



les desserts du potager

20 recettes



les desserts aux

S'il est un domaine où la créativité gourmande peut s'exercer avec bonheur, c'est bien celui des desserts. Pour s'y adonner, il suffit de trouver un bon thème, à la fois inhabituel et plein de ressources. En voici un, capable de stimuler l'imagination tout au long de l'année : le potager avec ses légumes et ses herbes aromatiques.

Lorsque les légumes sont beaux comme des images ou que le jardin d'herbes déborde de parfums, c'est le moment de donner un coup de neuf aux recettes habituelles.

Les légumes peuvent s'utiliser comme des fruits

et les herbes se conjuguer comme n'importe quelles épices.

Ajouter une pincée d'audace et ces nouveaux desserts surprendront et séduiront les gourmands les plus difficiles.

Quelques légumes à mettre en scène

Penser d'abord à tous les légumes qui se réduisent volontiers en purée. On citera, bien sûr, le **potiron**, escorté de ses nombreux et savoureux cousins, que sont le giraumon et autre potimarron, qui fait merveille à l'époque d'Halloween.

Il peut être exploité toute l'année, à condition de penser à le congeler, sous forme de purée, au plein de sa saison.

La **carotte**, présente toute l'année et qui a déjà naturellement un petit goût sucré, n'a plus à faire ses preuves au chapitre des gourmandises auxquelles elle donne une jolie couleur ensoleillée, comme l'orange, dont elle apprécie le parfum.

La **pomme de terre**, que l'on peut associer à la pomme et qui aime bien le sucre, à l'instar de sa cousine la patate douce. Ajouter à la liste le navet,

qui se plaît déjà confit, le céleri-rave à la saveur musquée, la **courgette**.

L'oignon (blanc ou de conservation), qui a son rôle dans les chutneys, peut vous inciter à l'utiliser dans les tartes, ainsi que d'autres bulbes comme le **fenouil**, ou encore l'endive qui s'entend déjà si bien avec les fruits dans les salades et que l'on peut interpréter en quiche sucrée.

On peut encore s'inspirer de la tourte aux **bettes** de Provence pour jouer avec cardon, céleri en branche, jeunes salades, tendres feuilles d'épinard ou de tétragone. On jouera à confire les **petits pois**, les pois gourmands, le maïs doux, les radis nouveaux.

Ne pas oublier les légumes qui sont presque des fruits comme la **tomate**, **l'avocat**, le **melon**.

Le concert des herbes aromatiques

On sait déjà employer la **menthe** pour parfumer les salades de fruits, les crèmes et autres nombreux entremets. Pourquoi ne pas enrichir la gamme des parfums végétaux en invitant aux fourneaux le puissant **basilic**, qui donnera un charme étrange, musqué aux desserts à base de fruits rouges et aux gâteaux au chocolat.

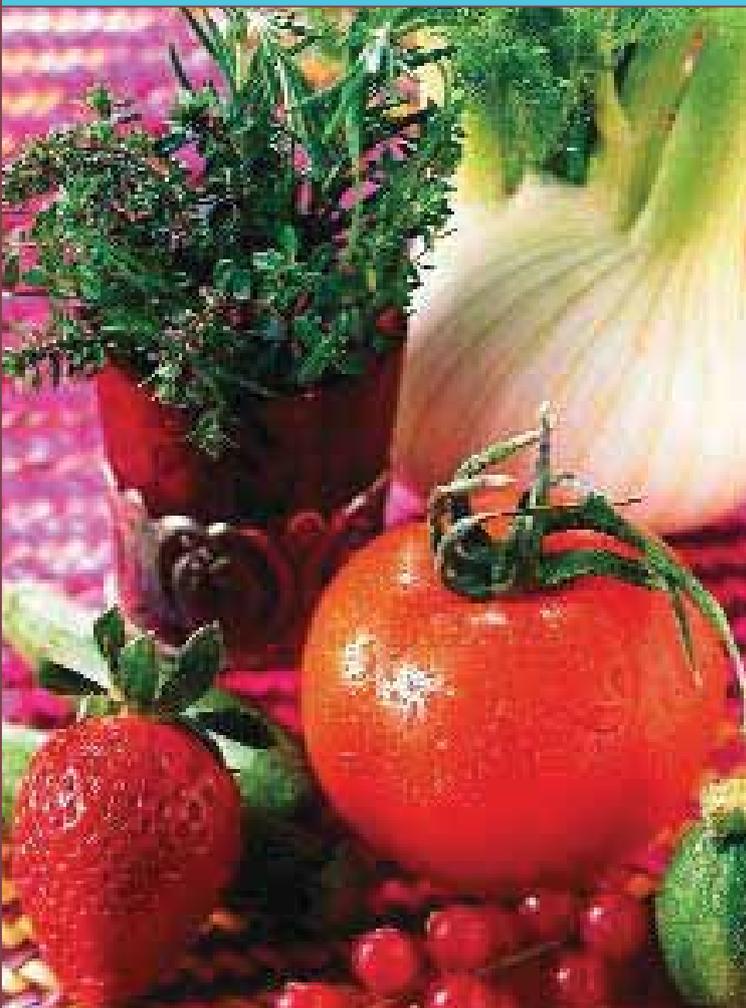
Pour oser les saveurs inédites, le jardin d'herbes a d'autres

ressources. **L'estragon**, par exemple, pour parfumer les sirops de cuisson des fruits pochés ou les coulis qui accompagnent les entremets et la **coriandre** fraîche, plus fragile à la cuisson, qu'on laissera infuser dans les sirops ou le lait utilisé pour réaliser des crèmes.

En glisser deux petites feuilles ciselées dans les salades de fruits rouges, pour surprendre les gourmands.

Si le zeste de citron ou d'orange fait défaut au moment de parfumer un gâteau, c'est le moment de faire appel au **thym**. Il suffit de l'ajouter, soigneusement effeuillé, dans les préparations à base de cakes, quatre-quarts, petits sablés, pâtes à tartes... Le puissant **romarin** sera utilisé, avec un peu plus de parcimonie, dans les tartes rustiques.

légumes & aux herbes



Des recettes à interpréter

Le plus facile pour s'initier à cette nouvelle cuisine des desserts consiste à partir d'une "purée" de légumes cuits. Pour qu'elle soit assez sèche, faire cuire les légumes avec très peu d'eau, à l'étouffée, ou à la vapeur, ou encore dans du beurre.

Utiliser le robot pour qu'elle soit très homogène.

