

## Mousse de fruits= ŝaŭmaĵo de fruktoj

<p><b>Ingrediencoj</b> <b>Unua : kun lakto</b></p> <p>Fruktoj 500 g Agar-agaro (mar-algo) 4 g 2 (aŭ pli) supkuleraj da sukero 300 g da jogurto aŭ 200 mL da kremo</p> <p><b>laŭvola</b> : 2 ovoblankoj kaj uzu la flavaĵon en kukon <b>(faru « cannelés »)</b></p>	<p><b>Dua : SEN lakto</b></p> <p>Fruktoj 500 g Agar agar 4 g 2 (aŭ pli) supkuleraj da sukero 300 g da jogurto de sojo aŭ 200 mL da kremo de sojo</p> <p><b>laŭvola</b> : 2 ovoblankoj kaj uzu la flavaĵon en kukon</p>	<p>1- Lavu, tranĉu la fruktojn. Metu en kaserolon, kaj kuiru kun iom da akvo. Se vi uzas preparadan miksaĵon, varmigu en kaserolo kaj faru aliajn etapojn. 2-Tuj post la fino, aldonu agar-agaron. Miksu kaj daŭrigu la kuiradon dum 2 minutoj.</p> <p>3-Aldonu la jogurton aŭ kremon 4-Firmŝaŭmigu la ovoblankojn kaj enmiksu en la preparaĵon. 5-Portu en la fridujo minimume 1 horo.</p> <p>ALIA Faru "Génoise" kaj metu la ŝaŭmaĵo de fruktoj sur la "Génoise" diversaj kukoj</p>
<p>IDEO DE FRANJO : fonde de la muldilo, rompu biskvitojn antaŭe aldoni ŝaŭmaĵo de fruktoj. Uzu naturalajn kolorojn kiel bedo (ruĝa) kurkuma (flava), teo-macha (verda) por fari kolorajn nivelojn.</p>		

### Por uzi la flavajn ovojn « Cannelés » kun kokoso

<b>Ingrediencoj</b>	<b>Preparado</b>
<p>Ovoj : 2 flavaĵoj da ovojn 100 g da pulvero de koko 100 g da sukero, 50 g da blanka faruno, iom da salo</p> <p><i>Source image : fr.wikimedia.common</i></p>	<p>Pre-varmigu la fornon (210°C°° Miksu unue la ovojn (flavo) kun sukero. Aldonu la farunon kaj iom da salo. Verŝu la paston en « cannelés »-muldilojn. Enmetu en antaŭvarmigita fornon dum 10 minutoj. Servu kun la ŝaŭmaĵo de fruktoj</p>



## MOUSSE DE FRUITS

<b>Ingrédients avec lait</b>	<b>Sans lait</b>	
<p>pommes 500 g (1)                      Agar-agar 4 g                      2 cuillères à soupe de sucre                      300 g de yaourt ou 200 mL de crème  <i>*2 blancs d'oeufs (facultatif) + utiliser les jaunes dans les cakes (1) n'importe quelle fruit convient</i></p>	<p>pommes 500 g (1)                      Agar-agar 4 g                      2 cuillères à soupe de sucre                      300 g de yaourt de soja ou 200 mL de crème de soja  <i>*2 blancs d'oeufs (facultatif) + utiliser les jaunes dans les cakes (1) n'importe quelle fruit convient</i></p>	<p>1- Laver, trancher et cuire les pommes                      2-Juste avant la fin de cuisson, avant d'écraser ou mixer, ajouter l'agar agar et cuire encore 2 min. Si les fruits sont déjà cuits, chauffer l'agar jusqu'à ébullition avec de l'eau au micro-ondes et ajouter à la préparation froide.                      3-Ajouter le yaourt                      4-Refroidir environ 1-2h                      Autre : faire une génoise et ajouter la mousse de fruits dessus. Cela fait un bavaois.</p>
<p>IDÉE DE FRANJO : au fond du moule, écraser des biscuits brisés et recouvrir de la mousse. Utiliser aussi des colorants naturels comme le rouge de betterave, le jaune du curcuma ou le vert du thé macha pour colorer une partie de la mousse et faire des étages de couleurs.</p>		

