



HUUUM... LES BONS
PETITS PLATS !

26 recettes faciles



Cuisinez avec le
LAIT EN POUDRE
demi-écrémé*



UN VRAI
BON LAIT



TELLEMENT
ASTUCIEUX



*CUISEZ AUCI AVEC LE LAIT EN POUDRE ENTIER, ÉCRÉMÉ OU LE LAIT DE CHÈVRE EN POUDRE.



VELOUTÉ

de patates douces

Oignon | 1 |

Patates douces | 1 kg |

Bouillon de légumes | 1 litre |

Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 4 c. à soupe |

Curry en poudre | 1 c. à soupe |

Huile d'olive | 2 c. à soupe |

- 1 Éplucher et émincer finement l'oignon.
Éplucher et couper en morceaux les patates douces.
- 2 Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
Faire revenir l'oignon pendant environ 3-4 minutes.
Ajouter le curry en poudre et mélanger.
- 3 Ajouter les patates douces coupées en cubes.
Verser le bouillon de légumes. Couvrir et cuire
pendant 30 minutes. Vérifier que les patates douces
sont cuites en enfonçant la pointe d'un couteau
dans un morceau.
- 4 Laisser tiédir quelques minutes puis mixer
à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.
Ajouter le lait en poudre et mixer à nouveau.
Servir aussitôt.



LAIT EN POUDRE





SOUPE GLACÉE aux courgettes

Courgettes vertes | 3 (environ 600 g) |
Ail | 2 gousses |
Basilic | 1 bouquet |
Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 4 c. à soupe |
Bouillon de volaille ou de légumes | 1 litre |
Huile d'olive | 4 c. à soupe |

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Rincer les courgettes et retirer les extrémités. Les couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Les disposer dans un plat, ajouter les gousses d'ail épluchées et coupées en morceaux. Arroser avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer. Enfourner pour 25 minutes. Les courgettes doivent être bien tendres.
- 3 Mettre les courgettes et l'ail dans le bol d'un blender, ajouter le lait en poudre, la moitié du bouquet de basilic, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et environ 60 cl de bouillon. Mixer longuement pour obtenir une soupe avec une texture fine. Ajouter progressivement du bouillon pour obtenir la texture souhaitée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 4 Mettre au frais 3 heures minimum. Ajouter du basilic frais, un peu de fleur de sel et quelques gouttes d'huile d'olive pour servir.



Quantité
4 PERS.



Préparation
20 MN.



Cuisson
25 MN.
Repos
3 H.





Quantité
4 PERS.



Préparation
10 MN.



Cuisson
5 MN.



NUGGETS

de poulet

Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 4 c. à soupe |
Corn-flakes | 120 g |
Blancs de poulet | 4 |
Œufs | 2 |
Huile de friture | quantité selon votre friteuse |

- 1 Mixer les corn-flakes et le lait en poudre jusqu'à obtenir une chapelure assez grossière, il ne faut surtout pas réduire les corn-flakes en poudre. Couper le poulet en morceaux.
- 2 Préchauffer un bain d'huile à 140 °C.
- 3 Mettre la chapelure obtenue dans une assiette creuse, saler, poivrer et mélanger. Fouetter les œufs dans une autre assiette creuse. Tremper les morceaux de poulet d'abord dans l'œuf puis dans la chapelure en insistant bien.
- 4 Plonger les morceaux de poulet dans le bain d'huile de votre friteuse et les cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur et bien dorés à l'extérieur. Les déposer sur une assiette couverte de papier absorbant. Déguster immédiatement.



LAIT EN POUDRE





CLAFOUTIS

au brocoli

Brocoli | 1 tête |
Œufs | 4 | **Eau** | 25 cl |
Farine | 2 c. à soupe |
Lait de chèvre en poudre Régilait | 35 g |
Thym (ou autre herbe) | 1 c. à café |
Sel | 1 c. à café |

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Laver le brocoli et détacher les fleurettes.
- 3 Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Cuire le brocoli 5 minutes puis l'égoutter.
- 4 Dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet les œufs, l'eau, le sel, le thym, la farine et le lait de chèvre en poudre, jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- 5 Mettre les fleurettes de brocoli dans un plat à gratin, de 25 cm x 14 cm, huilé ou beurré.
- 6 Verser la préparation à clafoutis par-dessus et enfourner pour 30 minutes.
- 7 Servir chaud ou tiède.



