

FLAN PÂTISSIER CREMEUX

Temps de préparation : 30 minutes | Temps de cuisson : 30 minutes | Temps total : 1 heure | Kcal : 450 kcal Portions : 8

Ingrédients :

250 g de beurre bien froid
315 g de farine
7 g de sel
155 g d'eau froide
1200 g de lait entier
60 g de sucre vanillé
1 gousse de vanille
6 œufs (gros calibre)
200 g de sucre
120 g de maïzena
300 g de crème fleurette (30%)

Instructions :

1. Préparer la pâte feuilletée et foncer un moule à charnière ou un cercle à entremets, puis le placer au congélateur.
2. Chauffer le lait avec le sucre vanillé et la gousse de vanille sur feu doux.
Fouetter les œufs avec le sucre et la maïzena.
3. Verser le lait chaud dans le mélange d'œufs, puis remettre sur le feu doux en fouettant jusqu'à l'apparition des premières bulles.
4. Incorporer la crème liquide, couvrir de film et laisser reposer 1h à température ambiante.
5. Remplir le fond de pâte feuilleté de l'appareil à flan et cuire 25 minutes à 200°C, puis 5 minutes à 230°C.

FLEURS D'HIBISCUS SABDARIFFA (bissap)

AVANTAGES:

La fleur d'hibiscus est très riche en

Fer, vitamine A et C, idéale en cas de fatigue.

Elle est antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-spasmodique, anti-calcul rénaux

Elle permet de baisser la tension artérielle et la pression sanguine

Elle régule les troubles du foie, calme les maux d'estomac.

INCONVENIENTS:

Sensation de vertiges (si hypotendue) à fortes doses

Florida ananas

Ingrédients:

2 cl. Jus de citron

2 cl. de grenadine

4 cl. de jus d'ananas

4 cl. de jus d'orange

Préparation du cocktail: frapper tous les ingrédients au shaker verser dans un verre à cocktail rempli de glace et décorez de fruit de saison.

FOIE DE VEAU MARINE 227 calories

CUISSON: 20 minutes

Préparation: 10 minutes+4 h de marinade

4 personnes:

400 g de foie de veau

1 verre de vermouth

1 1/2 cc de moutarde

le jus d'un citron

25 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez le foie de veau en lamelles de l'épaisseur d'un doigt. Mettez-les dans un plat creux.

2. Mélangez le vermouth, la moutarde, le jus de citron, du sel et du poivre. Versez sur les lamelles de foie et laissez mariner 4 heures à température ambiante.

3. Egouttez soigneusement les lamelles de foie. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre, pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment. Mouillez avec la marinade, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux. Mettez sur un plat de service et servez très chaud.

FONDANT AU CHOCOLAT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 6 (256 Kcal par portion)

Ingrédients:

4 œufs

180 g de compote de pomme

80 g de farine

150 g de chocolat noir

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie.
3. Incorporer la compote, puis les œufs
4. Ajouter la farine et mélanger.
5. Tapisser 6 ramequins de papier cuisson et y répartir la pâte.
6. Enfourner les fondants au chocolat et à la compote de pommes pour un quart d'heure.

FONDANT AU COCO

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 pot de lait concentré sucré (400 g)
- 120 g de noix de coco en poudre (+ un peu pour la déco)
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 50 g de maïzena
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl de lait
- 2 œufs

Ganache chocolat:

- 100 g de chocolat noir ou au lait
- 100 g de crème fraîche liquide

Préparation :

Etape: 1

Préchauffer votre four à 180°.

Etape: 2

Dans un grand récipient, mélanger tous les ingrédients : lait, maïzena, sucre glace, crème fraîche, œufs, lait concentré et noix de coco râpée.

Etape: 3

Je vous l'avais bien dit que c'était simple et rapide : tous les ingrédients ensemble et hop.

Etape: 4

Verser le tout dans un moule. Idéalement, prenez un moule en

silicone pas trop grand pour avoir un gâteau bien épais.

Etape: 5

Si vous utilisez un moule classique, il faudra le beurrer et mettre du papier sulfurisé.

Etape: 6

Faire cuire au bain marie (avec de l'eau à 3/4 de la hauteur du moule) pendant 1h20 min à 180°, en recouvrant le gâteau d'une feuille de papier aluminium (pour éviter que le haut du gâteau ne soit trop cuit).

Etape: 7

Laisser le gâteau refroidir complètement avant de démouler (le mien a passé la nuit au réfrigérateur).

Ganache au chocolat:

Etape: 1

Couper le chocolat en petit morceaux.

Etape: 2

Faire chauffer la crème liquide jusqu'à frémissement.

Etape: 3

Verser 1/3 de la crème sur le chocolat et mélanger bien.

Etape: 4

Recommencer l'opération deux fois pour obtenir une belle émulsion où le chocolat et la crème forment une texture homogène et onctueuse.

