

TARTES GOURMANDES

20 recettes faciles à réaliser



TARTES GOURMANDES

Chacun garde en mémoire le merveilleux souvenir d'un parfum fruité de tarte chaude sortant à peine du four, communion gourmande autour d'un dessert ou d'un goûter d'enfance. Tous les amateurs petits ou grands rêvent de les confectionner eux-mêmes, d'en inventer et dans tous les cas de s'en régaler.

Tirant son nom du latin «torta panis», le «pain rond», la tarte est constituée d'un fond de pâte supportant une garniture le plus souvent sucrée, le tout étant destiné à être mangé seul ou en famille, à toute heure du jour ou de la nuit, selon ses envies.

SOMMAIRE

| | |
|--|-------|
| Tarte Normande | P. 6 |
| Tarte Martiniquaise à la noix de coco | P. 7 |
| Tarte au citron meringuée | P. 8 |
| Tarte chocolat caramel | P. 9 |
| Tartelettes chocolat blanc et mendiants | P. 10 |
| Tarte cheesecake aux framboises | P. 11 |
| Tarte rhubarbe fraises | P. 12 |
| Tarte poires chocolat | P. 13 |
| Tarte abricot pistache | P. 14 |
| Tarte aux fraises | P. 15 |
| Méthode cuisson pâte à blanc | P. 16 |
| Tartelettes orange chocolat | P. 17 |
| Tarte aux fruits rouges et crumble | P. 18 |
| Tartelettes façon Mont-blanc | P. 19 |
| Tartelettes Grenobloises | P. 20 |
| Tarte Multifruits | P. 21 |
| Tarte speculoos aux prunes | P. 22 |
| Tarte à l'ananas caramel | P. 23 |
| Tarte aux figues | P. 24 |
| Tarte aux pruneaux façon far Breton | P. 25 |
| Tarte au thé vert et aux fruits des bois | P. 26 |



LES SUCRES



Il existe 9 variétés de sucre : le sucre cristallisé, le sucre moulu en morceaux, le sucre en poudre, le sucre glace, le sucre en cubes, le sucre candi roux, la cassonade, la vergeoise et le sucre pour confitures. Certains d'entre eux sont plus adaptés aux pâtisseries. Le sucre ingrédient de référence de tous les desserts, exhausteur de goût, agent de texture et colorant, va rehausser les arômes et saveurs de la garniture, donner à la tarte son moelleux, son croustillant, son onctuosité, et aux préparations sa gamme de teintes brunes, blondes ou dorées. Nos recettes de tartes proposent d'utiliser des variétés de sucres différents adaptés aux effets et saveurs recherchés.

SUCRE EN POUDRE OU SUCRE SEMOULE

Le sucre en poudre est l'ingrédient indispensable des recettes de pâtisseries. Il est extrait de la betterave sucrière. Il entre dans la composition des pâtes brisées, des crèmes pâtissière et bien sûr du caramel. Il se dissout plus vite et ne s'agglutine pas. Toutes les chances sont donc réunies pour réussir vos préparations sucrées. Pour obtenir un mélange blanc moussieux lorsqu'il faut travailler le sucre avec les jaunes d'œufs, le sucre en poudre est le plus indiqué.

SUCRE GLACE

Cette poudre blanche et impalpable est obtenue par broyage très fin de sucre cristallisé blanc et additionnée d'amidon afin d'éviter son agglomération. Instantanément soluble dans l'eau, c'est une véritable «farine»

de sucre, extrêmement légère, utilisée, comme son nom l'indique, pour la réalisation de glaçages de gâteaux ou la décoration des desserts. Ses qualités sucrantes conviennent aussi aux mousses, meringues et aux glaces.



LA CASSONADE

Parce qu'il est issu du jus de canne, ce sucre roux cristallisé offre une belle couleur ambrée et un parfum de rhum : il est idéal pour certains desserts exotiques. Son appellation vient du mot «casson» désignant au XVI^e siècle, un sucre friable et facilement cassant. La cassonade fait l'objet d'une production spécifique dans les sucreries de canne.

