

Mousse chocolat vegan



aquafaba montée en neige

Je suis souvent passée devant cette recette de mousse au chocolat... Dans mes cantines du midi. J'étais curieuse de l'utilisation de l'eau de pois-chiche. Du coup, pour mon anniversaire, comme une de mes amies est végan, j'ai décidé de me lancer !

1 grand bol de mousse au chocolat : 1 plaquette de chocolat noir (ou au lait) de bonne qualité – 1 grande conserve de pois-chiche (dont on gardera uniquement l'eau. Vous pouvez utiliser les pois-chiches pour une humous ou une salade) – 100g de sucre vanillé – 2CS de mélange chocolat SARABAR

Égouttez vos pois-chiches en gardant soigneusement l'eau de la conserve.

Placez l'eau de pois-chiche (aquafaba) dans le bol de votre robot pâtissier.

Faites fondre votre chocolat coupé en morceaux au bain marie. Réservez dans un bol pour qu'il redescende en température.

Fouettez l'aquafaba pour les monter en neige (comme des blancs d'œufs) en ajoutant en 3 fois le sucre.

Dans le chocolat fondu, ajoutez le mélange SARABAR et mélangez.

Versez 1/3 de l'aquafaba dans le chocolat fondu, pour le détendre.

Ajoutez le chocolat détendu dans le reste de l'aquafaba et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Placez dans des ramequins ou dans un saladier de présentation. Couvrez avec du film alimentaire et laissez reposer 4h au minimum au froid.

C'est maintenant l'heure de déguster !

Cookies Protéinés – Cookies Sportifs

Il arrive parfois que j'ai un creux avant mes séances de sport... Pour assouvir mon envie de sucré et avoir de la vraie énergie pour ma séance, j'ai préparé une recette de cookies spécialement pour cette occasion !

Ingrédients pour environ 30 cookies : 1 œuf bio – 125g d'huile de coco – 125g de farine complète (ou de châtaigne) – 100g **whey** chocolat en poudre – 1 sachet de levure chimique – 100g de sucre canne complet – 50g de sucre muscovado – 50g de compote de pommes – 1CS d'extrait de vanille naturel – 50g de pépites de chocolat noir – 50g de noix de pécan – pincée de sel.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez vos plaques de pâtisserie avec du papier cuisson.

Dans un saladier mélangez les sucres et l'œuf. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez la compote et l'extrait de vanille. Mélangez de nouveau.

Faites fondre l'huile de coco et réservez-la pour qu'elle baisse en température.

Faites votre mélange sec : Assemblez la whey, la farine, la levure et une pincée de sel.

Ajoutez le mélange sec au fur et à mesure dans le mélange humide et fouettez à l'aide d'un batteur.

Ajoutez maintenant l'huile de coco refroidie. Fouettez à nouveau.

Ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les noix de pécan grossièrement concassées. Mélangez.

Mettez la pâte dans du film alimentaire et faites-en un beau boudin de 3/4cm d'épaisseur. Laissez reposer 1h au froid.

Quand la pâte a bien refroidi coupez des palets d'1cm d'épaisseur et posez les sur le papier cuisson (assez espacé, parce que ça gonfle).

Recommencez l'opération tant que vous avez de la pâte à cookie.

Enfournez pendant 7min environ. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Sinon ils sont trop croquants.

Laissez refroidir complètement sur une grille. Puis conservez (si vous n'avez pas déjà tout mangé) dans une boîte en métal.

image générée par IA par mes soins

Mœlleux au chocolat léger

Les mœlleux au chocolat, on adore. Mais souvent trop sucrés et réalisés avec du sucre blanc, ils sont trop lourds. Je vous propose ici, une version alternative tout en légèreté autant en texture qu'en sucre !

Ingrédients pour 1 gros gâteau : 200g de chocolat noir intense – 60g de sucre muscovado – 90g de compote de pomme non sucrée – 5 œufs bio – 1CS de farine semie-complète tamisée – 150g de beurre doux – 1 pincée de sel – 2CS de mélange Sarabar pour chocolat.

Préchauffez votre four à 180 degrés – chaleur tournante.

Chemisez votre moule à gâteaux.

Dans un bain-marie, faites fondre le chocolat coupés en morceaux et le beurre.

Mélangez pour avoir une texture lisse et homogène.

Séparez les jaunes des blancs.

Montez les blancs en neige.

Pendant ce temps, ajoutez les jaunes d'œufs et la farine tamisée.

