

La recette SAVEURS DES ÎLES

Soufflé coco



4



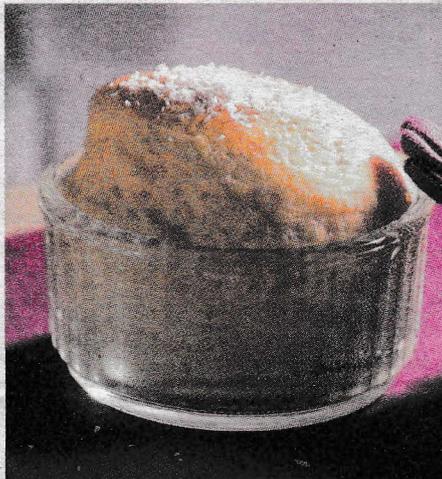
30 min



45 min

INGRÉDIENTS : 5 œufs, 10 cl de lait de coco, 30 g de beurre, 20 g de farine, 50 g de sucre en poudre, 2 gousses de vanille, 1 pincée de sel.

1. Faites chauffer le lait avec les gousses de vanille fendues en deux puis laissez infuser 15 mn.
2. Délayez la farine dans un peu de lait froid et versez sur le lait chaud. Laissez cuire jusqu'à ce



que le mélange épaississe tout en remuant avec une spatule.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez trois jaunes dans un saladier avec le sucre en poudre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

4. Hors du feu, versez le lait sur la préparation aux œufs puis fouettez et incorporez le beurre.

5. Dans un récipient, montez les 5 blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.

6. Incorporez délicatement les blancs à la préparation. Beurrez un moule à soufflé, versez-y le mélange.

7. Faites cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 35 mn.

8. Servez très rapidement dans le moule à la sortie du four.

Teleprogrammes 04 91 27 01 16

La recette MOELLEUX

Cake aux tomates séchées et câpres



4



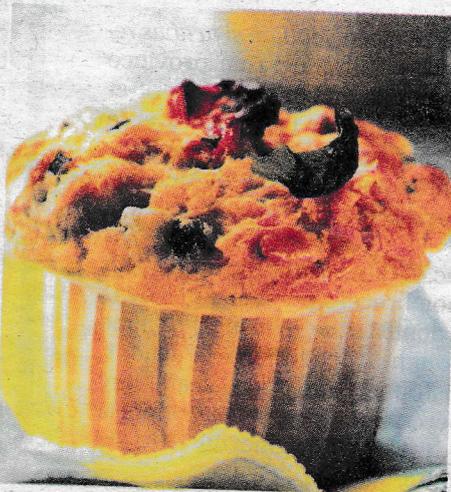
20 min



45 mn

INGRÉDIENTS : 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 10 cl de lait, 100 g de gruyère râpé, 200 g de tomates séchées, 50 g de câpres au sel, 2 poignées de basilic, sel, poivre.

1. Passez les câpres sous l'eau pour ôter le sel, puis épongez-les avec du papier absorbant. Coupez



les tomates séchées en morceaux. Ciselez finement le basilic.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Dans un premier plat, mélangez la levure à la farine. Dans un second récipient, battez au fouet les œufs, l'huile et le lait. Salez peu, poivrez cette préparation et versez-la sur la farine. Mélangez délicatement.

4. Ajoutez le gruyère râpé, les tomates coupées en morceaux, les câpres et le basilic ciselé. Mélangez bien à l'aide d'une spatule en bois et versez cette pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné. Enfournez pour 45 mn.

5. Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson en piquant le cake avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

6. Laissez refroidir avant de démouler. Vous pouvez servir.

Teleprogrammes 04 91 27 01 16