A partir de là, c'est tout simple.

La **purée** de légumes va être utilisée comme une purée de fruits pour réaliser une mousse, un flan, un bavaois, une glace, un sorbet, un gâteau (à partir d'une base de cake ou de quatre-quarts).

Une autre manière originale d'utiliser les légumes : les **beignets** ! On peut les réaliser à partir de tranches ou de morceaux de légumes cuits et sucrés, ou à partir de purée mélangée à une pâte à frire, sur le principe des accras.

Avec les bulbes, les légumes-feuilles, on imaginera toutes sortes de **tartes** et de **tourtes** à enrichir d'amandes en poudre ou de noix de coco, de fruits secs ou confits, de zestes d'agrumes... ou de carottes.

Carpaccio d'avocats au coulis de framboises



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10 minutes

Décongélation : 30 minutes

2 avocats mûrs
1 pamplemousse
250 g de framboises surgelées
100 g de sucre en poudre
1 citron
50 g de pistaches mondées non salées

- Préparer le coulis : mixer les framboises surgelées avec le sucre en poudre et le jus du citron.
- Réserver le coulis pendant 30 minutes, pour qu'il décongèle.
- Ouvrir les avocats en deux, les dénoyauter, les peler et les émincer finement.
- Peler le pamplemousse à vif et le détailler en quartiers sans peau, ni pépins.
- Sur 4 assiettes, répartir les quartiers de pamplemousses et les lamelles d'avocats en les intercalant.
- Les napper avec le coulis de framboises.
- Broyer grossièrement les pistaches et en parsemer les assiettes.
- Servir frais.

Note : on peut aussi préparer ce dessert sans pamplemousse.

Tourte aux bettes et aux pommes

- Préparer la pâte : dans un saladier, mettre la farine, le sel et le sucre. Creuser un puits et y mettre les jaunes d'oeufs ainsi que le beurre ramolli et coupé en morceaux.
- Amalgamer, puis pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène, en ajoutant 5 à 10 cl d'eau glacée si nécessaire.
- Rouler en boule et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur dans un film étirable.
- Préparer la garniture : rincer tous les raisins secs. Les mettre dans un grand saladier avec le rhum et le marc et laisser macérer pendant 1 heure.
- Au bout de ce temps, ajouter au contenu du saladier les pignons, l'huile, la cassonade, les 2 oeufs battus en omelette et le parmesan. Mélanger intimement.
- Laver les feuilles de bettes. Les rouler par paquets de 5 ou 6, puis les ciseler très finement. Les ajouter au contenu du saladier et bien mélanger.
- Préchauffer le four (thermostat 6-7 – 200°C).
- Sortir la pâte du réfrigérateur et la diviser en 2 pâtons : 2/3 et 1/3.
- Fariner le plan de travail et y abaisser le plus grand pâton. En foncer une tourtière de 26 cm de diamètre préalablement beurrée. Laisser dépasser la pâte d'environ 2 à 3 cm sur le pourtour.
- Peler les pommes, les évider et les couper en fines lamelles.
- En disposer la moitié sur le fond de pâte. Par-dessus, verser la garniture, puis recouvrir avec le reste de pommes.
- Sur le plan de travail fariné, abaisser le deuxième pâton. Le poser sur la garniture et rabattre le pourtour du fond de tourte en pinçant bien.
- Dessiner des motifs avec la pointe d'un couteau. Au centre, pratiquer un petit trou et y enfoncer un petit bristol roulé pour former une cheminée. Badigeonner au jaune d'oeuf.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 1 heure.
- Au sortir du four, retirer la cheminée et saupoudrer de sucre glace.
- Attendre quelques minutes pour démouler et faire glisser sur un plat. Servir tiède ou froid.



POUR 8 A 10 PERSONNES

Préparation : 1 heure

Réfrigération et macération : 1 heure

Cuisson : 1 heure (thermostat 6-7 – 200°C)

Pâte brisée

500 g de farine + un peu pour le plan de travail
1 pincée de sel
50 g de sucre en poudre
2 jaunes d'oeufs
200 g de beurre + 20 g pour la tourtière
5 à 10 cl d'eau glacée

Garniture

300 à 400 g de feuilles de bettes
(soit les feuilles d'environ 1 botte)
50 g de raisins secs blonds (Corinthe)
50 g de raisins secs noirs (Malaga)
2 cuillerées à soupe de rhum
2 cuillerées à soupe de marc
100 g de pignons de pin
1 cuillerée à soupe d'huile
2 oeufs + 1 jaune pour dorer
150 g de cassonade
50 g de parmesan râpé
500 g de pommes reinettes
un peu de sucre glace

Gâteau aux carottes



POUR 6 A 8 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

300 g de carottes
150 g de sucre en poudre
200 g d'amandes en poudre
75 g de farine + un peu pour le moule
1/2 sachet de levure chimique en poudre
1 pincée de sel
4 œufs
1 citron non traité
beurre pour le moule

- Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
- Beurrer et fariner un moule à manqué, puis le tapoter pour faire tomber l'excédent de farine.
- Peler et râper les carottes.
- Dans un saladier, fouetter le sucre et les œufs entiers jusqu'à ce que le mélange mousse.
- Incorporer alors les amandes en poudre, la farine, la levure, le sel, puis le zeste et le jus du citron et les carottes râpées.
- Verser la préparation dans le moule en lissant la surface.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 45 minutes.
- Au sortir du four, laisser refroidir complètement avant de démouler.

Note : ce gâteau est délicieux servi coupé en deux tranches à l'horizontal (que l'on peut très légèrement imbiber d'alcool) et fourré avec une crème au citron ou au gingembre, ou encore avec de la confiture d'abricots ou de carottes.

Œufs à la neige aux carottes

- Préparer la carotte confite : peler et râper la carotte en "cheveux d'ange".
- Laver la demi-orange en la brossant, râper finement son zeste et presser son jus.
- Mettre le tout dans une casserole avec le sucre en poudre et 10 cl d'eau. Porter sur feu doux et laisser confire jusqu'à ce que les filaments de carotte soient transparents. Egoutter soigneusement.
- Préparer la crème anglaise : peler la carotte et la couper en rondelles. Dans une casserole, la faire cuire dans le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Retirer la vanille et mixer.
- Fouetter les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre en poudre jusqu'au blanchiment. Incorporer alors le lait à la carotte en délayant peu à peu.
- Reverser dans la casserole rincée et porter sur feu doux.
- Laisser cuire sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la crème nappe le dos de la cuillère, mais surtout sans laisser bouillir.
- Retirer aussitôt du feu et verser dans un saladier froid pour arrêter la cuisson.
- Préparer les blancs d'œufs : battre les blancs en neige ferme en leur incorporant le sucre glace en pluie.
- Les prélever par cuillerées et les faire pocher par fournées dans une casserole d'eau bouillante, 1 minute sur la première face et 30 secondes sur la deuxième, après les avoir retournés à l'écumoire. Les retourner à nouveau à l'écumoire et les égoutter.
- Pour servir, verser la crème froide dans un plat creux, y déposer les blancs, puis parsemer chacun d'eux de quelques cheveux d'ange de carotte et d'orange confits.
- Servir frais.