LA VERGEOISE

Blonde ou brune mais toujours issue de la betterave sucrière, la vergeoise, colorée et aromatisée, séduit tout à la fois par sa consistance moelleuse et par sa saveur prononcée qui sied parfaitement aux spécialités pâtisseries du nord de la France. Elle doit son nom aux anciennes formes à sucre employées pour couler les grands pains de sucre.

LES PÂTES À TARTE

LE TOUR DE MAIN

Le secret des meilleures tartes réside pour une grande part, dans la pâte qui les compose. Les principales pâtes utilisées pour les tartes sont les pâtes brisées, sablées ou feuilletées.

PÂTE BRISÉE MAISON

6 À 8 PERSONES
26 CM DE DIAMÈTRE

Ingrédients :

100 g de beurre doux
200 g de farine
15 g de sucre en poudre
1 jaune d'œuf (env. 20 g)
65 g d'eau
5 g de sel

1 Faire un puits avec la farine, y incorporer le beurre en petits morceaux et effriter le tout avec le bout des doigts. Pour éviter que la pâte ne devienne élastique, il faut neutraliser le gluten que contient la farine en travaillant la pâte rapidement.

2 Faire fondre le sucre et le sel dans l'eau. Attention, le dosage d'eau doit permettre d'arriver à une pâte ni trop sèche ni trop molle. Une fois le mélange obtenu, ajouter le jaune d'œuf et intégrer le tout au mélange beurre + farine.

3 Amalgamer la pâte sans pétrir, de façon à former une boule. La pâte doit être souple mais pas trop molle.

4 Couvrir la pâte d'un film alimentaire et la mettre au réfrigérateur au moins une demi-heure.

5 Étaler la pâte avec la paume de la main. Il est important de l'étaler sans la pétrir !

6 Abaisser la pâte.

PÂTE SABLÉE MAISON

6 À 8 PERSONES
26 CM DE DIAMÈTRE

Ingrédients :

200 g de farine
105 g de beurre doux
80 g de sucre en poudre
3 g de sel fin
80 g d'œuf

POUR RAPPEL : nous comptons environ 20 g pour 1 jaune d'œuf, 30 g pour le blanc d'œuf soit 50 g pour un œuf entier. Il vous faut donc 1 ou 2 œufs pour cette recette, en fonction de la taille.

1 Mélanger la farine et le beurre coupé en petits morceaux. L'objectif est d'arriver à une poudre fine et proche du sable.

2 Ajouter le sel et le sucre.

3 Fluidifier l'œuf en le battant à l'aide d'une fourchette, puis l'incorporer au mélange.

4 Travailler le tout avec la paume de la main, il faut homogénéiser la pâte sans

la rendre trop élastique. On peut utiliser une corne de cuisine. La corne possède une forme en demi-lune et semi-souple, ce qui permet de racler le fond du récipient.

5 Former une galette épaisse, puis filmer la pâte et la réserver au frais une vingtaine de minutes.

6 Fariner légèrement le plan de travail, et étaler la pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie.

QUELQUES ASTUCES :

- Pour obtenir une pâte plus ferme il suffit d'ajouter de l'eau.
- Cette pâte peut être préparée à l'aide d'un robot de cuisine, dans ce cas il faut incorporer tous les ingrédients en même temps.
- Pour déposer votre pâte dans un moule sans la casser, enroulez-la autour de votre rouleau à pâtisserie, puis déroulez.

PÂTE FEUILLETÉE MAISON

6 À 8 PERSONNES
26 CM DE DIAMÈTRE

Ingrédients :

200 g de farine
4 g de sel fin
100 g d'eau
150 g de beurre

1 Faire un puits, y verser le sel puis l'eau. Délayer progressivement avec une cuillère, puis pétrir la pâte un court moment avec ses mains, tout simplement.