Fouettez pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Ajoutez le mélange chocolat Sarabar. Mélangez de nouveau.

Assemblez les blancs en neige au mélange chocolat délicatement avec une maryse.

Répartissez la pâte dans votre moule chemisé.

Enfournez 20min dans votre four chaud.

À la sortie du four, laissez refroidir à température ambiante avant de déguster.

Tarte 2 citrons et pralin



J'adore la tarte au citron, mais du coup, je suis devenue difficile. En plus, à la maison, je suis la seule à en manger... Donc, je n'en fais pas si souvent. Voici ma version de la tarte au citron qui a fait l'unanimité au bureau.

Pour 1 tarte longue rectangulaire (et quatre petites individuelles) :

[crème de citron] 112g de jus de citron jaune et verts – Le zeste râpé d'un citron jaune et un vert bio – 130g sucre bio – 100g de beurre doux bio – 10g d'arrow-root – 1 œuf bio – 1/2 sachet de pralin.

[pâte sucrée] 200g de farine blanche bio (ou semi-complète) – 100g beurre doux bio – 3 oeufs – 80g de sucre bio – 1/2 sachet de pralin.

Dans le bol de votre robot pâtissier, mélangez avec la feuille le beurre pommade et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème

onctueuse.

Ajoutez l'œuf et mélangez en vitesse lente jusqu'à obtenir la texture d'œufs brouillés.

Versez le 1/2 de paquet de pralin dans le mélange œuf/beurre/sucre. Mélangez.

Ajoutez alors la farine et mélangez avec une pincée de sel jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi et continuez à malaxer pendant 5min.

Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson, et placez 1h au froid.

Préchauffez votre four à 200°C – chaleur tournante.

Froncez vos moules avec la pâte froide très peu retravailler avec le rouleau.

Piquez la pâte, couvrez de papier cuisson et ajoutez des billes de cuisson.

Placez dans le four chaud et laissez cuire 20min.

Sortez les fonds de tarte et laissez refroidir sur une grille.

Préparez le curd :

Zestez et pressez les citrons. Placez le jus et les zestes dans une casserole.

Faites chauffer.

Coupez votre beurre en morceau et laissez à température ambiante.

Pendant ce temps, blanchissez votre œuf avec le sucre, puis ajoutez l'arrow-root et la vanille. Fouettez pour ne pas avoir de grumeaux.

Ajoutez une petite louche de jus de citron chaud pour délayer

l'œuf blanchi. Puis reversez le tout dans le jus de citron chaud (toujours dans la casserole).

Montez un peu la chaleur du feu (moyen), puis fouettez jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition et fasse des bulles à la surface.

Sur un feu minimum, ajoutez votre beurre et fouettez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu et incorporé.

Transvasez dans un récipient jusqu'au montage et laissez refroidir à température.

Montage :

Les fonds ont refroidis. A l'aide d'une râpe fine, égalisez les rebords pour qu'ils soient plus nets.

Versez un peu de pralin dans les fonds de tarte. Puis ajoutez de la crème de citron. Terminez en râpant des zestes de citron verts.

Vous pouvez aussi ajoutez un peu de pralin sur le dessus..

Laissez poser au froid 1 à 2h avant de servir.

Bday Cake



Quand une de tes meilleures amies de demande de lui faire son gâteau d'anniversaire de ses 25 ans, ça donne quelque chose comme ça =)

Ingrédients pour un gros gâteau (+/- 15 parts) : 2 CUP 1/4 de farine – 1/4cc de sel – 1,5cc bicarbonate de soude – 85g de chocolat noir intense (60%) – 115g de beurre doux – 2 CUP de sucre – 2 œufs bio – 1/4 CUP de lait entier bio – 1cc de vinaigre blanc – 1 CUP d'eau minérale.

Feuillette : 1 tablette de chocolat noir – 1 paquet de crêpes dentelles – 2CS de sésame doré

Frosting : 600g de sucre glace – 220g de beurre doux pommade – 4CS de lait – 250g de mascarpone – 2CS d'arôme naturel de fruits de la passion – le zeste d'un citron bio – le jus d'un citron bio

Ganache : 150g de chocolat noir – 150g de crème liquide 30%

Deco* : pâte d'amande blanche – bille sucre argentée – colorant poudre or

Faites chauffer votre four à 180°C (chaleur statique)

Faites fondre au bain-marie votre beurre et le chocolat noir. Mélangez pour avoir un ensemble lisse et homogène.