Quantité
4 pers.



Préparation
10 MN.



Cuisson
35 MN.





4-6 PERS.



10 MN.



15 MN.

PURÉE

de chou-fleur

Chou-fleur | 1 |

Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 4 c. à soupe |

Parmesan râpé | 2 c. à soupe |

Huile d'olive (ou un morceau de beurre) | 1 c. à soupe |

Ciboulette | une dizaine de brins |

- 1 Séparer le chou-fleur en petits bouquets.
- 2 Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajouter les bouquets de chou-fleur et cuire une quinzaine de minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Les égoutter soigneusement.
- 4 Mixer ensemble le chou-fleur, le parmesan et le lait en poudre.
- 5 Ajouter la ciboulette ciselée et bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.



LAIT EN POUDRE





PAIN PERDU

aux framboises

Pain de mie ou brioche | 12 tranches |
Framboises | une vingtaine | **Œufs** | 2 |
Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 2 c. à soupe |
Eau | 5 c. à soupe | **Sucre** | 4 c. à soupe |
Extrait de vanille | 1/2 c. à café |
Caramel au beurre salé Régilait



Recette
FACILE



Quantité
12 ROULEAUX



Préparation
15 MN.



Cuisson
15 MN.



- 1 Couper les framboises en deux.
- 2 Ôter les croûtes des tranches de pain de mie, ou de brioche.
- 3 À l'aide d'un rouleau pâtissier, aplatir chaque tranche finement. Sur le bord de chaque tranche, déposer un filet de caramel beurre salé puis 3 ou 4 morceaux de framboise. Enrouler le pain de mie en le serrant. Faire chauffer une poêle avec un peu de beurre.
- 4 Battre les œufs avec le lait en poudre, l'eau et l'extrait de vanille. Tremper rapidement chaque rouleau dans le mélange puis les faire dorer à la poêle.
- 5 Mettre le sucre dans une assiette.
- 6 Quand les rouleaux sont cuits, les rouler immédiatement dans le sucre.





MILK-SHAKE

à la fraise

Fraises | 150 g |

Sorbet à la fraise | 300 ml (environ 6 boules) |

Lait en poudre entier Régilait | 1 c. à soupe |

Lait entier bien froid | 12 cl |



- 1 Placer 2 grands verres au congélateur afin qu'ils soient bien froids.
- 2 Nettoyer et équeuter les fraises. Les couper en morceaux et les mettre dans un mixeur, ou blender, avec le sorbet et le lait en poudre. Mixer puis ajouter le lait très froid et continuer à mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 3 Verser dans les verres refroidis et déguster immédiatement.



LAIT EN POUDRE





CRÊPES

bicolores

Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 65 g |

Farine | 250 g |

Œufs | 2 | **Sucre** | 30 g |

Pincée de sel | 1 |

Eau | 1/2 litre | **Cacao amer** | 15 g |

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine, le lait en poudre, le sucre et le sel. Verser petit à petit l'eau en remuant au fouet. Ajouter les deux œufs.
- 2 Verser 200 g de pâte à crêpes dans un petit saladier. Tamiser le cacao pour éviter les grumeaux, puis l'ajouter à cette pâte. Mélanger. Rajouter 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau afin que la pâte soit assez liquide. La verser dans une verseuse à bec ou un flacon souple.
- 3 Graisser une crêpière, et verser un peu de pâte au cacao en formant une spirale. Laisser prendre, puis verser immédiatement dessus la pâte nature comme pour faire une crêpe classique. Cuire sur les 2 faces. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



Quantité
6 PERS.



Préparation
15 MN.



Cuisson
10 MN.