2 Faire une boule avec la préparation. Ensuite, peser la boule obtenue afin de calculer la quantité de beurre à incorporer : le poids de beurre doit représenter la moitié du poids du mélange farine + eau.

3 Laisser reposer la pâte dans un bol couvert d'un torchon pendant 15 à 20 minutes au frais.

PETIT CONSEIL AVANT DE COMMENCER : éviter de travailler cette pâte dans un endroit où il fait trop chaud et bien respecter les quantités afin d'obtenir des couches régulières.

4 Mettre un peu de farine sur le plan de travail pour éviter que la pâte ne colle, et étaler la pâte en forme de croix plus épaisse en son centre.

5 Incorporer le beurre (il doit avoir la même consistance que la préparation) au centre de la croix à l'intérieur de la pâte. Rabattre les bords de la pâte et les « souder ».

6 Etaler la pâte en forme de rectangle d'1 cm d'épaisseur environ, et trois fois plus long que large. La pression du rouleau doit être régulière car le beurre ne doit en aucun cas s'échapper de la pâte.

7 Plier en trois le rectangle obtenu : rabattre le premier tiers vers soi et rabattre le 2^e tiers en remontant.

8 Tourner la pâte d'un quart de tour pour mettre l'ouverture à droite. Cette opération s'appelle « donner un tour ».

9 Etaler à nouveau en rectangle, plier en trois et enfin donner un quart de tour à droite.

10 Laisser ensuite reposer 20 minutes au frais.

ASTUCE : pour connaître le nombre de tours, enfoncer un doigt sur le côté de la pâte pour marquer le premier tour, puis deux doigts pour le deuxième et ainsi de suite.

La pâte feuilletée classique est à 6 tours, c'est-à-dire trois séries de 2 tours avec repos tous les 2 tours. La pâte peut se conserver au réfrigérateur pendant quelques jours, elle peut aussi être congelée crue ou cuite. Si elle est préparée la veille, donner les deux derniers tours au moment de l'utilisation.



TARTE NORMANDE

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

1 pâte feuilletée

Appareil :

4 pommes à chair ferme
acidulée

2 oeufs

50 g de cassonade

50 g de poudre d'amande

20 cl de crème fraîche à 30%

30 g d'amandes effilées

30 g de vergeoise blonde
vanillée

1 Préchauffer le four à 180° (th.6).

2 Etaler la pâte en rond sur une plaque de cuisson, piquer à la fourchette en évitant 2 cm sur les bords de tarte.

3 Eplucher les pommes, retirer les pépins, les couper en très fines tranches et les disposer sur la pâte en forme de cercle.

4 Mélanger les oeufs et la cassonade jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, puis ajouter la poudre d'amande et la crème fraîche.

5 Verser cette préparation très délicatement sur les pommes et enfourner 30 minutes.

6 Pendant ce temps faire griller dans une poêle les amandes effilées, saupoudrer de vergeoise, laisser caraméliser, puis décorer la tarte.

ASTUCE : Eviter de piquer les bords de la tarte car cela permet à ce périmètre de gonfler et de former un rebord.



TARTE MARTINICAISE À LA NOIX DE COCO

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

1 pâte brisée

Appareil :

40 cl de lait de coco

75 g de cassonade

3 œufs

125 g de noix de coco en

poudre

3 cl de rhum

Garniture :

30 g de copeaux de noix

de coco

1 c. à soupe de sucre glace

1 Dans une casserole, faire tiédir le lait de coco et la cassonade.

2 Dans un saladier battre les œufs avec la poudre de noix de coco. Verser ce mélange dans la casserole, remuer doucement, laisser épaissir 5 minutes sur le feu et parfumer la préparation avec le rhum.

3 Préchauffer le four à 180° (th.6).

4 Etaler la pâte, piquer le fond de pâte avec une fourchette, y verser la préparation et enfourner pendant 35 minutes.

5 Dans une poêle, faire légèrement griller les copeaux de noix de coco avec le sucre glace et les répartir sur la tarte à la sortie du four.