Blanchissez les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume et deviennent bien mousseux.

Pendant ce temps, faites bouillir votre CUP d'eau minérale. Ajoutez ensuite progressivement aux jaunes votre eau bouillie (toujours chaude).

Préparez votre mélange sec. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le sel. Réservez.

Ajoutez le chocolat/beurre fondu aux oeufs blanchis. Fouettez pour que le tout soit bien incorporé.

Ajoutez (tout en continuant de fouetter) petit à petit le mélange sec au mélange humide. Vous ne devez pas avoir de grumeaux.

Chemisez votre moule. Versez la pâte à gâteau dedans. (vous pouvez répartir la pâte en 2 fois si vous n'avez qu'un moule de même taille).

Enfournez dans votre four chaud pour 30 à 45min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau (s'il ressort propre, votre gâteau est cuit).

Attendez 10min avant de démoulez. Laissez **complètement** refroidir sur une grille, puis placez 1h au frais.

Feuillette :

Dans une jatte, écrasez les crêpes dentelle grossièrement.

Ajoutez le sésame.

Faites fondre le chocolat et versez sur les crêpes/sésame.

Mélangez, puis étalez finement (2mm) sur une feuille guitare, marquez 2 cercles exactement de la taille du moule et placez au froid sur une plaque.

Préparation de la crème :

Dans le bol de votre robot pâtissier : fouettez le beurre mou pour bien l'aérer (3/4min).

Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et lisse.

Incorporez le lait, puis le mascarpone, le jus et le zeste du citron ainsi que l'arôme de fruits de la passion.

Fouettez pour avoir une crème onctueuse.

Réservez au frais dans un bol fermé (on évite que la crème prenne les odeurs du frigo).

Montage :

Sortez la crème 10min avant le montage, pour la re-fouettez un peu. Elle s'étalera mieux.

Sortez le gâteau du frigo et coupez-le (dans le sens de la largeur) en 3 parties égales. Retirez le haut du gâteau pour avoir un dessus plat.

Placez un des disques de feuilletine sur la base du gâteau.

Couvrez la 1^{ère} partie avec de la crème pour que cela atteigne environ 1cm de hauteur.

Posez le 2^e disque de gâteau sur la crème et recommencez. Terminez avec la 3^e partie de gâteau.

Laissez au froid (congélateur) pendant 1h.

A l'aide d'une spatule, couvrez le gâteau (côté et dessus) avec la crème. Essayez d'avoir un effet assez lisse sur les côtés.

N'essayez pas de mettre toute la crème...

Laissez prendre 1h au grand froid.

Préparez la ganache : faites chauffer la crème et versez-la en

3 fois sur le chocolat coupé en morceaux. A chaque fois, mélangez avec une spatule pour ne pas incorporer d'air. La ganache doit être lisse et brillante.

Sortez le gâteau du froid et versez doucement la ganache sur le dessus pour le couvrir et que la ganache fasse des coulures sur les côtés.

Laissez prendre au frais.

Préparez les fleurs en pâte d'amande à l'aide d'une empreinte silicone.

Pour faire les pointes sur le gâteau, utilisez une poche munie d'une douille lisse de diamètre moyen. Couvrez le dessus du gâteau de pointe.

Ajoutez quelques billes de sucre argentée et saupoudrez de poudre colorante or.

Cassez les restes de feuilletine pour en planter quelques morceaux sur le dessus.

Placez 2 ou 3h au froid minimum avant de servir.

J'ai servi le gâteau avec un vin liquoreux de chez Musset Roullier « Raisins Confits ».



MysteryBox party

Il arrive que mes amis veuillent me lancer un défi en cuisine. Moi j'adore, cela permet de faire travailler mes méninges. Du coup, ils prennent une recette qu'ils aiment bien. Achète la liste des ingrédients, en pensant à en ajouter quelques uns... Et voilà comment on se retrouve avec des plats vraiment différents de la recette sur laquelle ils se sont basés.



Découverte de la liste des ingrédients

Chia pudding au lait d'amandes



Je cherche souvent à varier mes petits déjeuners et aussi mes apports en protéines. Connaissez-vous les graines de chia ? Petits granules noirs qui gonflent lorsqu'ils sont mis dans un liquide. Voici une recette de base pour varier vos petits dej'

Pour 4 portions : 2 cups de lait d'amandes (maison ou pas) – 1 cup de graines de chia – 4cc de sirop d'agave – 2cc d'extrait naturel de vanille

Si vous voulez faire votre lait d'amandes : 100g d'amandes non décortiquées – 1,5 CS d'arrow root – 1L d'eau minérale

Faites tremper vos amandes dans de l'eau du robinet tiédie pendant minimum 3h.