GÂTEAU

à la poudre de lait

Lait en poudre demi-écrémé Régilait | 45 g |

Œufs | 2 | **Sucre en poudre** | 60 g |

Huile neutre | 60 g |

Lait | 60 g |

Farine | 60 g | **Levure chimique** | 5 g |

Poudre d'amandes | 30 g |



Quantité
4/6 PERS.



Préparation
5 MN.



Cuisson
40 MN.

- 1 Préchauffer le four à 160 °C.
- 2 Fouetter les œufs et le sucre en poudre.
Ajouter l'huile et le lait en continuant de fouetter.
- 3 Dans un saladier, mélanger le lait en poudre,
la farine, la poudre d'amandes et la levure chimique.
Incorporer au mélange précédent.
- 4 Verser la pâte dans un moule à manqué de 18 cm
de diamètre, beurré et fariné. Enfourner pour environ
40 minutes. Vérifier la cuisson en plongeant
un couteau dans le gâteau, il doit ressortir propre.
- 5 Déguster tiède ou froid.



LAIT EN POUDRE



Cuisinez avec le
LAIT CONCENTRÉ
non sucré*



REMPLACE
LA CRÈME !

UN PETIT GOÛT
INCOMPARABLE



*CUISEZ AVEC LE LAIT CONCENTRÉ NON SUCRÉ ENTIER OU DEMI-ÉCRÉMÉ.



QUICHE SANS PÂTE

gruyère et lardons

Lait concentré non sucré Régilait | 30 cl |

Œufs | 4 |

Gruyère râpé | 150 g |

Farine | 45 g |

Lardons fumés | 200 g |

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Faire dorer les lardons quelques minutes dans une poêle, sans matière grasse, puis les égoutter sur du papier absorbant.
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs et la farine tamisée. Ajouter le lait concentré, mélanger puis ajouter les lardons et le gruyère râpé. Assaisonner mais pas trop, les lardons sont déjà salés.
- 4 Verser dans un moule beurré et fariné d'environ 24 cm de diamètre.
- 5 Enfourner pendant environ 30 minutes.
- 6 Déguster chaud ou froid.



LAIT CONCENTRÉ NON SUCRÉ



CURRY DE POISSON

aux tomates cerises

Lait concentré non sucré Régilait | 20 cl |

Cabillaud | 450 g |

Tomates cerises | 300 g |

Noix de coco râpée | 1 c. à soupe |

Curry en poudre | 2 c. à café |



Recette
FACILE



Quantité
4 PERS.



Préparation
10 MN.



Cuisson
10 MN.

- 1 Laver, sécher et couper les tomates cerises en deux.
- 2 Couper le cabillaud en gros cubes.
- 3 Chauffer une grande poêle avec un peu d'huile. Dès qu'elle est chaude, y déposer les tomates côté peau et cuire 1 minute.
- 4 Retirer la poêle du feu et ajouter le cabillaud, le lait concentré non sucré, la noix de coco râpée et le curry. Saler. Mélanger délicatement.
- 5 Remettre la poêle sur feu assez vif, porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire en remuant délicatement pendant 5 minutes.
- 6 Servir immédiatement.





Quantité
8-10 pers.



Préparation
10 mn.



Repos
12 h.



CAKE AU CHOCOLAT

sans cuisson

Chocolat noir pâtissier à 60% | 400 g |

Beurre | 150 g |

Lait concentré non sucré Régilait | 250 g |

Biscuits type petit-beurre | 300 g |

- 1 Casser le chocolat en morceaux, ajouter le beurre coupé en cubes et faire fondre au micro-ondes, ou au bain-marie. Mélanger rapidement sans insister sinon le chocolat peut grainer.
- 2 Chauffer le lait concentré non sucré au micro-ondes puis l'ajouter à la préparation et mélanger toujours sans insister.
- 3 Casser les biscuits dans un grand saladier, verser la crème au chocolat dessus et mélanger rapidement.
- 4 Répartir la préparation dans un moule à cake de 24 x 10 cm de préférence chemisé de papier sulfurisé. Tasser au fur et à mesure avec le dos d'une cuillère.
- 5 Mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