POUR 8 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Carotte confite à l'orange

1 carotte
50 g de sucre en poudre
1/2 orange non traitée

Crème anglaise

1 belle carotte
1 l de lait
1 gousse de vanille
8 jaunes d'œufs
200 g de sucre en poudre

Blancs en neige

8 blancs d'œufs
1 cuillerée à soupe arasée de sucre glace

Beignets de fleurs de courgettes



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

8 belles fleurs de courgettes
4 feuilles de bettes
2 belles tranches de brioche rassise
100 g de cédrat confit ou d'écorce d'orange
5 cuillerées à soupe de lait
1 œuf + 1 jaune
60 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
50 g de pignons
40 cl d'huile neutre pour friture
sucre glace
sel

Pâte à frire

120 g de farine
1 œuf
1 bonne pincée de sel
1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
1 cuillerée à soupe d'huile
10 cl de vin blanc sec (ou d'eau)

- Préparer la pâte à frire : tamiser la farine dans un saladier, faire un puits, y casser l'œuf, puis ajouter le sel et le sucre.
- Ajouter l'huile et délayer progressivement à l'aide d'une spatule, puis incorporer le vin.
- Laisser reposer la pâte à température ambiante jusqu'à utilisation.
- Retirer la grosse nervure des feuilles de bettes, avant de les laver et les faire blanchir 2 à 3 minutes à l'eau bouillante salée.
- Les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter sur un linge.
- Emietter la brioche dans une terrine et l'arroser avec le lait.
- Couper les fruits confits en petits dés.
- Casser l'œuf en séparant le blanc du jaune. Travailler les 2 jaunes d'œufs dans une terrine avec le sucre en poudre jusqu'au blanchiment. Fouetter le blanc en neige ferme avec le sucre vanillé.
- Faire dorer les pignons dans une poêle à sec.
- Hacher grossièrement les feuilles de bettes au couteau et les incorporer au mélange jaunes d'œufs-sucre, ainsi que la brioche essorée, les fruits confits et les pignons. Incorporer le blanc d'œuf battu en dernier.
- Retirer le pistil et les sépales des fleurs de courgettes, puis remplir chacune d'elles avec 1/8^{ème} de la farce. Refermer délicatement.
- Verser l'huile dans une sauteuse et la faire chauffer sans la laisser fumer (175°C).
- Plonger 4 fleurs de courgettes dans la pâte à frire puis, à l'aide d'une petite louche, les déposer dans le bain de friture.
- Les faire dorer et gonfler des deux côtés, puis les égoutter sur du papier absorbant. Procéder alors à une deuxième fournée.
- Servir chaud après avoir dressé les beignets sur un plat de service et les avoir saupoudré de sucre glace.

Cake aux courgettes et aux noix

- Préchauffer le four (thermostat 5 – 150°C).
- Beurrer un moule à cake.
- Laver les courgettes sans les peler, retirer les extrémités, les râper à l'aide d'une râpe à trous moyens (manuelle ou robot) et les mettre dans un saladier.
- Ajouter les noix grossièrement hachées.
- Préparer la pâte : mélanger le sucre, l'huile, les œufs, la levure, le sucre vanillé, la cannelle, le gingembre et le sel au robot.
- Lorsque la préparation est homogène, incorporer la farine en continuant à faire tourner le robot par à-coups.
- Verser la préparation dans le saladier et mélanger avec les courgettes et les noix.
- Reverser dans le moule à cake en lissant la surface.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 1 heure à 1 heure 15 environ jusqu'à ce que la lame d'un couteau piquée juste au centre ressorte bien sèche.
- Laisser refroidir 5 minutes au sortir du four, puis démouler sur un plat de service.
- Laisser refroidir complètement avant de déguster.

Note : en été, préférer les petites courgettes rondes de Nice, très douces et sucrées, qui contiennent peu de graines.



POUR 6 A 8 PERSONNES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure à 1 heure 15

(thermostat 5 – 150°C)

- 2 courgettes moyennes (500 g), pas trop grosses
- 100 g de cerneaux de noix
- 150 g de sucre en poudre
- 1 verre d'huile (12 cl environ)
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel
- 250 g de farine
- 30 g de beurre

Tarte à l'envers au fenouil et à l'ananas



POUR 6 A 8 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 20 minutes (sur feu doux)

+ 20 minutes (thermostat 7 – 210°C)

+ 10 à 20 minutes (thermostat 6 – 180°C)

Pâte

100 g de beurre

1 cuillerée à soupe de crème fraîche

100 g de maïzena

1 œuf

1 cuillerée à soupe de sucre glace

150 g de farine

1 pincée de sel

1/2 à 1 cuillerée à soupe de grains d'anis vert

Garniture

1 bulbe de fenouil (320 g environ)

1/2 ananas

80 g de beurre

1 citron

160 g de sucre en poudre

250 g de mascarpone

sel, poivre

3 cuillerées à soupe de rhum ambré

- Préparer la pâte au robot : mettre tous les ingrédients dans le bol du robot et mixer par à-coups.
- Sortir la pâte du robot et la rouler en boule.
- L'envelopper de film étirable (une feuille sous la pâte et une feuille dessus) et la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, éplucher le bulbe de fenouil et l'ananas, puis les émincer finement de manière à obtenir des morceaux longs.
- Faire fondre 30 g de beurre dans une cocotte, y mettre les lamelles de fenouil et d'ananas, arroser avec le jus du citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes sur feu moyen en remuant souvent, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre. Bien égoutter.
- Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
- Faire fondre le reste de beurre dans un moule à manqué en pyrex de 24 centimètres de diamètre, ajouter la moitié du sucre et 1 cuillerée à soupe de rhum.
- Faire prendre en caramel très léger et bien incliner le plat pour en recouvrir tout le fond.
- Disposer aussitôt les lamelles d'ananas et de fenouil sur le caramel.
- Battre vivement le mascarpone avec le reste de sucre et le rhum, puis le verser dans le moule à manqué en l'étalant.
- Sortir la pâte du réfrigérateur (la laisser dans le film étirable) et l'abaisser en un disque d'un diamètre supérieur de 2 à 3 centimètres à celui du moule. Enlever le film étirable qui est au-dessus.
- Retourner la pâte sur la tarte pour la poser en couvercle, retirer le deuxième film étirable et rentrer les bords à l'intérieur.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 minutes. Baisser le thermostat à 6 (180°C) et laisser cuire encore 10 à 20 minutes.
- Pour servir, laisser reposer la tarte 10 minutes au sortir du four et la renverser avec précaution sur un plat de service rond.
- Servir à température ambiante, mais conserver au frais.