Filtrez et jetez l'eau.

Dans un blender, ajoutez l'eau minérale, les amandes et l'arrow root. Mixez pendant 5min.

Filtrez, placez le filtrat obtenu dans un pichet et faites chauffer 2min au micro-ondes. (Vous pouvez faire sécher la pulpe au four pour la conserver pour la pâtisserie – voir ma recette de lait végétal)

Dans un grand récipient hermétique, versez les graines, la vanille, l'agave et le lait d'amandes.

Remuez. Fermez et placez au frigo pendant la nuit.

Voilà ! Vous avez votre base protéinée pour votre petit dej', ajoutez-y 30g de muesli et d'un demi fruit... Vous allez carburer toute la matinée ☐

Carotte cake pistaches



Je n'en suis pas à ma le recette de carotte cake, mais j'avoue que c'est un peu comme le gâteau au yaourt... Quand on a une base, on peut toujours trouver de nouvelles façons de l'agrémenter ☐

ingrédient pour 1 cake : 180g de farine bio – 4g de levure – 4g de bicarbonate – 4g de cannelle en poudre – 4g de 4 épices – 2cc de vanille en poudre – 4g de sel – 3 œufs – 210g de sucre roux bio – 140g d'huile de coco (ou de tournesol) – 60g de fromage blanc 0% – 225g de carottes bio râpées – 100g de pistaches – 1/2 blanc d'œuf – 100g de sucre glace – 1cc de vanille en poudre – 1cc de jus de citron

Faites votre mélange sec dans un saladier : Farine, bicarbonate, levure et épices.

Dans un autre saladier, fouettez les œufs et le sucre pour

qu'ils moussent.

Ajoutez l'huile en filet tout en fouettant, puis ajoutez le fromage blanc.

Renversez votre mélange sec sur le mélange humide et mélangez pour que le tout soit homogène.

Râpez vos carottes si elles ne le sont pas, et ajoutez-les à la pâte ainsi que les pistaches.

Mélangez à l'aide d'une maryse et versez la pâte dans un moule à cake chemisé (ou garni d'un papier cuisson).

Enfournez à four chaud 180°C pendant 55min. Une fois cuit, sortez et laissez poser sur une grille 15/20min avant de démouler. Puis démoulez et laissez sur la grille.

Préparez votre glaçage : Dans un petit mixer à hélice, mélangez le blanc d'œuf, le sucre glace, la vanille et le jus de citron. Versez ensuite le glaçage sur le cake démoulé tiède. Attendez le complet refroidissement avant de le couper.

Bonne dégustation !

Chamonix maison



Les chamonix c'est tout mon enfance... Les départs en vacances avec mes parents en voiture. Ça sent bon la nostalgie ☐ Dans un de ces livres, Christophe Michalak en fait sa version. Ici je vous présente une version fortement inspirée de sa

recette.

ingrédients pour 1 fournée : 170g de poudre d'amandes – 170g de sucre fin – 70g de lait écrémé – 4 œufs – 30g de cointreau – 10cl de jus d'orange sans pulpe – 4g de levure – 1 pot de marmelade d'orange au whisky – 1 peu de gelée d'érable

Mettez votre four à chauffer à 180°C.

Dans une jatte (assez grande), mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le lait, les œufs, le cointreau, le jus d'orange et la levure. Attention à ne pas mettre de l'air dedans. Il faut juste que les ingrédients soient mélangés.

Dans un moule carré pas trop large. Placez du papier cuisson et répartissez-y la pâte.

Enfournez pour 20min. Sortez après cuisson et laissez reposer sur une grille.

Quand le biscuit est froid. Ouvrez-le en 2 à part égale. S'il est encore un peu chaud, laissez refroidir. Répartissez les 3/4 de la marmelade sur le côté bas du gâteau ouvert. Puis couvrez avec l'autre partie du gâteau.

Terminez par étaler de la gelée d'érable sur le dessus du gâteau et placez au froid pendant 2h.

Avant de servir, coupez le gâteau en bouchées carrées plus ou moins larges (c'est à votre envie).

Attention, ça va partir vite !!

