

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET YAOURT

Ingrédients :

1 yaourt de 125 g nature

3 pots de farine (ou 2 pots de farine et 1 pot de Maïzena)

1 sachet de levure chimique 5 g

100 g de chocolat noir ou au lait

3 gros œufs bio

1,5 pot de sucre en poudre

1/2 pot d'huile d'arachide

Pour la ganache:

20 cl de crème

10 g de beurre

2 c à s de sucre

200 g de chocolat noir ou au lait dessert

Préparation :

1. Battez au fouet les œufs un à un et mettez-les dans le saladier.
2. Mesurez le sucre et ajoutez-le dans le saladier.
3. Mélangez.
4. Mesurez la farine et incorporez-la avec la levure dans le saladier.
5. Mélangez bien puis ajoutez l'huile.
6. Cassez le chocolat en petits morceaux.

7. Placez-le dans une casserole et faites-le chauffer sur feu très doux pour le faire fondre. attention de ne pas le brûler !
 8. Ajoutez le chocolat à la préparation.
 9. Versez la pâte dans un moule beurré.
 10. Faites cuire environ 45 min dans le four préchauffé à 180°C.
 11. Préparer la ganache en faisant fondre le chocolat dans le beurre et la crème.
 12. Ajoutez le sucre.
 13. Surtout ne faites pas cuire a feu trop fort !
 14. Étalez cette ganache sur le gâteau à l'aide d'une spatule, c'est prêt !
-

CHARLOTTE AUX FRUITS

Ingrédients :

- 200 g de biscuit à la cuillère
- 200 g de mascarpone
- 100 g de sucre glace
- 30 cl de jus d'orange
- 400 g de fromage blanc
- 150 g de framboises
- 2 pêches

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, le sucre et le Mascarpone.
 2. Rincer les framboises, puis éplucher et couper les pêches.
 3. Tremper rapidement les biscuits dans le jus d'orange et poser les contre le bord du moule, côté sucré vers l'extérieur.
 4. Alterner une couche de préparation au fromage, une couche de fruits et une couche de biscuit tremper dans le jus.
 5. Terminer par les biscuits.
 6. Couvrir avec une assiette et mettre un poids dessus, puis garder au moins 3 heures au frais.
 7. Démouler enfin la charlotte et décorer de framboises.
-

LES BIENFAITS DU LAPACHO

Utilisé depuis des lustres en Amérique du Sud, considérée comme une des rares plantes adaptogènes, c'est-à-dire bonne pour l'ensemble de l'organisme:

Un concentré de minéraux et d'oligo-éléments

Le lapacho est un arbre à **racine pénétrante** qui parvient à puiser des concentrations exceptionnelles **de sels minéraux** et **d'oligo-éléments** puisés dans les profondeurs de la terre. Son écorce est riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, zinc, chrome, silicium, manganèse, cuivre, potassium, sodium, cobalt, bore, argent, or, strontium, barium, nickel... Éléments souvent en **carence** dans l'alimentation moderne et pourtant nécessaires au fonctionnement et au renforcement du système

immunitaire, au bon **drainage hépatique** et à la **vitalité quotidienne**. De plus, son **aubier** contient non seulement des **tanins**, mais également des **flavonoïdes**, reconnus pour leurs **pouvoirs neutralisants des oxydes dans le sang**. Enfin, le lapacho renferme des **coumarines** (fluidifiants sanguins) efficaces comme régénérateurs sanguins, revitalisants, hypotenseurs, et **contre les céphalées et les faiblesses cardiaques**. Il est de plus **dépourvu de caféine**.

Propriétés anti-microbiennes

Le lapacho est réputé pour ses propriétés anti-microbiennes. Il agit comme antibactérien, antifongique, antiviral et antiseptique. Il a notamment démontré son efficacité pour lutter contre les infections à *Helicobacter pylori* ou aux bactéries du genre *Staphylococcus*. Dans la pharmacopée d'Amérique du Sud, le lapacho est souvent préconisé pour lutter contre les infections de la sphère ORL comme le rhume ou la bronchite.