LAIT CONCENTRÉ NON SUCRÉ



CLAFOUTIS

aux fruits rouges

Lait concentré sucré Régilait | 150 g |
Lait concentré non sucré Régilait | 150 g |
Cœufs | 3 | **Poudre d'amandes** | 120 g |
Fruits rouges mélangés
(framboises, mûres, groseilles...) | 200 g |

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Verser la poudre d'amandes dans le bol d'un robot mixeur. Ajouter le lait concentré non sucré et le lait concentré sucré. Mixer 2 à 3 minutes. Ajouter les œufs et mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et lisse.
- 3 Beurrer et fariner un moule de 20 ou 22 cm de diamètre. Verser la préparation puis répartir les fruits rouges.
- 4 Enfourner et cuire pendant une trentaine de minutes en surveillant la cuisson. Laisser refroidir avant de déguster.


Recette
FACILE


Quantité
6 pers.


Préparation
5 MN.


Cuisson
30 MN.





Quantité
4 pers.



Préparation
10 mn.



Cuisson
20 mn.

GRATIN DE PÂTES

aux champignons



Farfalle | 250 g |
Champignons de Paris | 250 g |
Beurre | 40 g | **Farine** | 1 c. à soupe |
Lait concentré non sucré Régilait | 410 g |
Bouillon de légumes | 10 cl | **Fromage râpé** | 120 g |

- 1 Cuire les pâtes "al dente", selon le temps indiqué sur l'emballage. Les égoutter.
- 2 Pendant ce temps, couper les champignons en lamelles. Faire chauffer une grande poêle avec 20 g de beurre. Ajouter les champignons et cuire à feu vif pendant trois minutes.
- 3 Chauffer les 20 g de beurre restant dans une grande casserole, à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 1 à 2 minutes, en remuant. Ajouter le lait concentré non sucré puis le bouillon en mélangeant bien. Cuire 3 à 4 minutes, pour faire épaissir la sauce, en mélangeant très régulièrement.
- 4 Retirer du feu, ajouter les $\frac{3}{4}$ du fromage râpé. Assaisonner et bien mélanger.
- 5 Ajouter les pâtes et les champignons à la sauce puis verser dans un plat à gratin d'environ 20 cm de côté. Saupoudrer avec le fromage râpé restant et, éventuellement, avec un peu de chapelure.
- 6 Passer quelques minutes sous le gril du four bien chaud, juste le temps de faire gratiner.



LAIT CONCENTRÉ NON SUCRÉ

Cuisinez avec le
LAIT CONCENTRÉ

sucré



↙
RÉCONFORTANT

HE HO
C'EST MON TUBE !





CRÈME

au citron

Lait concentré sucré Régilait | 150 g |
Crème entière liquide | 25 cl |
Jus de citron | 10 cl |
Le zeste finement râpé d'un citron (facultatif)

- 1 Dans un récipient, mélanger le lait concentré sucré avec la crème.
- 2 Ajouter le jus de citron et le zeste. Bien mélanger. La crème va épaissir immédiatement.
- 3 Verser dans des verrines, ou des tasses.
- 4 Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures, ou plus.



LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ





FLAN

noix de coco

Lait concentré sucré Régilait | 400 g |

Lait | 40 cl |

Noix de coco râpée | 120 g |

Œufs | 4 |

- 1 Préchauffer le four à 170 °C.
- 2 Mélanger les deux laits et la noix de coco.
- 3 Fouetter les œufs et les incorporer au mélange laits/noix de coco.
- 4 Enfourner au bain-marie, 40 minutes.
- 5 Laisser complètement refroidir et mettre au réfrigérateur 2 h avant de déguster.



Quantité
8 pers.



Préparation
15 mn.



Cuisson
40 mn.
Repos
2 h.





GRANOLA

aux fruits secs



Quantité
6 pers.



Préparation
10 MN.



Cuisson
30 MN.