Cookies chocolat pralin



Les cookies, c'est génial parce que ça marche à tous les coups ! Après pour ne pas se lasser, il faut varier. Voici donc une nouvelle version testée et approuvée par le plus grand nombre =3

ingrédients pour environ 30 cookies : 1 œuf entier bio – 225g de farine blanche bio (ou mieux de farine complète) – 125g de beurre doux – 1 sachet de levure chimique – 220g de sucre roux en poudre – 50g de poudre de cacao – 1 sachet de pralin.

Dans un saladier assemblez la farine, la levure et le cacao tamisé, ainsi que le pralin et réservez.

Dans un saladier mélangez le sucre et l'œuf. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène et blanchi.

Faites fondre votre beurre et laissez baisser en température pendant quelques minutes.

Ajoutez le beurre fondu qui a refroidi un peu au mélange œuf/sucre. Fouettez.

Ajoutez le mélange sec et mélangez. Faites des boules (grosses comme des balles de pinpong), répartissez sur des plaques allant au four (anti-adhésives ou garnies de papier cuisson).

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez pendant 7-8min environ pour une cuisson moelleuse. Même si ils vous semblent peu cuits, c'est normal.

Sortez les plaques du four et laissez refroidir vos cookies sur une grille.

Votre seul problème sera d'arrêter de « goûter » vos cookies =)

Muffins myrtilles vegan

Suite à divers problèmes de santé, je m'oriente de plus en plus vers l'alimentation vegan. Au début, je pensais un peu comme la plupart des gens que c'était un effet de mode, un truc de bobo... Et à y regarder de plus près je me rends compte que c'est surtout un nouvel horizon à explorer. Un peu comme une nouvelle culture.

Voici donc pour entrer doucement en matière une recette de muffin vegan légère pour les pauses sucrées de la journée.

Pour 6 muffins – 129kcal par muffin : 130g de farine de blé complète bio – 120g de myrtilles fraîches (une petite boîte) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait d'amandes (ou de noisettes) – 4 CS de sucre roux – 1CS d'huile d'arachide – 1/2 banane – 1 pincée de sel.

Faites chauffer votre four à 180°C et préparer votre plaque à muffins (6) en fonction de la matière.

Préparez le mélange sec : Farine, levure, sel et sucre.

Préparez ensuite le mélange liquide : battez les oeufs, ajoutez le lait et l'huile. Ecrasez la banane à la fourchette et incorporez-la avec le reste du mélange liquide. Mélangez bien.

Astuce : Pour éviter que les myrtilles ne tombent toutes au fond de chaque muffin, passez-les dans un peu de farine. Elles vont alors accrocher à la pâte et seront mieux réparties dans le gâteau

Réunissez le mélange sec et le mélange humide. Travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène mais sans trop insister.

Ajoutez ensuite les myrtilles, et à l'aide d'une maryse, mélangez délicatement l'ensemble.

Répartissez dans vos 6 moules à muffin et enfournez 20min au milieu du four.

Attendez 5min à la sortie du four avant de démouler. Puis laissez refroidir complètement sur une grille.

cheesecake dulce de leche

Je suis dans une période à cheesecake en ce moment. Il faut dire qu'on m'en demande souvent... Au moins ça me permet de trouver de nouvelle recette ☐ Cette fois-ci, je suis partie d'une base simple et pas trop sucrée pour y ajouter du Dulce de Leche (de la confiture de lait autrement dit).

Ingrédients (1 cercle de 18cm) : 300g de sablés pur beurre – 90g de beurre doux – 90g de pépites de chocolat au lait – 600g de fromage frais (St moret ou philadelphia) – 80g de sucre – 1 pot de Dulce De Leche – 5 feuilles de gélatine – 20cl de crème liquide (au moins – 1CS d'extrait naturel de vanille).

1.- Préparation du fond de cheesecake :

Dans un mixer à hélice, mettez tous les sablés avec le beurre légèrement mou. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée.

Ne mixez pas trop où votre pâte sera trop fine.

Dans une jatte, versez la pâte et ajoutez les pépites de chocolat. Mélangez à l'aide d'une maryse pour répartir le chocolat.

Placez sur un plat votre cercle à pâtisserie. Placez du rhodoïd dans le cercle. Versez-y la pâte du cheesecake. Tassez bien à l'aide d'une cuillère. Laissez prendre au froid pendant 30min.