### Rocher cannelés à la noix de coco

<b>Ingrediencoj</b>	<b>Preparado</b>
<p>2 jaunes d'oeufs ou plus                      100 g de noix de coco en poudre                      100 g de sucre en poudre                      50 g de farine (avec ou sans gluten)                      un peu de sel</p>	<p>Pré-chauffer le four à 210°C.                      Mélanger les jaunes et le sucre fortement.                      Ajouter les autres ingrédients.                      Mettre dans des moules à cannelés.                      Cuire au four 10 à 15 min. Servir avec la mousse de pommes.</p>

## Strangaj kukoj

### Ruĝa-nigra kuko por 6 personoj

<p>100 g da butero, aŭ da margarino* 100 g da sukero,** 250 g da blanka faruno, 150 g da nigra ĉokolado 200 g de ruĝa beto*** 4 ovoj, 1 saketo da vanilita sukero, (2 tekuleroj da pulvora zingibro), 1 paketo da bakpulvoro **kutimaj kukoj enhavas pli ol 180 g da sukero *kutimaj kukoj enhavas pli ol 150 g da butero ***Anstataŭas parton de sukero kaj parton de graso</p>	<p>1 Kremigu la buteron. Aldonu iom post iom la sukeron, la vanilitan sukeron, la zingibron, la ovojn (unu post la alia), la farunon kaj la bakpulvoron. 2 Varmigu la ĉokoladon : verŝu sur ĝin bolitan akvon. Ne tuŝu dum 5 min. La ĉokolado moliĝas. Demeti la akvon malrapide. Aldonu la ĉokoladon al la pasto. 3-Miksu la ruĝan beton. Aldonu. 3 Verŝu la paston sur buteritan platon ( en unu, aŭ du tortmuldilojn) je 2,5 cm da dikeco. Enmetu en antaŭvarmigitan fornon. 4 Kuiru dum 30 ĝis 40 min je 175 °C ĝis 200 °C (grado 6/7).</p>
--	---

### Nigra kuko por 8 personoj (sen gluteno)

<p>50 g da butero, aŭ da margarino 100 g da sukero, 250 g da fagoj « <b>mogettes</b> » kuiritaj (80 g se ne kuirita) 150 g da nigra ĉokolado 30 g da polvo de kakao 2 ovoj 1 saketo da vanilita sukero, (2 tekuleroj da pulvora zingibro), 1 paketo da bakpulvoro</p>	<p>1 Miksu la fagojn « mogettes » kun iom da akvo aŭ lakto ĝis havi molan paston 2- Kremigu la buteron. 3-Aldonu al la miksaĵo « mogettes » iom post iom la sukeron, la vanilitan sukeron, la zingibron, la ovojn (unu post la alia), kaj la bakpulvoron. 4 Varmigu la ĉokoladon : verŝu sur ĝin bolitan akvon. Ne tuŝu dum 5 min. La ĉokolado moliĝas. Demeti la akvon malrapide. Aldonu la moligan ĉokoladon al la pasto.Aldonu la kakaon.  5 Verŝu la paston en ronda kuk-muldilon. Enmetu en antaŭvarmigitan fornon. Kuiru dum 30 ĝis 40 min je 175 °C ĝis 200 °C (grado 6/7).</p>
---	--



### Karot-kuko por 6/8 personoj

ingrediencoj: 250g da faruno 150g da sukero 100 ml da oleo 2 ovoj 300g da karotoj 1 paketo da bakpulvoro iom da cinamo 1 pinĉaĵo da salo 1 oranĝo	Lavu, senŝeligu kaj raspu la karotojn. Aldonu oranĝan sukron. En bovlo, miksu ovojn kaj sukron ĝis blankiĝo. Aldonu la oleon, la farunon, la salon, la bakpulvoron, kaj cinamon. Miksu Buterigu kukan-platon. Enfornigu dum 45 min je 180 ° C.
--	--