Flocons d'avoine | 250 g |
Lait concentré sucré Régilait | 300 g |
Fruits secs (noisettes, amandes...) | 60 g |
Cranberries séchées ou raisins secs | 60 g |



- 1 Préchauffer le four à 170 °C. Disposer une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four.
- 2 Dans un saladier, verser les flocons d'avoine et les fruits secs. Ajouter le lait concentré sucré et bien mélanger afin d'enrober complètement les ingrédients.
- 3 Disposer le mélange bien à plat sur la plaque de cuisson. L'aplatir un peu à l'aide d'une spatule.
- 4 Enfourner pour 30 minutes en mélangeant toutes les 10 minutes.
- 5 Lorsque le granola est bien doré, laisser refroidir sur la plaque, hors du four. Ajouter les cranberries.
- 6 Conserver dans un bocal hermétique afin que le granola reste bien croustillant.



LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ





MOUSSE

au chocolat au lait

Lait concentré sucré Régilait | 150 g |
Chocolat noir pâtissier à 65% de cacao | 150 g |
Crème liquide entière | 25 cl |



- 1 Faire fondre le chocolat doucement au micro-ondes, ou au bain-marie. Le verser dans un saladier et ajouter le lait concentré. Bien mélanger.
- 2 Fouetter la crème en chantilly ferme.
- 3 Ajouter un tiers de la crème fouettée et mélanger vivement.
Incorporer le reste de la crème fouettée délicatement, avec une maryse ou une cuillère, en soulevant bien la préparation.
- 4 Laisser reposer la mousse au chocolat au réfrigérateur au moins 4 heures et au mieux toute la nuit, elle n'en sera que meilleure.



Quantité
4 PERS.



Préparation
10 MN.



Repos
4 H.





Recette
FACILE



Quantité
6-8 pers.



Préparation
10 MN.



Repos
6 H.

GLACE AU CHOCOLAT

sans sorbetière

Crème entière liquide bien froide | 40 cl |

Lait concentré sucré Régilait | 300 g |

Cacao en poudre non sucré | 40 g |

- 1 Fouetter la crème très froide en chantilly.
- 2 Verser le lait concentré sucré dans un saladier et ajouter le cacao. Bien mélanger. Incorporer ensuite la crème fouettée, délicatement à la spatule.
- 3 Répartir la préparation dans un plat, un moule ou dans une boîte. Couvrir. Laisser au congélateur au moins 6 heures.
- 4 Sortir la glace quelques minutes à l'avance pour faire des boules facilement.



LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ





CAKE

au citron

Beurre | 90 g |

Œufs | 4 |

Lait concentré sucré Régilait | 400 g |

Farine | 240 g |

Levure chimique | 1 sachet |

Le jus et le zeste d'un citron

- 1** Préchauffer le four à 180 °C. Faire fondre le beurre, dans un bol, au micro-ondes, pendant quelques secondes.
- 2** Verser le lait concentré sucré dans un saladier puis ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 3** Ajouter le beurre et mélanger énergiquement au fouet pour l'incorporer complètement.
- 4** Ajouter la farine et la levure chimique. Mélanger jusqu'à ce que la pâte ne fasse plus de grumeaux. Incorporer soigneusement le zeste finement râpé et le jus du citron.
- 5** Verser la préparation dans un moule à cake de 24 cm de long, beurré et fariné. Enfourner pour environ 40 minutes, en vérifiant la cuisson à la fin de ce temps.



Quantité
6-8 PERS.



Préparation
10 MN.



Cuisson
40 MN.





Quantité
8 PERS.



Préparation
15 MN.



Repos
6 H

SEMIFREDDO AU YAOURT

framboises et pistaches

Lait concentré sucré Régilait | 100 g |
Crème liquide à 30% de MG min. | 20 cl |
Yaourt grec | 300 g | **Framboises** | 200 g |
Pistaches concassées | 30 g |
Extrait de vanille | 1 c. à café |



- 1 Dans un saladier, mélanger le yaourt, le lait concentré sucré et l'extrait de vanille. Monter la crème liquide en chantilly et l'incorporer délicatement dans le mélange au yaourt.
- 2 Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake de 28 x 10 cm en silicone ou chemisé de film alimentaire.
- 3 Ajouter la moitié des framboises et 20 g de pistaches concassées. Recouvrir du reste de la crème et mélanger rapidement en passant une cuillère dans le moule.
- 4 Couvrir de film alimentaire au contact et placer au congélateur au moins 6 heures.
- 5 Pour le service, démouler sur un plat, décorer du reste de framboises fraîches et de pistaches, saupoudrer d'un peu de sucre glace et servir glacé.



LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ



Cuisinez avec les
PÂTES À TARTINER
gourmandes*



IRRÉSISTIBLE

PRATIQUE



*CUISEZ AVEC NOS PÂTES À TARTINER CARAMEL BEURRE SALÉ, LAIT SPÉCULOOS OU CHOCOLAT NOISETTES.



Recette
FACILE



Quantité
8 PERS.



Préparation
5 MN.



Repos
6 H.



GLACE

au Caramel beurre salé

Crème entière liquide bien froide | 40 cl |
Lait concentré non sucré Régilait | 100 g |
Caramel beurre salé Régilait | 200 g |

- 1** Verser le lait concentré non sucré dans un saladier, ajouter le Caramel beurre salé et mélanger soigneusement.
- 2** Verser la crème dans un autre saladier et fouetter, à l'aide d'un fouet électrique, pour obtenir une chantilly.
- 3** Incorporer délicatement le mélange lait concentré et Caramel beurre salé, en deux ou trois fois.
- 4** Verser dans un récipient, boîte ou moule à cake, couvrir et entreposer au congélateur au moins 6 heures.
- 5** Sortir et laisser à température ambiante une dizaine de minutes avant de déguster.



PÂTES À TARTINER



CRÈME AU CHOCOLAT

et spéculoos

Crème liquide entière | 25 cl |

Chocolat noir à 65 % de cacao | 125 g |

Spéculoos | 60 g |

Lait-spéculoos Régilait | 1 ou 2 c. à soupe |



Recette
EXPRESS



Quantité
4 PERS.



Préparation
5 MN.



Repos
3 H.



- 1 Dans un mixeur, mettre les spéculoos et le chocolat cassés en morceaux et mixer finement.
- 2 Ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe de Lait-spéculoos, selon les goûts.
- 3 Réchauffer la crème liquide au micro-ondes ou dans une petite casserole puis la verser dans le mixeur. Recouvrir d'une assiette et laisser reposer 3 minutes.
- 4 Mixer à nouveau pour obtenir une crème homogène. La répartir dans des petits pots ou verres.
- 5 Mettre au réfrigérateur pendant 3 heures ou jusqu'au lendemain.






Quantité
4 pers.


Préparation
10 mn.


Cuisson
30 mn.

TARTE FINE

poires et caramel

Caramel beurre salé Régilait | 60 g |

Pâte feuilletée | 1 |

Poires assez fermes | 2 |

- 1 Préchauffer le four à 210 °C.
- 2 Découper un rectangle de pâte feuilletée de 22 sur 28 cm (de préférence avec une roulette). Rabattre 1 cm de pâte de chaque côté afin de constituer les bords.
- 3 Répartir environ 50 g de Caramel beurre salé sur la pâte et l'étaler avec le dos d'une cuillère.
- 4 Éplucher les poires, les couper en 2 et ôter les trognons.
- 5 Découper chaque moitié en fines tranches puis disposer les demi-poires tranchées en rangs sur le fond de tarte.
- 6 Ajouter un filet de Caramel beurre salé sur chaque demi-poire.
- 7 Enfourner pour 30 minutes en baissant la température du four à 180 °C.



PÂTES À TARTINER



FIGUES RÔTIES

au Caramel beurre salé

Figues | 8 |
Beurre | 20 g |
Caramel beurre salé Régilait
Amandes effilées | 20 g |



Recette
FACILE



Quantité
4 PERS.



Préparation
5 MN.



Cuisson
12 MN.

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Inciser les figes en croix sans couper jusqu'au bout. Glisser une noisette de beurre à l'intérieur. Enfourner pendant 10 à 12 minutes.
- 3 Mettre les amandes dans un petit plat et les enfourner en même temps que les figes. Les remuer à mi-cuisson.
- 4 À la sortie du four, arroser les figes de Caramel beurre salé et parsemer d'amandes torréfiées.
- 5 Laisser tiédir légèrement et déguster, éventuellement avec une boule de glace à la vanille.