INFO NUTRITION : Pour être bien rassasié, le mieux est de manger lentement, au moins 20 minutes, assis à table, avec des couverts et si possible, pas devant un écran !





TARTE AU CITRON MERINGUÉE

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

1 pâte sablée
Crème au citron :
200 g de beurre
4 oeufs entiers
1 jaune
100 g de sucre en poudre
5 citrons non traités
Meringue :
3 blancs d'oeufs
150 g de sucre glace

1 Etaler la pâte dans le moule et préchauffer le four à 180° (th6).

2 Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter les oeufs entiers, 1 jaune et le sucre. Battre l'ensemble vigoureusement. Zester les citrons puis les presser. Ajouter à la préparation en mélangeant soigneusement.

3 Verser la crème au citron sur la pâte et faire cuire 30 minutes environ.

4 Pendant la cuisson, préparer la meringue en battant les blancs d'oeuf avec le sucre glace, jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme et brillant.

5 Sortir la tarte du four et baisser le thermostat à 150° (th5).

6 A l'aide d'une poche à douille, faire des petites pointes de meringue sur la tarte cuite et remettre au four pendant 15 minutes. Eteindre le four et y laisser la tarte encore 5 minutes.

ASTUCE : si vous n'avez pas de poche à douille, vous pouvez utiliser un sac de congélation dont vous couperez l'une des pointes puis garnirez de meringue.

TARTE CHOCOLAT-CARAMEL

1 Porter la crème à ébullition, retirer du feu et réserver. Faire chauffer le sucre à sec dans une casserole à fond épais, remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel brun clair. Retirer du feu et ajouter le beurre en petits morceaux, ce qui va stopper la cuisson. Sans cesser de mélanger, incorporer la crème liquide chaude et remettre sur le feu pour obtenir une texture homogène. Laisser refroidir hors du feu puis réserver au réfrigérateur.

2 Préchauffer le four à 210° (th7).

3 Etaler la pâte dans un moule, piquez le fond avec une fourchette.

4 Faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ

20 minutes et laisser complètement refroidir sur une grille.

5 Faire fondre le chocolat au bain marie avec le beurre. Lorsqu'il est liquide, retirer du feu puis ajouter la crème et mélanger délicatement pour obtenir une ganache onctueuse. Laisser refroidir.

6 Répartir le caramel sur le fond de pâte. Attendre qu'il fige un peu, puis verser la ganache par-dessus. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 3 heures.

INFO NUTRITION : Le chocolat est un aliment énergétique. Il contient en moyenne 60% de glucides, 30% de lipides et 5% de protides.

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Réfrigération : 3 heures

1 pâte sablée

Sauce caramel :

200 g de sucre en poudre

20 cl de crème fraîche

liquide à 30%

30 g de beurre aux

cristaux de sel

Ganache :

200 g de chocolat noir

à 64%

20 cl de crème fraîche

liquide à 30%

20 g de beurre



TARTELETTES AU CHOCOLAT BLANC ET AUX MENDIANTS



POUR 6 TARTELETTES

Préparation : 1h25 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure

1 pâte sablée

Ganache :

200 g de chocolat blanc de pâtisserie

7 cl de crème fraîche liquide à 30%

80 g de beurre ramolli

Garniture :

6 amandes mondées

12 raisins secs

6 noisettes mondées

6 demi tranches ou lanières d'orange confites

12 pistaches mondées

- 1 Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- 2 Découper 6 ronds de pâte puis garnir les moules à tartelettes, piquer les fonds de tarte avec une fourchette, enfourner 15 minutes et retirer dès que la pâte est dorée .
- 3 Casser le chocolat en petits morceaux dans un saladier. Chauffer la crème au four à micro-ondes et la verser bouillante sur le chocolat. Bien remuer jusqu'à dissolution complète, ajouter le beurre ramolli et mélanger à nouveau.
- 4 Verser le chocolat blanc sur les tartelettes, laisser prendre 30 minutes au réfrigérateur puis répartir harmonieusement les fruits secs sur le chocolat. Laisser à nouveau prendre 30 minutes au réfrigérateur.