2.- Préparation de la crème à cheesecake :

A l'aide d'un robot ou d'un fouet électrique, lissez le fromage frais pendant quelques minutes avec l'extrait de vanille. Séparez ensuite le mélange dans 2 jattes différentes. Dans une des 2 jattes, ajoutez la moitié du pot de Dulce De Leche. Mélangez bien.

Dans une casserole, faites chauffer doucement la crème liquide avec le sucre.

Pendant ce temps, faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau très froide. Une fois que les feuilles sont bien ramollies, ajoutez-les à la crème (hors feu). Mélangez bien sans incorporer d'air dedans (ne pas utiliser un fouet par exemple).

Versez la moitié de la crème (encore chaude) dans la jatte où vous avez le mélange fromage frais/dulce de leche. Mélangez. Répartissez ensuite cette crème sur le fond de cheesecake (qui a eu le temps de prendre au frais). Laissez prendre 30-45min au froid.

Maintenez au chaud dans un bain-marie la 2e partie de la crème (avec gélatine) pour éviter qu'elle prenne.

Quand la 1e partie du cheesecake est pris (avec le dulce de leche). Mélangez le reste de fromage frais et le reste de crème liquide légèrement chaude (toujours sans ajouter d'air).

Répartissez sur le cheesecake doucement. Laissez prendre au froid 1h.

Enfin versez la fin du pot de dulce de leche sur le cheesecake pris. Et de nouveau laissez prendre au moins 2h au froid.

Après 4h au froid, Décerclez. Retirez délicatement le rhodoïd et servez.

Cheese-cookie-cake myrtilles

[mpprecipe-recipe:8]

Yaourt vanille au lait de soja bio

[mpprecipe-recipe:6]

Cheesecake Oreo sans cuisson

[mpprecipe-recipe:5]

cookies 3 chocolats

- « Ils sont où les cookies ? »
- « Nan mais il y a TopChef ce soir, j'aurais pas le temps... »

Finalement, j'ai eu le temps (au grand bonheur de mes collègues), et j'ai même fait des petits changements dans ma recette de base, qui sont assez concluants. Vu que je m'installe, je n'avais pas tout sous la main ^^'

Pour une 30aine de cookies : 2 œufs entiers bio - 300g de farine blanche bio – 150g de poudre d'amandes – 85g de beurre doux – 165g d'huile de coco Bio – 1 sachet de levure chimique – 300g de cassonade – 150g de pépites de 3 chocolats – 2CS d'extrait de vanille maison.

Dans un saladier mélangez la cassonade et les œufs. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez la vanille. Fouettez à nouveau.

Ajoutez le beurre/huile de coco fondu qui a refroidi un peu au mélange. Fouettez.

Ajoutez la farine/la poudre d'amande/la levure au fur et à mesure en mélangeant.

Versez ensuite les pépites de chocolat (attention, le mélange ne doit pas être trop chaud, sinon ça va fondre). Mélangez.

Faites préchauffez votre four à 180° (j'ai mis chaleur tournante+traditionnelle).

Sur une plaque de cuisson anti-adhésive (ou couverte de

papier cuisson), apposez des boules de pâte à cookie de la taille d'une balle de ping pong (assez espacé, parce que ça gonfle). Répétez jusqu'à utilisation complète de la pâte.

Enfournez pendant 7min / 8min maximum. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Ils seront moelleux à coeur. Laissez refroidir sur la plaque pendant quelques minutes, puis laissez refroidir complètement sur une grille.

A conserver dans une boîte en métal si vous ne mangez pas tout dans la journée ☐

Mini Muffin Avoine Figue & pécan

Une recette simple pour le petit déjeuner. Du réconfort à chaque bouchée. Alors on n'hésite plus.

Ingrédients (12 mini muffins) : 80g de flocon d'avoine – 17G de lait concentré non sucré demi-écrémé – 1 oeuf bio – 50g de sucre – 50g de beurre doux – 4g d'extrait de vanille liquide – 110g de farine de blé bio – 2g de levure chimique – 2g de cannelle – 4 figes moelleuses – 2g de sel – 12 noix de pécan.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cannelle, le tout tamisé.

Ajoutez la levure et le sel. Réservez.

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Faites gonfler l'avoine avec le lait concentré.

A côté, fouettez l'oeuf avec le sucre. Ajoutez ensuite la vanille.

Faites fondre votre beurre et laissez tiédir.

Tout mélanger avec l'avoine gonflé.

Coupez vos figues en petits dés.

Faites un puis dans votre mélange sec. Versez le mélange humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez les figues.