Effet anti-inflammatoire

Plusieurs composés du lapacho ont une activité anti-inflammatoire. Ils sont capables d'inhiber l'activité de médiateurs de l'inflammation comme les cytokines pro-inflammatoires, le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF α) et l'interleukine-1-bêta.

Le lapacho peut ainsi présenter un intérêt pour soulager les réactions inflammatoires ou lutter contre les maladies d'origine inflammatoire. Il est traditionnellement employé en cas de troubles inflammatoires au niveau du système urogénital (prostate, vessie, col de l'utérus) et de l'appareil digestif (intestin, estomac).

Stimulant immunitaire

Le lapacho est considéré comme un stimulant immunitaire. Il

est proposé pour renforcer le système immunitaire et soutenir l'organisme en cas de fatigue chronique.

Pouvoir antioxydant

Les chercheurs ont également attribué un pouvoir antioxydant à certains composés du lapacho. Cette activité contribue à protéger l'organisme contre le stress oxydant, un phénomène connu pour provoquer des dommages cellulaires et favoriser le vieillissement prématuré de l'organisme.

Potentiel anti-tumoral

La teneur en naphthoquinones du lapacho semble lui conférer des propriétés anti-cancéreuses. Des études complémentaires sont attendues pour confirmer ce potentiel anti-tumoral.

BAVAROIS FRAMBOISES AU CHOCOLAT BLANC

La base de biscuits :

- 67 gr de biscuits (type Petits Beurre)
- 27 gr de beurre

La mousse bavaroise au chocolat blanc :

- 1 jaunes d'oeufs
- 13 gr de sucre
- 7 cl de lait
- 0.5 feuilles de gélatine

- 57 gr de chocolat blanc
- 7 cl de crème liquide (30% MG)

La mousse à la framboise :

- 133 gr de framboise (fraîches ou surgelées)
- 33 gr de sucre
- 1.5 feuilles de gélatine
- 13 cl de crème liquide (30% MG)

Le décor :

- 123 gr de confiture de framboises
- 8 framboises fraîches
- (feuilles de menthe)

Matériel:

- Moule à charnière ou cercle à entremets 28 cm diamètre
- Batteur électrique
- Papier sulfurisé
- Casserole
- Chinois

Préparation :

Base de biscuits :

1. Broyer les biscuits en poudre fine (par exemple à l'aide d'un mixeur).
2. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.
3. Au fond du moule ou du cercle, placez une feuille de

papier sulfurisé.

4. Versez le mélange de biscuits et étalez-le uniformément pour former une petite couche uniforme. Glacé.

Mousse bavaroise au chocolat blanc :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.
3. Ajoutez ensuite le lait et mélangez bien.
4. Maintenez le feu doux et remuez constamment avec une cuillère en bois. (C'est une sorte de crème pâtissière).
5. Bien mélanger jusqu'à ce que la crème épaisse légèrement (les doigts doivent laisser des marques sur la spatule.). Cela peut prendre un certain temps (10-15 minutes).
6. Retirer la crème du feu et ajouter la gélatine bien imbibée. Bien mélanger, puis ajouter les morceaux de chocolat blanc.
7. Bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante pendant environ 20 minutes.
8. Montez ensuite votre crème bien froide dans la chantilly en battant rapidement au fouet.
9. Ajoutez-le à la crème au chocolat blanc, mélangez délicatement.
10. Versez ce mélange sur la base de biscuits dans le moule.
11. Réfrigérer pendant au moins 3 heures.

Mousse framboise :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, incorporer les framboises et le sucre. Cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes.
3. Filtrez le contenu de la casserole pour enlever les graines et les résidus.
4. Ajouter les feuilles de gélatine au coulis encore chaud

et bien mélanger.

5. Montez la crème froide.
6. Ajouter le coulis de framboise chaud.
7. Arrêtez le fouet et utilisez le fouet pour mélanger délicatement la crème et le coulis.
8. Versez la mousse obtenue dans le moule sur la mousse au chocolat blanc, et lissez le dessus au maximum. Réfrigérer pendant 3 heures.