INFO NUTRITION : Si vous n'avez pas le temps de faire du sport, marchez d'un pas tonique au moins 30 minutes par jour, prenez les escaliers, boudez les ascenseurs et les escalators.

TARTE CHEESECAKE AUX FRAMBOISES



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Refrigération : 2 heures

Pâte :

325 g de galettes bretonnes

100 g de beurre demi-sel mou

Appareil :

700 g de fromage de type

Philadelphia ou Saint Morel

4 œufs

200 g de sucre en poudre

50 g de fécule de maïs

Zeste d'1 citron non traité

2 c. à soupe d'extrait de

vanille liquide

100 g de framboises fraîches

Coulis :

500 g de framboises

50 g de sucre glace

- 1 Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- 2 Réduire les biscuits en poudre au mixeur, les mélanger au beurre demi-sel afin d'obtenir une pâte sableuse et la répartir sur le fond et les bords du moule en tassant pour qu'elle soit bien compacte. Placer le moule au four pendant 15 minutes, puis laisser refroidir.
- 3 Dans un bol, fouetter le fromage pour qu'il devienne onctueux, ajouter le sucre et la fécule de maïs, incorporer ensuite les œufs un à un, le zeste de citron et l'extrait de vanille. Verser la moitié de la crème sur le fond de pâte précuit, répartir les framboises puis recouvrir du reste de crème.
- 4 Faire cuire pendant 45 minutes, sortir la tarte du four et laisser refroidir dans le moule pendant 2 heures à température ambiante, puis au moins 2 heures au réfrigérateur.
- 5 Réaliser le coulis en mixant finement les framboises avec le sucre glace.
- 6 Au moment de servir, présenter chaque part nappée de ce coulis.

ASTUCE : vous pouvez utiliser un moule à charnière, très pratique d'utilisation pour le démoulage de votre Cheesecake.

TARTE RHUBARBE-FRAISES



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

1 pâte brisée

Compote :

1 citron vert non traité

200 g de rhubarbe

60 g de vergeoise brune

Garniture :

1 kg de fraises

50 g de sucre glace

- 1 Zester le citron vert et réserver.
- 2 Eplucher la rhubarbe, couper en tronçons de 3 cm environ, faire cuire à feu doux avec la vergeoise et le jus du citron jusqu'à obtention d'une compote bien moelleuse. Laisser refroidir.
- 2 Préchauffer le four à 180° (th.6).
- 3 Etaler la pâte, piquer le fond avec une fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 25 minutes.
- 4 Pendant ce temps, rincer les fraises, les équeuter et les couper en deux.
- 5 Répartir la compote de rhubarbe sur le fond de tarte et disposer les fraises sur la compote. Juste avant de servir, parsemer les zestes de citron râpés sur les fraises et saupoudrer de sucre glace.

ASTUCE : si vous utilisez des fruits qui rejettent de l'eau , badigeonnez le fond de tarte avec du blanc d'œuf cru et rajoutez les ingrédients. Ainsi, votre pâte ne sera pas détrempée.

TARTE POIRES-CHOCOLAT



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 50 minutes

1 pâte brisée

Pochage :

3 poires

40 cl d'eau

100 g de sucre en poudre

1 gousse de vanille

Appareil :

100 g de beurre

125 g de poudre d'amandes

125 g de cassonade

2 œufs

150 g de chocolat noir à 64%

30 g d'amandes effilées

1 Porter à ébullition l'eau, le sucre, la gousse de vanille fendue. Peler les poires, les couper en deux et retirer les pépins. Les plonger dans le sirop bouillonnant. Baisser le feu pour qu'elles cuisent 15 minutes dans une eau frémissante, les égoutter et réserver.