Répartissez des caissettes en papier dans votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin. Ajoutez une noix de pécan sur chaque muffin.

Enfournez pendant 17min.

Sortez votre plaque, et laissez refroidir vos muffins sur une grille.

Mini Muffins Choci-pralin

Le chocolat, c'est la réponse à tout. C'est bien connu ! Je vous propose dans ce post de faire des muffins au chocolat,

avec pépites de chocolat et rehaussés de pralin. Alors sortez votre farine et votre chocolat et c'est parti !

Ingrédients (23 mini muffins) : 180g farine de blé bio – 40g de cacao non sucré – 4g de levure chimique – 160g de sucre – 4 oeufs bio – 180g de beurre doux – 150g de lait demi-écrémé – 1/2 sachet de pralin – 100g de chocolat noir.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cacao, le tout tamisé.

Ajoutez la levure. Réservez.

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Cassez les oeufs, et ajoutez le sucre. Fouettez.

Pendant ce temps faite fondre votre beurre et laissez tiédir.

Mélangez ensemble les oeufs/sucre, le lait et le beurre fondu.

Hachez votre chocolat.

Faites un puis dans votre mélange sec. Versez le mélange humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez le chocolat haché et le pralin.

Graissez votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin.

Enfournez pendant 17min.

Sortez votre plaque, passez une lame tout autour des muffins.

Laissez refroidir 10min et sortez les muffins.

Cheesecake aux poires pochées

Je devais faire un gâteau d'anniversaire dernièrement. J'avoue je n'étais pas très inspirée... J'ai cherché beaucoup d'idées sur le net ou dans mes livres sans vraiment être convaincue... Et soudain, l'idée =) J'ai jamais rien mis dans mes cheesecake (oui parce que j'avais envie de faire un cheesecake, mais pas ceux que j'avais déjà fait...). Du coup, j'ai tenté d'y mettre des poires pochées. C'est pas mal ☐

Ingrédients : 200 g de shortbread – 50 g de beurre mou – 1CS de pâte de noisettes – 300 g de St Moret à 9% (température ambiante) – 100 g de crème fraîche épaisse 15% – 200 g de sucre – 3 œufs entiers – 3 jaunes d'œuf – 250 g de crème fraîche liquide 15% – 1cc de vanille en poudre – 50g de chocolat blanc – 4 poires williams – 1 citron bio – 1 bouteille de vin blanc liquoreux – 100g de sucre – 1 gousse de vanille – 1 bâton de cannelle.

la base biscuitée :

Mettez le shortbread, le beurre, la pâte de noisette dans un robot à hélice et hachez le tout grossièrement, vous pouvez hacher jusqu'à obtenir de la pâte très sableuse.

Tapissez le fond d'un moule à manqué à charnière de la pâte biscuitée, appuyez bien avec vos mains (ou un ramequin) afin de former un fond "solide" plat.

Réserver au frigo.

Les poires pochées :

Dans une casserole, versez le vin (toute la bouteille). Coupez le citron en rondelles et placez dans le vin.

Ajoutez la gousse de vanille, coupée et grattée et les 100g de sucre. Le bâton de cannelle cassé en 2. Amenez à ébullition puis baissez le feu pour que le sirop frémisses.

Coupez la base de chaque poire et épluchez-les. Placez dans le sirop et laissez pocher pendant 20min.

La crème :

Préchauffer le four à 160° (th5).

A l'aide d'un batteur électrique , battez le fromage frais afin de le rendre crémeux et lisse. Ajoutez la crème fraîche épaisse, fouettez.

Ajoutez le sucre et la vanille en poudre, fouettez. Ajoutez les œufs un par un tout en fouettant, ainsi que les jaunes d'œuf. Le chocolat blanc fondu avec la crème liquide au bain-marie.

Une fois votre pâte bien lisse, Réservez.

Posez les poires sur la base de biscuit. Déposez la crème sur votre fond de pâte en évitant d'en mettre sur les poires.

Enfournez pour 50 minutes (surveillez le gâteau dès 40 minutes). Il ne doit pas dorer, il faut qu'il ne soit plus "liquide" au milieu.

Laissez refroidir à température ambiante. Une fois qu'il est totalement refroidi, réservez le toute une nuit au frigo couvert.

Opéra façon CAP

Même si j'ai eu mon CAP l'année dernière, il y a encore quelques recettes de mon livre que je n'avais pas encore faites. Sachant que tous les 2 samedis on a du monde à la maison, c'est l'occasion idéale pour tester ce genre de gros gâteaux et ne pas en avoir pendant 10 jours.