Écus de pommes de terre

- Faire cuire les pommes de terre avec leur peau 30 minutes dans une casserole d'eau salée.
- Les égoutter, les rafraîchir, les peler pendant qu'elles sont chaudes et les écraser en purée.
- Travailler cette purée avec le tiers du beurre en battant vigoureusement, puis incorporer successivement la farine mélangée avec le sel et la levure, 100 g de sucre en poudre, l'oeuf entier et le zeste de citron finement râpé.
- Sur une planche légèrement farinée, étaler cette préparation sur 3 à 4 mm d'épaisseur. Y découper des cercles à l'emporte-pièce.
- Si la préparation est trop collante, la saupoudrer avec 50 g environ de farine avant de la découper.
- Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle sur feu assez vif, mais sans le faire colorer et y faire dorer les "écus" sur leurs deux faces.
- Egoutter sur du papier absorbant.
- Saupoudrer les beignets avec le reste de sucre en poudre mélangé au sucre vanillé, puis les dresser sur un plat.
- Servir chaud.

Note : on peut remplacer le sucre vanillé par du sucre coloré. Pour ce faire, mettre du sucre en poudre ou cristallisé dans un récipient avec quelques gouttes de colorant alimentaire. Fermer et secouer.



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

600 g de pommes de terre à chair farineuse
100 g de beurre mou
150 g de farine + un peu
1 pincée de sel fin
1/2 sachet de levure chimique en poudre
150 g de sucre en poudre
1 œuf
1 zeste de citron non traité
2 sachets de sucre vanillé

Beignets de citrouille



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Repos : 1 heure 30

Cuisson : 20 minutes

1 tranche de citrouille rouge (800 g)
220 g de farine
150 g de sucre en poudre
10 cl de lait
10 g de levure de boulanger
1 cuillerée à café de vanille en poudre
1 cuillerée à café de cannelle en poudre
huile de friture
sucre vanillé

- Eplucher la tranche de citrouille en éliminant l'écorce, les fibres et les graines.
- La couper en cubes.
- Les faire cuire à l'étouffée pendant 20 minutes environ avec 2 cuillerées à soupe de lait, 100 g de sucre en poudre, la vanille et la cannelle, puis égoutter les cubes de citrouille.
- Mixer, verser dans une terrine et laisser tiédir.
- Incorporer la farine tamisée.
- Délayer la levure dans le reste de lait tiède, ajouter à la préparation et pétrir jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une pâte à choux.
- Laisser reposer 1 heure 30.
- Faire chauffer le bain de friture jusqu'à ce qu'il soit bouillant (175°C), mais non fumant.
- Y faire tomber délicatement (pour éviter les éclaboussures) des cuillerées de pâte par fournée de 5 ou 6.
- Dès que les beignets gonflent et commencent à dorer, les retourner à l'aide d'une écumoire et les laisser encore gonfler de l'autre côté.
- Les égoutter sur du papier absorbant.
- Pour servir, les disposer dans un joli contenant creux et les saupoudrer avec le reste de sucre en poudre mélangé à du sucre vanillé.
- Servir aussitôt.

Note : la citrouille rouge a la chair plus sucrée que le potiron.

Soufflé de potiron aux macarons

- Eplucher le potiron en éliminant l'écorce, les fibres et les graines, puis le couper en petits dés.
- Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les mixer avec la farine et 50 g de sucre en poudre pour obtenir une purée bien liée. Réserver.
- Mixer les macarons au robot avec 50 g de sucre en poudre pour les réduire en miettes.
- Les mettre dans un bol, les arroser avec le Grand Marnier et les laisser en attente.
- Faire bouillir le lait avec la vanille coupée dans le sens de la longueur et bien raclée.
- Fouetter les jaunes d'œufs avec 50 g de sucre en poudre jusqu'au blanchiment.
- Incorporer la maïzena, délayer avec le lait (après avoir ôté la gousse de vanille), reverser dans la casserole et faire cuire sur feu doux jusqu'à épaissement, sans cesser de mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- Incorporer alors la purée de potiron et laisser sur le feu, juste le temps de mélanger pour bien lier la masse.
- Hors du feu, ajouter les macarons imbibés de Grand Marnier et laisser refroidir.
- Préchauffer le four (thermostat 6-7 – 200°C).
- Beurrer et fariner un moule à soufflé de 20 cm de diamètre.
- Monter les blancs d'œufs en neige très ferme.
- En incorporer le tiers à la préparation, à l'aide d'un fouet, puis le reste, très délicatement, en les enrobant dans la masse.
- Verser la préparation dans le moule, enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 à 35 minutes.
- Servir au sortir du four.