2 Préchauffer le four à 150° (th.5).

3 Dans un saladier, travailler le beurre en pommade, ajouter la poudre d'amandes et la cassonade. Mélanger pour obtenir une texture lisse, ajouter les œufs un à un et bien remuer.

4 Etaler la pâte, piquer le fond avec une fourchette.

5 Faire fondre le chocolat au bain-marie et napper le fond de tarte de chocolat fondu tiède. Verser la crème d'amande sur cette préparation, répartir les poires sur la tarte et parsemer d'amandes effilées.

6 Faire cuire au four pendant 35 minutes.

INFO NUTRITION : Les glucides, dont le sucre fait partie, constituent la principale source d'énergie de notre alimentation.

TARTE ABRICOT-PISTACHE

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

1 pâte sablée

Appareil :

125 g de beurre ramolli

100 g de vergeoise blonde
vanillée

125 g de poudre d'amandes

1 c. à soupe de farine

3 oeufs entiers

Garniture :

700 g d'abricots frais
dénoyautés ou au sirop

50 g de pistaches mondées
concassées

50 g de sucre en poudre

1 Préchauffer le four à 180° (th.6).

2 Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli, la vergeoise, la poudre d'amandes et la farine jusqu'à obtention d'une consistance bien homogène, ajouter les oeufs un par un en fouettant.

3 Verser la moitié de la préparation sur la pâte, disposer les abricots côté bombé dessous et couvrir avec le reste de la préparation. Enfourner pendant 25 minutes.

4 Dans une poêle, faire chauffer le sucre avec les pistaches concassées. Lorsque les pistaches commencent à dorer, retirer du feu et laisser refroidir. Saupoudrer sur la tarte juste avant de servir.

INFO NUTRITION : L'activité physique est un bon moyen d'utiliser l'énergie consommée via les aliments ingérés. Elle limite ainsi la prise de poids.



TARTE AUX FRAISES

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 2h30 minutes

Cuisson : 40 minutes

Réfrigération : 2 heures

1 pâte sablée

Crème pâtissière :

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

2 jaunes d'œufs

125 g de sucre en poudre

30 g de farine

20 g de fécule de maïs

125 g de beurre

Garniture :

1 kg de fraises bien parfumées

50 g de sucre glace

1 Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille. Retirer la vanille, la fendre dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau, en extraire les grains et les ajouter au lait chaud.

Dans une jatte, fouetter les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux, ajouter la farine préalablement tamisée et la fécule de maïs, remuer et verser délicatement le lait sur cette préparation. Mettre à cuire sur feu doux dans la casserole en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Attention la crème ne doit pas bouillir !

Couper le beurre en petits dés, incorporer dans la crème hors de feu. Laisser refroidir au réfrigérateur recouvert de film alimentaire pendant 2 heures.

2 Préchauffer le four à 180° (th.6).

3 Etaler la pâte dans le moule, la piquer avec une fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 20 minutes. Laisser complètement refroidir sur une grille.

4 Rincer les fraises, les équeuter et les déposer entières sur du papier absorbant.

5 Démouler la pâte, répartir la crème froide dans le fond de tarte et disposer les fraises. Saupoudrer de sucre glace juste avant de servir.

ASTUCE : Vous pouvez refroidir la crème pâtissière au bain marie dans de l'eau froide, en remuant régulièrement pour éviter qu'elle ne croûte.



TARTELETTES ORANGE - CHOCOLAT

POUR 6 TARTELETTES

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 2 heures

1 pâte sablée

Crème à l'orange :

80 gr de sucre en poudre

1 c. à soupe de fécule de maïs

2 œufs entiers

3 jaunes d'œufs

Le jus de 2 oranges et d'un citron

70 gr de beurre en dés

Ganache :

25 cl de crème liquide à 30%

280 g de chocolat noir à 64%

Oranges caramélisées :

2 oranges non traitées

2 c. à soupe de sucre en poudre

1 Préchauffer le four à 180° (th.6).

2 Etaler la pâte dans les moules à tartelette, piquer les fonds avec une fourchette et faire cuire au four à blanc (explication ci-dessous) environ 15 minutes.

