à feu doux 8 à 10 minutes, jusqu'à cuisson complète du poulet à cœur. Ajoutez un peu d'eau si la sauce épaissit trop.
5. Ajoutez les baies roses entières et concassées en fin de cuisson. Mélangez, goûtez et servez avec le riz et le persil, si souhaité.

Le petit secret : Le pili-pili est très puissant : commencez avec très peu. Lavez-vous les mains après l'avoir manipulé et évitez le contact avec les yeux.

Poisson poêlé à la sauce hibiscus

4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min • Facile



Une sauce rosée légèrement acidulée pour découvrir l'hibiscus dans un vrai repas.

Ingédients

4 filets de poisson blanc de 150 g environ • 1 échalote • 30 g de beurre
1 c. à soupe d'huile • 150 ml d'eau • 1 c. à café de miel • Sel
1 c. à café rase de fleurs d'hibiscus séchées du coffret
Pour servir : 200 g de riz cru • 400 g de haricots verts

Préparation

1. Cuisez le riz et les haricots verts séparément selon les indications des paquets. Portez l'eau à frémissement, ajoutez l'hibiscus, coupez le feu et laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement et jetez les fleurs.
2. Émincez l'échalote. Faites-la revenir 2 minutes dans une petite casserole avec 10 g de beurre. Ajoutez l'infusion et le miel. Laissez réduire à feu moyen jusqu'à obtenir environ 60 à 80 ml de liquide.
3. Pendant ce temps, salez légèrement le poisson. Chauffez l'huile dans une poêle et cuisez les filets environ 3 à 5 minutes par face, selon leur épaisseur, jusqu'à ce que la chair soit opaque à cœur et se détache facilement.
4. Retirez la sauce du feu et incorporez les 20 g de beurre restants, froids et coupés en petits dés, en fouettant. Goûtez et ajustez le sel. Ne faites plus bouillir.
5. Servez le poisson avec le riz et les haricots verts, puis nappez de sauce. Pour une sauce moins acidulée, ajoutez un peu d'eau ou une petite touche de miel.

Le petit secret : L'hibiscus se dose doucement. Filtrez bien l'infusion pour obtenir une sauce lisse ; la photo illustre une suggestion de présentation.