POUR 4 PERSONNES

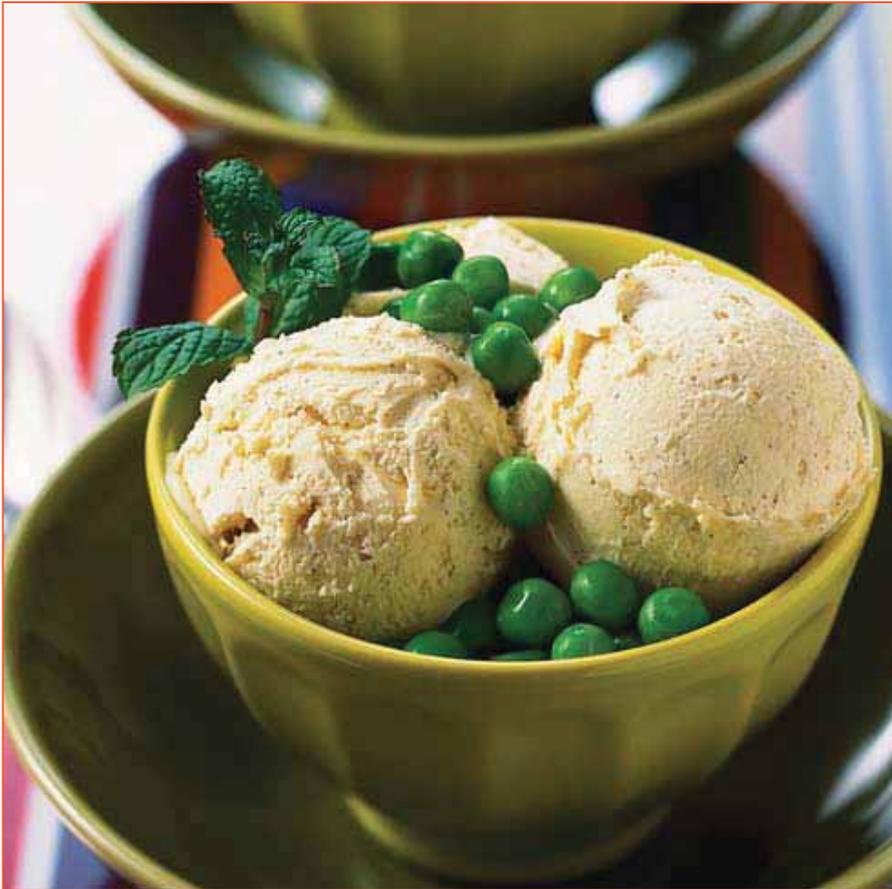
Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 à 35 minutes

(thermostat 6-7 – 200°C)

200 g de potiron jaune
25 g de farine + un peu pour le moule
150 g de sucre en poudre
8 petits macarons secs (type amaretti)
5 cl de Grand Marnier
1/4 de l de lait
1/4 de gousse de vanille
4 œufs
25 g de maïzena
un peu de beurre pour le moule

Glace vanille à la giboulée de petits pois confits



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Repos : 30 minutes

Cuisson : 13 minutes environ

1/2 l de glace à la vanille
250 g de petits pois écossés

Sirop

100 g de sucre en poudre

1/4 de l d'eau

1/2 gousse de vanille

- Faire blanchir les petits pois pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante et les égoutter.
- Préparer le sirop : verser le sucre et l'eau dans une casserole, ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien raclée.
- Porter sur le feu, mélanger jusqu'à parfaite dissolution du sucre, puis laisser frémir 5 minutes, jusqu'à consistance sirupeuse.
- Mettre les petits pois dans le sirop et les faire confire 3 minutes à frémissement très léger.
- Laisser refroidir les petits pois dans le sirop puis les retirer à l'écumoire et les égoutter dans une passoire.
- Les laisser sécher jusqu'à utilisation.
- Pour servir, répartir des boules de glace dans des coupes et parsemer de petits pois confits en giboulée.
- Servir aussitôt.

Note : ces petits pois doivent être consommés dans les 24 heures. Pour les conserver environ une semaine (dans un endroit sec et frais), il faut les faire confire au moins 3 fois de suite à 24 heures d'intervalle et les laisser sécher 48 heures.

Tian de pêches à l'estragon

- Préparer le sirop : verser le sucre, le vin blanc (ou le cidre) et le jus du citron dans une casserole. Porter à ébullition jusqu'à consistance sirupeuse (5 minutes environ), puis y jeter l'estragon et laisser infuser jusqu'à complet refroidissement.
- Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C).
- Peler et dénoyauter les pêches, puis les couper en lamelles épaisses.
- Retirer la branche d'estragon du sirop.
- Emietter les macarons dans un plat allant au four, puis les imbiber avec la moitié du sirop.
- Disposer les pêches sur les macarons, arroser avec le reste de sirop et saupoudrer de sucre roux.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 minutes, puis baisser le thermostat à 6 (180°C) et poursuivre la cuisson encore 10 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, ciseler les feuilles d'estragon et les incorporer à la crème fraîche légèrement battue.
- Au sortir du four, répartir le tian sur des assiettes individuelles ou dans des bols.
- Pour servir, recouvrir chaque part d'1 à 2 cuillerées à soupe de crème à l'estragon.
- Déguster aussitôt.



POUR 4 A 6 PERSONNES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes (thermostat 7 - 210°C)

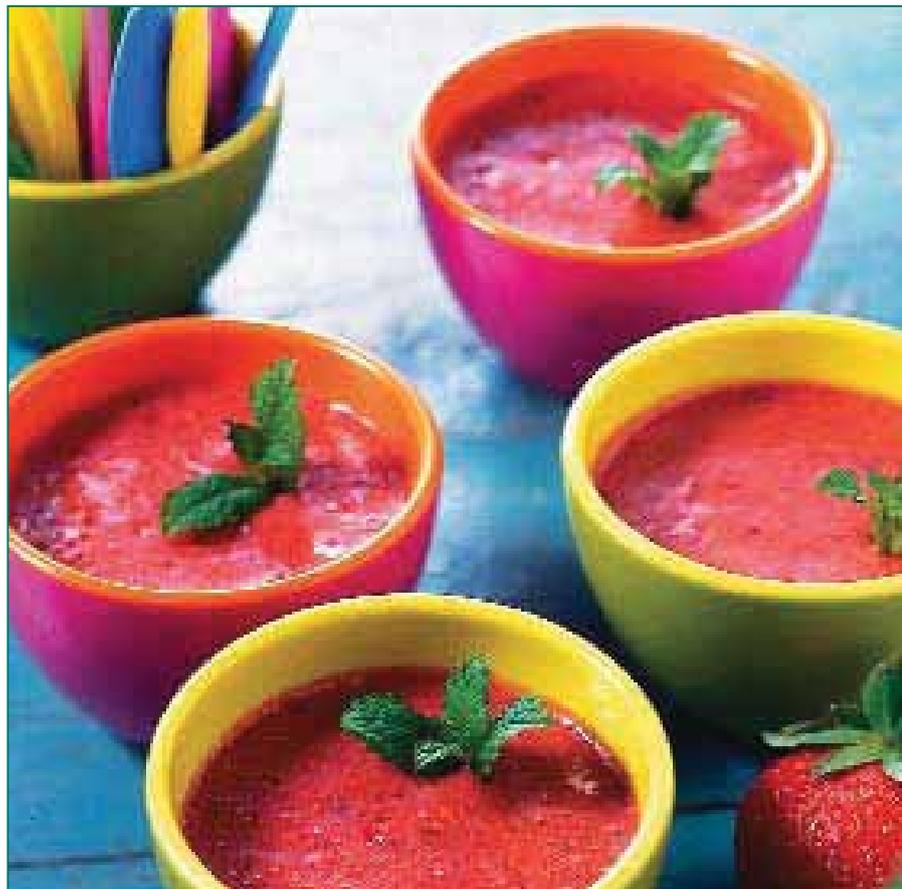
+ 10 à 20 minutes (thermostat 6 - 180°C)