Quantité
4-5 PERS.



Préparation
5 MN.



Cuisson
45 MN.

Repos
4 H.

FLAN

Brésilien



Lait concentré sucré Régilait | 300 g |

Lait entier | 30 cl |

Œuf | 1 |

Jaune d'œuf | 1 |

Lait-spéculoos Régilait | 75 g |

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Répartir le Lait-spéculoos au fond de 5 pots en verre.
- 3 Verser le lait concentré sucré, le lait entier, l'œuf et le jaune dans un blender ou un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 4 Répartir la préparation dans les pots en versant doucement.
- 5 Déposer les pots dans un plat allant au four. Verser un peu d'eau chaude au fond du plat, environ 2 cm, puis couvrir le tout de papier aluminium, en serrant bien pour plaquer le papier sur les pots et éviter que la vapeur retombe dans les pots.
- 6 Enfourner pendant 45 minutes. Laisser tiédir puis retirer le papier aluminium. Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur pendant environ 4 heures.



PÂTES À TARTINER



Regilait

OH GÉNIAL,
LES ASTUCES !

*Le lait en poudre dans vos recettes
habituelles, ça change tout !*





**HUMM,
LE VELOUTÉ
BIEN
VELOUTÉ !**

Astuce 1

ÉPAISSIR UNE SOUPE UN PEU TROP LIQUIDE

Ajoutez 2 à 4 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait dans vos potages ou veloutés avant de mixer le tout.



Astuce 2

RÉUSSIR LA MAYONNAISE À TOUS LES COUPS

Ajoutez 1 grosse cuillère à soupe de lait en poudre Régilait à la fin de votre préparation habituelle puis mélangez à l'aide d'un fouet.

SOS MAYONNAISE RATÉE :

Mélangez 2 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait et 1 cuillère à soupe d'eau. Incorporez le mélange progressivement à votre mayonnaise ratée et sa consistance sera parfaite.



**OH
LA CONSISTANCE
PARFAITE !**

Astuce 4

FINI LES FONDS DE TARTE DÉTREMÉS & LES GRATINS PLEINS D'EAU !

Ajoutez 4 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait dans votre préparation. Le lait en poudre absorbe l'eau des ingrédients. Ça change tout et ça se voit dès la sortie du four.

MIAM MIAM
LA PÂTE
QUI CROUSTILLE !



Astuce 3

DES VIANDES ET POISSONS BIEN DORÉS

VIANDES OU POISSONS POÊLÉS

Mélangez 1 grosse cuillère à soupe de lait en poudre Régilait avec la farine.

Roulez ensuite vos filets dans cette préparation et faites-les cuire à la poêle dans un peu d'huile ou de beurre.

VIANDES ET VOLAILLES RÔTIES

Diluez 2 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait dans un demi-verre d'eau. Puis, badigeonnez votre viande avant de la rôtir, et voilà !

**OH
LA BELLE
COULEUR !**





**OH LA LA,
DES PRÉPARATIONS
LISSSES ET ONCTEUSES !**



ADIEU LES GRUMEAUX !

Mélangez 4 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait à votre farine dans vos recettes habituelles de béchamel, de pâte à choux ou de pâte à crêpes et dites adieu aux vilains grumeaux !



UN POISSON BIEN BLANC ET MOELLEUX

Diluez 3 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait dans un demi-litre d'eau. Laissez tremper vos filets de poisson dans ce mélange pendant 10 minutes. Pochez-les à feu doux pour ne pas les casser et continuez votre recette habituelle.



**FINI
LA GRISE MINE !**



**VITE FAIT
BIEN FAIT !**

Astuce 7

**DES FLANS
EN UN CLIN D'ŒIL !**



Mélangez 1 sachet pour flan (type Alsa®)
avec 60 g de lait en poudre Régilait.
Ajoutez 50 cl d'eau bouillante.
Mélangez et versez dans 4/5 ramequins.



