



## Quelques recettes gourmandes...

Envie de se faire plaisir tout au long de sa grossesse ? Voici quelques recettes gourmandes glanées sur Internet... juste pour vous ! Par Sarah Dali  
Rubrique réalisée avec [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

### Tarte aux fraises

Cuisson : 20 minutes

**Ingrédients** (pour 8 personnes) :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 œufs
- 250 g de fromage blanc faisselle
- 200 g de sucre
- 25 cl de crème fraîche
- vanille (extrait ou gousse)
- 500 g de fraises (elles doivent être bien mûres)

**Préparation** : Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Casser les œufs et les battre comme une omelette avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse un peu. Ajouter la vanille, la crème fraîche et le fromage blanc (sans cesser de remuer). La crème doit être onctueuse.

Mettre la pâte dans un moule et y verser le mélange. Faire cuire pendant environ 20 à 25 min à four chaud. Laver les fraises et enlever les queues.

Attendre que la tarte refroidisse et y déposer les fraises (de l'extérieur vers l'intérieur pour que ce soit plus joli).



### Gâteau aux pommes

**Préparation** : 15 mn  
**Cuisson** : 30 mn

**Ingrédients** (pour 6 personnes) :

- 300 g de farine
- 200 g de sucre
- 150 ml de lait
- 2 œufs
- 50 ml d'huile
- 1/2 paquet de levure
- 2 ou 3 pommes
- 1 pincée de sel

**Préparation** :

Mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure. Ajouter le lait, les œufs et l'huile. Verser dans une poêle huilée la pâte et rajouter les pommes coupées en lamelles.

Faire cuire à feu très doux pendant 14 mn puis retourner de l'autre côté. Faire cuire encore 14 mn.

Saupoudrer de sucre vanillé avant de servir.

#### L'ASTUCE BÉBÉ NATURE

Pour se faire plaisir sainement, n'hésitez pas à remplacer l'huile de tournesol par l'huile Symbiose de QuinteSens !



## Cake aux dattes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 50 mn

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 200 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 oeufs
- 10 cl d'huile de tournesol
- 10 cl de lait chaud
- 300 à 400 g de dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- eau de fleur d'oranger (selon votre goût)

Préparation :

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot, mettre la farine, le sucre, les oeufs et la levure. Bien mélanger, ajouter l'huile, le lait, et terminer avec les dattes et l'eau de fleur d'oranger.

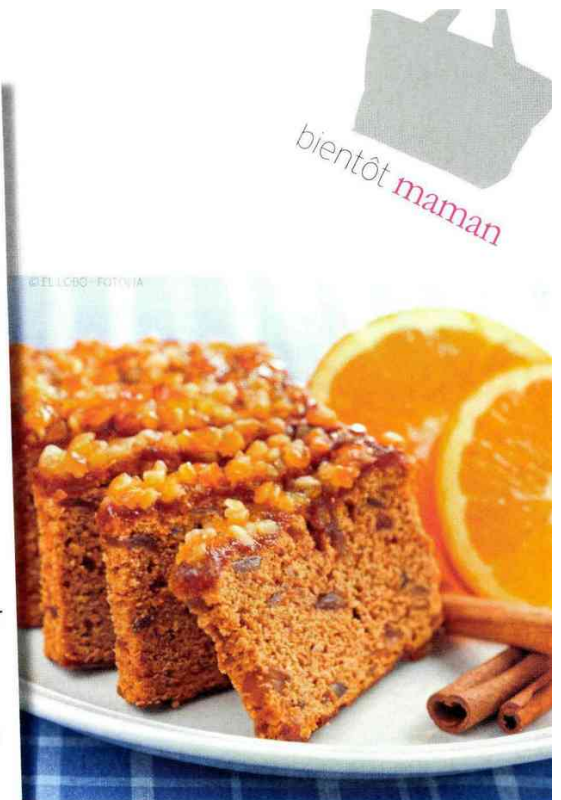
Beurrer un moule à cake et le tapisser de papier sulfurisé.

Y verser la préparation et faire cuire à four pas trop chaud (environ 6/7) pendant 45 à 50 minutes, en couvrant si nécessaire en cours de cuisson avec une feuille de papier alu pour éviter que le dessus ne prenne trop de couleur.

Déguster tiède ou froid, tel quel ou accompagné d'une crème anglaise.

### L'ASTUCE BÉBÉ NATURE

Pour se faire plaisir sainement, n'hésitez pas à remplacer l'huile de tournesol par l'huile Symbiose de QuinteSens !



## Pain d'épices

Préparation : 10 mn

Cuisson : 45 mn

Ingrédients :

- 125 g de farine
- 125 g de miel (liquide c'est + facile)
- 100 g de sucre (moins de sucre, plus de miel, c'est bien aussi)
- 1/2 verre de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe d'anis (poudre, ou sirop ou graines d'anis vert)
- 1 cuillère à café de gingembre
- 2 têtes de clou de girofle écrasées
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure

Préparation : Faire fondre le miel, le sucre, avec le lait et l'huile à feu doux. Mélanger la farine, la levure, les épices. Y verser le mélange tiède, puis l'œuf battu.

Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène, la verser dans un moule, (utiliser du papier cuisson, ou beurrer le moule).

Cuire à thermostat 5 (ou 180°C) durant environ 45 mn.