1 kg de pêches
 8 grands macarons
 20 cl de crème fraîche
 1 branche d'estragon
 4 cuillerées à soupe de sucre roux

Sirop

150 g de sucre cristallisé
 20 cl de vin blanc sec ou de cidre brut
 1 citron
 1 branche d'estragon

Mousse de fraises à la menthe



POUR 8 A 10 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Réfrigération : 6 heures

1 kg de fraises parfumées
1 branche de menthe fraîche
1 citron
30 g de sucre en poudre
20 cl de crème fraîche liquide UHT
2 cuillerées à soupe de sucre glace
9 feuilles de gélatine (18 g)

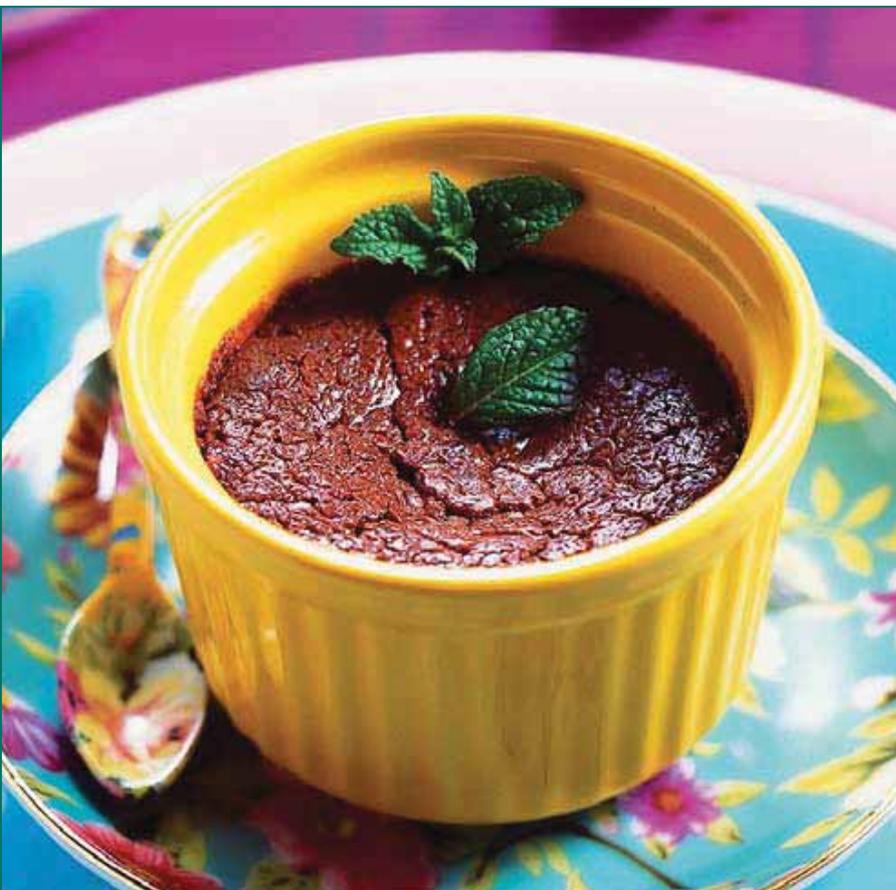
Sirop

100 g de sucre en poudre
15 cl d'eau

- Préparer le sirop : verser le sucre en poudre et l'eau dans une casserole. Faire chauffer à feu vif, mélanger jusqu'à complète dissolution du sucre, puis laisser frémir 8 minutes jusqu'à consistance sirupeuse.
- Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Les égoutter en les pressant entre les mains, puis les faire fondre dans le sirop et laisser tiédir.
- Laver la branche de menthe, détacher les feuilles, les essuyer et les hacher au robot avec 30 g de sucre en poudre. Laisser le mélange dans le robot.
- Laver les fraises et les équeuter. Les mettre dans le robot avec la menthe et les réduire en purée avec le jus du citron (utiliser de préférence la touche "pulse" pour faire une purée plutôt qu'un coulis).
- Mettre la purée de fraises dans un saladier; verser le sirop et mélanger à l'aide d'un batteur électrique, à petite vitesse, afin d'obtenir une préparation bien homogène.
- Fouetter la crème fraîche en chantilly en lui incorporant le sucre glace en pluie, lorsqu'elle commence à être ferme.
- L'incorporer très délicatement à la purée de fraises, en soulevant à l'aide d'une spatule souple.
- Verser dans des ramequins individuels et mettre au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.
- Déguster frais.

Petits pots au chocolat et à la menthe

- Verser la crème fraîche dans une casserole et porter à frémissement sur feu doux.
- Retirer aussitôt du feu.
- Hors du feu, ajouter deux branches de menthe fraîche lavées et laisser infuser 20 minutes à couvert. Retirer la menthe.
- Toujours hors du feu, faire fondre le chocolat cassé en morceaux dans la crème en lissant au fouet. Laisser tiédir.
- Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
- Dans un saladier, travailler les jaunes d'œufs et le sucre en poudre au fouet à main jusqu'au blanchiment.
- Mélanger sans attendre avec la crème chocolatée, puis répartir dans les ramequins.
- Placer les ramequins au bain-marie dans la plaque creuse du four remplie d'eau bouillante.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 à 35 minutes.
- Laisser complètement refroidir au sortir du four.
- Au moment de servir, poser une feuille de menthe au centre de chaque ramequin.