Garniture :

1. Faire chauffer la confiture 1 minute au micro-ondes.
2. Filtrez ensuite la confiture pour enlever la peau et les pépins.
3. Verser ensuite la confiture sur la mousse framboise et tourner le moule pour bien répartir le mélange préparé.
4. S'il y a des irrégularités, vous pouvez les masquer en décorant. Puis placez-le au réfrigérateur pendant 45 minutes.
5. Disposez des framboises fraîches sur le pourtour du gâteau.
6. Vous pouvez également placer des feuilles de menthe entre les framboises pour un look rafraîchissant.

Servez c'est prêt !

FINANCIER AU CHOCOLAT BLANC

Ingrédients :

- Poudre d'amande : 50 g
- Farine : 40 g
- Beurre doux : 25 g

- Chocolat blanc : 75 g
- Arôme alimentaire de chocolat blanc
- Blancs d'œufs : 2
- sucre glace : 25 g
- Levure chimique : une pincée
- Crème liquide : 50 g
- Chocolat blanc pour le décor : 20 g

Préparation :

1. Mélanger d'abord au robot les poudres : amande, sucre glace, farine, et levure.
2. Dans un bol, au four à micro-ondes ou au bain-marie, faire fondre ensemble le beurre, le chocolat blanc et la crème, et bien lisser le tout à la cuillère en bois avant d'incorporer aux poudres.
3. Incorporer cette crème chocolatée aux poudres et ajouter quelques gouttes d'arôme de chocolat blanc si vous le souhaitez.
4. Dans un dernier bol, fouetter vivement à la fourchette les blancs d'œufs et les mélanger délicatement à la pâte à financiers. Préchauffer le four à 175°C.

LA CUISSON:

1. Verser la pâte à financiers au fond des moules à financier, bien taper la plaque pour lisser le tout, et enfourner dès que le four est chaud pour 15 minutes de cuisson.
2. Attendre que les financiers soient tièdes avant de tenter de les démouler.
3. Eventuellement, faire fondre 20 g de chocolat blanc pour le décor.

GÂTEAU DES ANGES

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 5 œufs
- 50 g de maïzena
- 130 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanille
- 1 citron non traité
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Préchauffez le four th. 6 (180 °C).
2. Tamisez ensemble farine, levure et maïzena.
3. Mélangez y le zeste de citron finement râpé.
4. Séparez les blancs des jaunes œufs.
5. Fouettez les jaunes et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange palisse et double de volume.
6. Fouettez les blancs en neige avec pincée de sel.
7. Incorporez-y progressivement le reste du sucre et le sucre vanille.
8. Continuez à battre. Le mélange doit devenir brillant et tenir aux branches du fouet lorsqu'on le soulève.
9. Incorporez-le avec précaution aux jaunes d'œufs battus.
10. Incorporez ensuite la farine.
11. Versez la pâte dans un moule à manqué beurre ou à

- revêtement antiadhésif.
12. Enfournez pendant 40 min.
 13. Sortez du four et tournez le sur une grille et laissez refroidir.
 14. Enlevez le moule au dernier moment.
-

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Préparation : 120 mn

Cuisson : 18 mn

8 personnes :

Ingrédients :

Pour la pâte sablée

150g de beurre doux

250g de farine

50g de sucre

50g de sucre glace

1 œuf

1 pincée de sel

Pour la crème au citron

1. 75g de beurre
2. 150ml de jus de citron bio
3. le zeste d'un citron bio

4. 125g de sucre
5. 3 œufs
6. 1 cuillère à soupe de farine de maïs

Pour la meringue

1. 2 blancs d'œufs
2. 70g de sucre

Préparation:

Pour la pâte sablée

1. Battez l'œuf avec les sucres et le sel.
2. Ajoutez la farine et pétrissez du bout des doigts.
3. Ajoutez le beurre mou coupé en morceaux et pétrissez à nouveau rapidement.
4. Formez une boule de pâte. Filmez et placez au frais au moins 1 h.