### Kuko kun pomoj en la plato (por 8 personoj)

ingrediencoj	preparado
3 pomoj 150 g da butero aŭ margarino 150 g da faruno 100 g da sukero 3 ovoj 1 paketo da bakpulvoro iom da salo	 <p>Tranĉu la pomojn. Miksu molan buteron kun sukero. Aldonu ovojn, farinon, kaj bakpulvoron en la paton. Aldonu supre la pomojn. Metu koverton kaj kuiru sur malvarma varmilo dum 30/40 min. Gustumu malvarmeta.</p>

## Gâteaux surprenants

### Gâteau rouge et noir

100 g de beurre et margarine 100 g de sucre 250 g de farine 150 g de chocolat noir 200 g de betterave rouge 4 oeufs 1 paquet de sucre vanillé 2 morceaux de gingembre râpé (facultatif) 1 paquet de levure chimique *la betterave rouge remplace en partie le sucre et de la matière grasse, faisant un dessert naturellement moins gras et moins sucré.	<u>Progression de la recette</u> Fondre le beurre, le chocolat au bain marie ou au four sec (80°); Blanchir les œufs avec le sucre; Incorporer le mélange chocolat/beurre; Incorporer la farine et la levure Mettre les betteraves en purée et les incorporer au mélange Mettre en bac gastro sulfurisé Cuire au four préchauffé pendant 15 à 25 min à 200°C suivant le moelleux désiré; vérifier la cuisson au couteau.
---	--

### Gâteau tout noir aux mogettes de Vendée, sans gluten

50 g de beurre ou margarine 100 g de sucre 250 g de « <b>mogettes</b> »cuites (ou 80 g sèches) 150 g de chocolat noir 30 g de cacao 2 oeufs 1 paquet de sucre vanillé 2 cuillères à café de poudre de gingembre 1 paquet de levure chimique	1 Mixer les mogettes avec un peu d'eau pour faire une pâte 2- crémier le beurre 3-Ajouter au mélange de mogettes : beurre mou, farine, œufs battus, sucre, sucre vanillé. 4 Fondre le chocolat : faire bouillir de l'eau et couvrir les carrés de chocolat de cette eau bouillante. Ne pas remuer. Laisser 5 min. Enlever doucement l'eau. Le chocolat est bien mou, prêt à être ajouter dans la pâte. Ajouter le cacao. 5 Verser la pâte dans un moule rond beurré. Cuire pendant 30 à 40 min à 180°C.
---	---

### Carot-cake pour 6/8 personnes.

<b>Ingrédients :</b> 250 g de farine 150 g de sucre complet 100 mL d 'huile 2 oeufs 300 g de carottes râpées 1 sachet de levure 1 c à café de cannelle 1 pincée de sel 1 orange	Laver, éplucher et râper les carottes. Ajouter un jus d'orange. Dans un saladier, mélanger au fouet œufs et sucre jusqu'à blanchiment. Ajouter l'huile, puis la farine, le sel, la levure, la cannelle. Mélanger. Beurrer un moule à cake. Mettre au four avec un papier d'alu au dessus 45 min à 180°C.
--	--

**El la ret-paĝo de <http://fagot.alain.free.fr/kuirado/>**

[Ĉokolada Semajnfino](#)

[Krespa Semajnfino](#)

[Vegetara Semajnfino](#)

[Saŭkraŭta k Kiŝa Semajnfino](#)

[Dolĉaĵa Semajnfino](#)

[Fromaĝa Semajnfino](#)

[Fiŝa Semajnfino](#)

[Ĉokolada Semajnfino dua](#)

[Munĝetada Semajnfino](#)

[Fromaĝa Semajnfino dua](#)

[Vinbera Semajnfino](#)

[Kreola Semajnfino](#)

[Oliva Semajnfino](#)

[Terpoma Semajnfino](#)

[Poma Semajnfino](#)