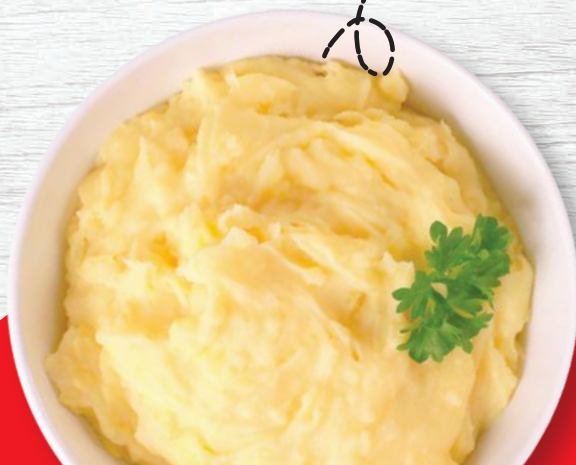
Astuce 8

**UNE PURÉE
EN 2 MINUTES CHRONO !**



Mélangez à vos flocons de purée (200 g)
3 cuillères à soupe de lait en poudre
Régilait et 75 cl d'eau bouillante,
et le tour est joué !

**FINI
LE LAIT QUI DÉBORDE
OU QUI BRÛLE AU
FOND DE
LA CASSEROLE !**





**OH,
LA JOLIE
SAUCE !**

Astuce 9

OBTENIR UNE SAUCE ONCTUEUSE À TOUS LES COUPS

Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait dans toutes vos sauces à base de crème, et admirez l'onctuosité et la jolie mousse !



Astuce 10

RÉUSSIR VOS YAOURTS MAISON

Ajoutez 4 à 5 cuillères à soupe de lait en poudre Régilait dans votre mélange lait liquide + ferment et le tour est joué !

**HUMM,
LES BONS
YAOURTS,
FERMES ET
ONCTUEUX !**





**ET HOP,
VOS RECETTES
ONT DU PEP'S !**

Astuce 11

DONNER UN PARFUM SUBTIL À VOTRE CHAPELURE

Ajoutez quelques cuillères de lait en poudre torréfié à votre chapelure pour un petit goût incomparable et une belle couleur garantie.



Astuce 12

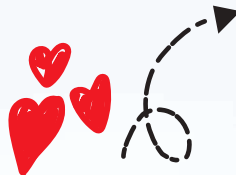
DONNER UN GOÛT DÉLICATEMENT BISCUITÉ À VOS GÂTEAUX !

Ajoutez quelques cuillères de lait en poudre torréfié dans la préparation de vos gâteaux pour un goût délicatement biscuité, idéal avec de la noisette. Et en plus, grâce au lait en poudre, votre gâteau sera bien moelleux.

**HUMM,
QUEL MOELLEUX !**



LE LAIT EN POUDRE, UN VRAI BON LAIT !



Un bon lait de vache issu de coopératives laitières, collecté dans les fermes de producteurs, amoureux et passionnés par leur métier, qui prennent soin de l'environnement et du bien-être des animaux.

Pour le fabriquer, c'est tout simple et tout doux : on prend du bon lait, on enlève l'eau et il reste le meilleur du lait avec les mêmes qualités nutritionnelles que le lait liquide.

Anti-gaspi, économique et ultra-pratique !

- Une fois ouvert, il se conserve 10 fois plus longtemps que du lait UHT ;
- Il est 3 fois plus léger que le lait UHT ;
- Facile à ranger, il se glisse dans un placard et se conserve à température ambiante. Pas besoin de frigo !

Une astuce simple pour ajouter du calcium, des protéines dans son alimentation :

3 cuillères à soupe de Régilait demi-écrémé (25 g) apportent 7,8 g de protéines et 275 mg de calcium.



TOUT BON
TOUT BIO !



HUUUUUM !

Découvrez
nos
NOUVEAUTÉS !



IRRÉSISTIBLE !



GOÛT TOUT
DOUX

ENCORE PLUS DE NOUVEAUTÉS SUR WWW.REGILAIT.COM