Décoration:

Etape: 1

Poser votre gâteau sur une grille avec du papier aluminium en dessous.

Etape: 2

Déposer la ganache au centre du gâteau et sur les bords afin

de recouvrir intégralement le dessert.

Etape: 3

Vous pouvez lisser avec une spatule, ou tapoter la grille afin de bien répartir la ganache.

Etape: 4

Vous pouvez ensuite décorer le gâteau en le saupoudrant d'un peu de poudre de noix de coco.

Etape: 5

Conserver dans une pièce fraîche jusqu'à la dégustation.

FONDANT AUX POMMES

Ingrédients

5 pommes

4 oeufs

140 g de beurre salé

200 g de mascarpone

50 g de crème

200 g de sucre

140 g de farine

1 sachet de levure

1 pincée de sel

Préparation:

1. Commencer par préchauffer le four à 165°C.
2. Puis, dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Mettre de côté.

3. Battre les œufs avec le sucre et ajouter le mascarpone et la crème, bien mélanger.
 4. Y incorporer les ingrédients secs.
 5. Après, ajouter le beurre fondu. Réserver.
 6. Par la suite, peler et découper les pommes en petite lamelles.
 7. Ensuite, verser la pâte dans un moule à gâteau et déposer les lamelles de pommes sur la pâte.
 8. Enfourner pendant 30 min.
 9. Augmenter la température de four à 180°C pendant une demi-heure.
 10. Le fondant aux pommes est maintenant prêt à être déguster.
-

FONDANT POIRE FIGUE ET AMANDE A LA CRÈME D'HIBISCUS

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

infusion: 15 mn

Gâteaux fondants :

80 g de poire

20 g de figue séchée (1 fruit)

30 g de crème de riz complet

10 g d'amandes réduites en poudre

10 g de sucre de canne complet

20 g de purée d'amande blanche (environ 2 c. à soupe)

100 g de lait végétal

Crème d'hibiscus :

120 g d'eau bouillante

1 ou 2 g de fleur d'hibiscus (1 grosse c. à café)

5 g de sucre de canne complet

12 g de crème de riz

1. Bien rincer les fleurs d'hibiscus

2. Faire infuser les fleurs d'hibiscus dans l'eau bouillante pendant un quart d'heure. Déposez également la figue afin qu'elle se réhydrate dans ce mélange mais ne pas oublier de la retirer avant de passer à la suite.

3 Mixez les fleurs et l'eau jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et versez dans une casserole (alternativement, il est possible de simplement filtrer).

4. Ajoutez alors le sucre ainsi que la crème de riz et faire cuire à petit bouillon quelques minutes jusqu'à ce que le mélange ait bien épaissi. Laissez refroidir.

5. Pendant ce temps, coupez la poire et la figue en petits dés et répartir les morceaux dans deux moules individuels préalablement huilés.

6. Dans un saladier, déposez la crème de riz, les amandes en poudre et le sucre puis ajoutez la purée d'amande puis le lait végétal progressivement en mélangeant. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène puis verser équitablement dans les moules.

7. Enfournez pour une petite demi heure environ à 180°C.

8. Laissez tiédir puis versez un peu de crème d'hibiscus sur les gâteaux avant de déguster. On peut bien sûr aussi les savourer complètement refroidi.

FORÊT NOIRE

Préparation: 40 minutes

Cuisson: 30 minutes

8 à 10 personnes:

670 g de sucre

1 pincée de sel

130 g de farine

30 grammes de cacao en poudre

30 g de beurre fondu

Garniture:

100 g de sucre

2 cl de kirsch ou rhum ou Armagnac

20 cl de crème liquide très froid

2 cuillères à soupe de sucre glace

1 gousse de vanille

80 g de cerises au sirop dénoyautées ou fraîches.

10 bigarreaux confis

1. Faites une génoise au chocolat (voir dans recette dessert ou recette de base)
2. Lorsqu'elle est bien froide découper-là dans l'épaisseur en 3 disques aussi réguliers que possible, à l'aide d'un long couteau à dents.
3. Faites bouillir 100 g de sucre avec 10 cl d'eau puis laisser refroidir. Ajouter le kirsch
4. Dans un saladier battez la crème en chantilly très ferme avec le sucre glace et le contenu de la gousse de vanille (ouvrez la dans la longueur et récupérer les graines avec un petit couteau)
5. Poser un premier disque de génoise sur une grille circulaire.
6. Imbiber légèrement de sirop au kirsch.
7. Tartiner de crème battu et parsemer de cerises.
8. Poser un second disque génoise et répéter les opérations précédentes.
9. Poser enfin le dernier disque de génoise recouvrez de crème, lisser bien la surface avec le plat d'un couteau puis décorer avec le bigarreaux confis.

FRAISE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique et de potassium.

Riche en fibres, peut calorique, riche en bioflavonoïdes je antioxydants.

INCONVÉNIENTS: certains cause parfois de l'allergie, renferme de l'acide oxalique.