POUR 4 RAMEQUINS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 à 35 minutes

(thermostat 6 – 180°C)

100 g de chocolat riche en cacao
3 branches de menthe fraîche
25 cl de crème fraîche liquide UHT
4 jaunes d'œufs
60 g de sucre en poudre

Cheesecake au fromage blanc et à la menthe



POUR 8 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Repos : 12 heures la veille + 1 heure le jour même

Cuisson : 1 heure (thermostat 5 – 150°C)

500 g de fromage blanc en faisselle
 250 g de sucre en poudre
 1 bouquet de menthe fraîche
 250 g de galettes bretonnes ou de spéculoos
 130 g de beurre mou
 1 bonne pincée de sel fin
 4 œufs
 1 citron non traité
 80 g de farine
 25 cl de crème fraîche

- Egoutter le fromage blanc pendant toute une nuit.
- Le jour même, laver la menthe, l'essuyer dans un linge et détacher les feuilles.
- Verser 200 g de sucre en poudre et 20 cl d'eau dans une casserole, mélanger, y mettre les feuilles de menthe et faire bouillir jusqu'à consistance sirupeuse.
- Retirer du feu et laisser infuser jusqu'à complet refroidissement.
- Filtrer, puis reverser le sirop dans la casserole et le faire concentrer jusqu'à ce qu'il soit très épais (mais il doit rester clair et ne pas caraméliser). Laisser refroidir.
- Préchauffer le four (thermostat 5 – 150°C).
- Beurrer un moule à fond amovible (26 à 28 cm de diamètre) avec 30 g de beurre.
- Ecraser les galettes ou les spéculoos au rouleau à pâtisserie, puis amalgamer les miettes avec 100 g de beurre mou, 50 g de sucre en poudre et le sel, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Etaler cette pâte dans le moule en tassant.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Laver le citron en le brossant, râper finement son zeste et presser son jus.
- Dans une terrine, fouetter le fromage blanc jusqu'à ce qu'il soit lisse et aéré. Lui incorporer le sirop de sucre en battant, puis, toujours en battant, les jaunes d'œufs un à un, la farine en pluie, la crème fraîche, le zeste de citron et son jus.
- Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
- Verser dans le moule, sur les miettes de gâteaux, et niveler la surface avec le dos d'une cuillère.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 1 heure, puis laisser encore 15 minutes dans le four éteint ouvert.
- Laisser refroidir complètement avant de démouler avec précaution sur un plat.
- Servir frais.

Tarte aux abricots et au romarin

- Préparer la crème au romarin : fendre la vanille en deux et bien racler toutes les petites graines noires.
- Mettre la gousse et les graines dans une casserole avec le lait et la crème liquide, délayer et porter à frémissement. Retirer aussitôt du feu.
- Ajouter alors la branche de romarin, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer.
- Dans un saladier, fouetter l'œuf entier et le jaune avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer alors la farine et délayer peu à peu avec la préparation lait-crème infusée et filtrée.
- Verser dans la casserole et laisser cuire jusqu'à épaississement, sans cesser de remuer à la cuillère en bois. Retirer du feu.
- Verser dans un saladier, laisser tiédir, puis ajouter l'huile d'olive. Mélanger et laisser refroidir.
- Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C).
- Beurrer une tourtière de 26 centimètres de diamètre avec 10 g de beurre.
- Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur, en forme de disque et en garnir la tourtière. Roulotter la bordure en cordon et la guillocher à la fourchette. Piquer le fond de tarte.
- Découper un disque de papier sulfurisé, le poser sur la pâte et le recouvrir de légumes secs.
- Baisser le thermostat à 6 (180°C), enfourner à mi-hauteur et faire cuire le fond de tarte 10 minutes à blanc.
- Au bout de ce temps, sortir le fond de tarte du four sans l'éteindre, le délester des légumes secs et le laisser tiédir.
- Laver, sécher, équeuter, ouvrir et dénoyauter les abricots.
- Couper chaque demi-abricot en deux dans le sens de la longueur. Casser une poignée de noyaux, prélever les amandes, les peler et séparer les deux moitiés.
- Etaler la crème pâtissière refroidie sur la pâte.
- Disposer harmonieusement les abricots ainsi que les amandes des noyaux et saupoudrer de sucre en poudre.
- Effeuillez les aiguilles de romarin sur la tarte, puis parsemer du reste de beurre en petites noisettes.
- Réenfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et croustillante.
- Démouler sur une grille au sortir du four et laisser refroidir.



POUR 8 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Infusion : 10 minutes

Cuisson : 30 à 35 minutes

(thermostat 6 - 180°C)

300 g de pâte sablée
16 abricots
100 g de sucre en poudre
2 branches de romarin frais
50 g de beurre

Crème au romarin

15 cl de lait
10 cl de crème liquide UHT
1 gousse de vanille
1 branche de romarin frais
1 œuf entier + 1 jaune
50 g de sucre en poudre
1 cuillerée à soupe de farine
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Sablés au thym



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Repos : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes (thermostat 6 – 180°C)

150 g de beurre mou + 10 g pour la plaque
200 g de farine

1/2 cuillerée à café de levure chimique
en poudre

3 jaunes d'œufs

120 g de sucre en poudre

1 branche de thym frais

1 pincée de sel

- Travailler le beurre ramolli à température ambiante en pommade.
- Mélanger la farine, le sel et la levure. Tamiser le mélange.
- Dans un saladier, travailler les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajouter le thym effeuillé, le beurre en pommade, puis le mélange à base de farine (on peut réaliser cette pâte au robot en utilisant du beurre froid).
- Pétrir rapidement, rouler en boule et laisser reposer 30 minutes au frais.
- Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
- Graisser la plaque du four avec 10 g de beurre.
- Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur.
- Découper une douzaine de cercles à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un verre, puis les déposer sur la plaque en les espaçant, car ils gonflent en cuisant.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 minutes à peine.
- Décoller les sablés de la plaque juste au sortir du four pour arrêter la cuisson et leur éviter de se dessécher.
- Les faire refroidir sur une grille.

Note : ces sablés sont délicieux pour accompagner une mousse de fraises, par exemple. On peut aussi les servir avec des fraises au vin rouge dans lequel on aura fait macérer une petite branche de thym.

Pamplemousses rôtis au sucre roux et au thym

- Préchauffer le gril du four (ou la rôtissoire).
- Couper les pamplemousses en deux dans le sens de la largeur.
- Dégager les quartiers de leurs membranes, sans les retirer.
- Saupoudrer chaque demi-pamplemousse d'une cuillerée à café bombée de sucre roux.
- Arroser d'une cuillerée à café d'huile d'olive et effeuiller une branche de thym
- Disposer les pamplemousses sous le gril et les faire caraméliser 5 minutes.
- Servir aussitôt.

Note : il existe un couteau-scie recourbé spécial pour découper les pamplemousses. Les quartiers se dégagent alors très facilement à l'aide d'une petite cuillère.