Ingrédients pour 8 personnes : 3 oeufs entiers – 115g de sucre semoule – 115g de poudre d'amandes – 3 blancs d'oeufs – 20g sucre semoule – 10cl d'eau minérale – 70g de sucre – 10g de café lyophilisé – 4cl de rhum ambré – 4 jaunes d'oeufs – 150g de sucre semoule – 175g de beurre doux extra-fin – 1cc vanille liquide – 1cc extrait de café – 20cl de crème liquide 30% – 200g de couverture chocolat noir – 20g de beurre doux

Préparer tous vos ingrédients (cela évite de courir partout) : pesée, découpe, etc.

Préparation du biscuit Joconde : Mélangez les 115g de sucre semoule avec la poudre d'amande dans le bol de votre robot pâtissier.

Ajoutez les oeufs entiers et montez le mélange jusqu'à ce qu'il fasse des rubans.

A côté, montez les 3 blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel. Serrez-les en fin de montage avec les 20g de sucre semoule.

Ajoutez délicatement les blancs montés à l'appareil à l'aide d'une spatule en faisant attention à ne pas les faire retomber.

Versez sur une plaque à gnoise en silicone (ou à défaut, une plaque de pâtisserie à rebords couverte de papier cuisson). Egalisez avec une spatule.

Enfournez à four chaud 190°C pendant 8 à 10min.

Une fois cuit, sortez le biscuit du four, glissez-le sur une plaque froide avec le papier cuisson, et couvrez d'un nouveau papier cuisson et d'un film alimentaire. Réservez.

Réalisation de la crème au beurre : Mettez le sucre avec un fond d'eau dans une casserole.

Portez à ébullition. Faites cuire ce sirop jusqu'à 117°C 120°C. Pendant ce temps, fouettez au robot les jaunes d'oeufs.

Versez alors le sirop en filet sur les oeufs tout en fouettant. Puis augmentez la vitesse au maximum.

Le mélange doit doubler de volume, être dense, épais et crémeux.

Continuez de fouetter pour qu'il soit à température de la pièce (comme le beurre, il ne doit pas être froid).

Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-les aux oeufs montés. Fouettez à faible vitesse jusqu'à ce que le beurre soit complètement intégré au mélange. Ajoutez la vanille et l'extrait de café.

Réservez dans une calotte, filmez au contact.

Réalisation de la ganache : Hachez le chocolat noir. Mettez la crème liquide à bouillir.

Lorsqu'elle bout, ajoutez le chocolat haché.

Mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez le beurre en petits morceaux. Lissez bien et laissez refroidir dans une calotte.

Sirop de punchage : Mettez l'eau et les 70g de sucre à bouillir.

Ajoutez le café lyophilisé. Ajoutez le rhum après refroidissement.

Montage : Séparez la plaque de biscuit en 3 part égales.

Posez le 1er sur un plat de présentation ou un carton à entremet de même taille.

Punchez le biscuit et couvrez avec une couche de 3mm (environ) de crème au beurre au café.

Posez le 2e rectangle de biscuit dessus. Punchez et répartissez 3mm de ganache sur le dessus.

Enfin, posez le 3e biscuit, punchez et terminez avec 3mm de crème au beurre.

Faites prendre l'opéra au froid.

Glacez avec le restant de ganache l'opéra. Parez chaque côté pour avoir des bords bien propres.

Et voilà, vous êtes arrivé au bout \o/

smoothie ananas & amandes

Personnellement, j'adore les smoothies. C'est simple, frais et ça remplit bien. Une matin, sans pain ou sans biscottes, c'est une bonne alternative. On y met de bonnes choses et le résultats est plein d'énergie et délicieux.

Pour 2 personnes : 1/2 Ananas victoria – une poignée d'amandes bio – 2CS de flocons d'avoine – 10cl de thé glacé maison – 20cl de lait écrémé bio (peut être remplacé par du lait de soja nature voire du lait d'amandes)

Dans un blender, mettez tous les ingrédients solides.

Ajoutez le thé et mixez. Vous allez avec un genre de pâte.

Délayez avec le lait. Vous pouvez augmenter la quantité de lait (ou la diminuer) en fonction de la consistance que vous aimez.

A déguster de suite (pour garder toutes les vitamines).

C'est une boisson complète =)