Pour la crème au citron

1. Pendant que la pâte repose, réalisez la crème au citron. Prélevez le zeste d'un citron.
2. Portez à ébullition le jus de citron avec le zeste dans une casserole.
3. Battez les œufs avec le sucre et la farine de maïs.
4. Ajoutez doucement le jus de citron tout en continuant à fouetter.
5. Remettez le tout sur feu moyen et faites épaisir afin d'obtenir une crème.
6. Laissez légèrement tiédir et ajoutez le beurre mou en morceaux en fouettant bien. Réservez

Pour le montage

1. Abaissez la pâte et positionnez-la dans un moule à tarte.
2. Disposez des haricots sur le dessus et faites cuire 18

min à 180°C.

3. Garnissez le fond de tarte refroidi et réservez au frais.

Pour la meringue:

1. Fouettez les blancs en neige et, lorsqu'ils deviennent fermes, rajoutez le sucre et fouettez encore quelques secondes.
 2. Garnissez le dessus de la tarte avec une poche à douille et passez au grill 1 minute ou dorez à l'aide d'un chalumeau.
-

TARTE AUX POIRES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 50 mn

8 personnes :

Ingrédients

80g de beurre doux

1 pâte brisée

4 poires Williams

130g de sucre + 80g de sucre

2 œufs

80g de poudre d'amandes

1 gousse de vanille

Préparation

Pour les poires :

1. Pelez les poires, coupez-les en deux, creusez le centre et mettez-les dans une casserole.
2. Ajoutez 130g de sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans la casserole.
3. Couvrez d'eau et portez à ébullition.
4. Laissez frémir 15 minutes puis laissez refroidir les poires dans le sirop.

Pour la crème d'amandes :

1. Travaillez le beurre mou en pommade avec le sucre (80g).
2. Incorporez les œufs un par un et la poudre d'amandes.
3. Garnissez un moule à tarte de pâte brisée.
4. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Répartissez la crème d'amandes sur toute la surface.
6. Egouttez les poires et disposez-les sur la tarte.
7. Faites cuire la tarte 35min à 180°C.

CANNELÉS

Préparation : 80 mn

Cuisson : 70 mn

6 personnes :

Ingrédients :

50g de beurre doux

1/2 L de lait

2 œufs

250g de sucre

100g de farine

2 jaunes d'œuf

1/2 gousse de vanille

1 pincée de sel

2 cuillères à soupe de rhum

Préparation

1. Faites bouillir le lait avec la vanille et le beurre.
 2. Pendant ce temps, mélangez la farine, le sucre, puis incorporez les œufs d'un seul coup.
 3. Versez ensuite le lait bouillant.
 4. Mélangez doucement afin d'obtenir une pâte fluide.
 5. Laissez refroidir puis ajoutez le rhum. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
 6. Préchauffez le four à 270°C.
 7. Versez la pâte bien refroidie dans des moules beurrés, en ne les remplissant qu'aux 3/4.
 8. Faites cuire pendant 5 minutes, puis baissez le thermostat à 180°C et continuez la cuisson pendant 1 heure
-

QUICHE AUX BROCOLIS ET LARDONS

Préparation : 15 mn

Cuisson: 45 mn

4 personnes :

Ingrédients :

100g de beurre doux

200g de farine

1/2 cuillère à café de sel

50ml d'eau

4 œufs

1 brocoli

200g d'allumettes de lardons

10cl de lait

10cl de crème liquide 15%

Sel et poivre

Préparation:

1. Mettez dans un saladier la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.
2. Rajoutez ensuite l'eau petit à petit.
3. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30min au frais.

4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné.
5. Mettez-la ensuite dans un moule à tarte beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson.
6. Faites cuire le brocoli dans un grand volume d'eau salée. Égouttez et réservez.
7. Faites revenir les lardons dans une poêle.
8. Préparez l'appareil à quiche en battant ensemble les œufs, le lait, la crème liquide et le poivre.
9. Rajoutez 2/3 du brocoli en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
10. Sur la pâte brisée, déposez les lardons puis versez l'appareil au brocoli. Parsemez avec les fleurettes de brocolis restantes.
11. Faites cuire 30 min à 180°C.