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- 2 pamplemousses roses
- 4 cuillerées à café bombées de sucre roux
- 4 cuillerées à café d'huile d'olive
- 4 branches de thym frais

Minestrone de fruits et de légumes à la coriandre



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 10 à 15 minutes

500 g de tomates
2 courgettes jeunes et tendres (300 g)
2 poires d'été (guyot)
2 pêches jaunes
2 pêches blanches
8 abricots
250 g de fraises parfumées
2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
1 citron

Sirop à la coriandre

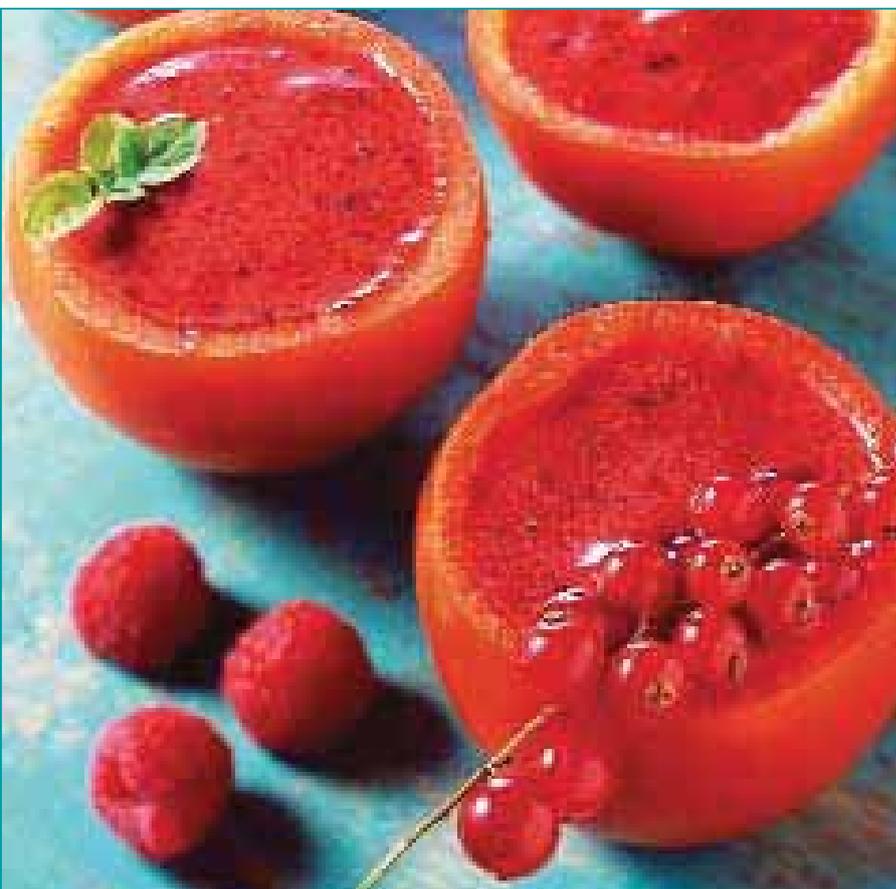
200 g de sucre en poudre
1/2 l d'eau
1 gousse de vanille
1 citron non traité
1/2 bouquet de coriandre fraîche

- Préparer le sirop à la coriandre : verser le sucre et l'eau dans une casserole, ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien raclée, puis le zeste du citron (préalablement brossé sous l'eau chaude) finement râpé et son jus.
- Porter sur feu doux, mélanger jusqu'à complète dissolution du sucre, puis laisser frémir 5 à 10 minutes, jusqu'à consistance sirupeuse.
- Hors du feu, incorporer la coriandre fraîche ciselée, mélanger et laisser infuser 30 minutes.
- Pendant ce temps, peler les tomates, les épépiner et les couper en petits dés.
- Laver les courgettes sans les peler et les couper également en petits dés.
- Peler les poires et les pêches, les évider et les couper en dés.
- Laver les abricots, les ouvrir, les dénoyauter et les couper en dés.
- Laver les fraises, les équeuter et les couper également en dés.
- Mettre les légumes et les fruits au fur et à mesure dans un saladier. Ajouter le sucre en poudre et les arroser avec le jus de citron pour les empêcher de noircir (surtout les poires).
- Mélanger délicatement et réserver au frais, couvert d'un film étirable.
- Filtrer le sirop refroidi et le verser sur les fruits. Laisser encore 30 minutes au frais.
- Servir très frais.

Soupe de fruits rouges à la tomate et au basilic

- Peler les tomates, les épépiner et les couper grossièrement.
- Laver et équeuter les fraises.
- Rouler les framboises sur un linge.
- Laver et égrener les groseilles (sauf quelques grappillons pour la décoration).
- Rouler les fraises des bois sur un linge.
- Réserver les fraises des bois et une poignée de framboises.
- Mettre les tomates, les fraises, les framboises et les groseilles (sauf les fruits réservés) dans le bol du robot avec le sucre, le jus du citron et les feuilles d'une branche de basilic, puis réduire en coulis épais.
- Filtrer le coulis au chinois au-dessus d'un saladier, le couvrir avec un film étirable et le placer au réfrigérateur pendant 2 heures au moins. Mettre également au frais les fruits réservés.
- Pour servir, répartir la soupe de fruits dans des assiettes creuses, puis disposer les fruits réservés en surface.
- Décorer avec les feuilles de basilic de la deuxième branche.
- Servir très frais, accompagné éventuellement d'une boule de glace au choix.

Note : on peut aussi servir cette soupe dans des tomates évidées.



POUR 8 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Réfrigération : 2 heures

500 g de tomates charnues
500 g de fraises gariguettes ou mara des bois
500 g de framboises
250 g de groseilles rouges
1 petite barquette de fraises des bois
2 branches de basilic
150 g de sucre cristallisé
1 citron

« Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété ;
- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas ;
- Ne pas dépasser, par jour 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (2 verres de vin de 10 cl équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) ;
- Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible ...).



**Si vous désirez d'autres recettes sucrées,
écrivez au :**

Service Consommateurs Sucre
BP 200 - 75765 Paris Cedex 16

ou consultez notre site Internet :

www.lesucre.com

La meilleure source d'information sur le sucre
et les produits sucrés



Conception graphique : Paprika Communication
Recettes : Blandine Vié
Photos : Isabelle Rozenbaum
Stylisme culinaire : Cris Dupouy
Shopping : Bernardaud-Plastiques
Photogravure : Arto
Impression : Roto Vincent.

Ed. 02/2008