3 Dans une casserole, verser le sucre, la fécule de maïs, les œufs entiers, les jaunes et les jus. Mélanger et porter à ébullition à feu doux sans cesser de remuer et jusqu'à épaississement. Incorporer le beurre en une seule fois lorsque la crème commence à prendre. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur.

4 Verser 2 cuillères à soupe de crème à l'orange dans chaque tartelette, mettre au froid pour qu'elles se solidifient.

CUISSON À BLANC : disposer un papier sulfurisé sur le fond de pâte. Répartir du riz ou des haricots secs sur toute la surface pour lester la feuille. Enfourner. Quand les bords commencent à colorer, retirer la pâte du four, enlever la feuille de papier sulfurisée et son contenu, laisser cuire encore quelques minutes. La pâte doit être dorée. La cuisson varie selon la pâte utilisée.





5 Dans une casserole mettre à chauffer la crème. Pendant ce temps, couper le chocolat en morceau dans un saladier, mettre au four à micro ondes pour le faire fondre sans bouillir. Verser lentement la crème sur le chocolat en remuant avec une spatule. Laisser refroidir et répartir la ganache dans les tartelettes. Réfrigérer pendant 2 heures minimum.

6 Couper les oranges en 6 lamelles très fines. Dans une poêle, faire fondre le sucre à sec jusqu'à coloration dorée, déposer les tranches d'orange, laisser les caraméliser 2 minutes de chaque côté puis retirer du feu. Lorsqu'elles sont froides, les déposer sur les tartelettes.

INFO NUTRITION : Cuisiner maison, c'est sortir de la banalité et redécouvrir le goût. Et quand c'est bon, on a tendance à faire attention, à manger moins vite et en moindre quantité.



TARTE AUX FRUITS ROUGES ET CRUMBLE

- 1 Préchauffer le four à 180° (th.6).
 - 2 Éplucher la pomme et la couper en petits cubes, rincer les fruits rouges.
 - 3 Faire compoter pendant 5 minutes à feu doux la pomme avec le sucre et les fruits rouges, puis retirer du feu.
 - 4 Étaler la pâte dans le moule. Piquer le fond de tarte à la fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille.
 - 5 Préparer le crumble en mélangeant la farine, la cassonade et le beurre du bout des doigts jusqu'à obtention d'un sable grossier.
 - 6 Répartir les fruits sur le fond de tarte puis le crumble et saupoudrer de grains de vanille. Remettre au four pour 15 minutes à 180° (th.6).
- ASTUCE :** Si vous utilisez des fruits congelés, ils doivent être préalablement décongelés et égouttés pour retirer le maximum d'eau.

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 35 minutes

1 pâte sablée
Compote :
1 pomme
1 kg de fruits rouges mélangés (framboises, groseilles, fraises, myrtilles)
2 c. à soupe de sucre en poudre
Crumble :
100 g de farine
100 g de cassonade
100 g de beurre
1 gousse de vanille égrainée

TARTELETTES FAÇON MONT-BLANC

POUR 6 TARTELETTES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Réfrigération : 1 heure

1 pâte sablée

Appareil :

1 œuf

25 g de sucre glace

125 g de mascarpone

12 Marrons glacés

250 g de crème de marrons

1 Préchauffer le four à 180° (th.6).

2 Etaler la pâte dans les moules à tartelettes, piquer les fonds de tarte avec une fourchette, enfourner 15 minutes et retirer dès que la pâte est dorée.

3 Séparer le blanc du jaune.

4 Monter le blanc d'œuf en neige avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit bien ferme et brillant. Travailler le mascarpone au fouet avec le jaune d'œuf pour obtenir une texture bien homogène et ajouter petit à petit le blanc en neige et la crème de marrons.

5 Réduire 6 marrons glacés en brisures, les mélanger délicatement à la crème et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

6 Avant de servir, garnir chaque tartelette d'un dôme de crème et déposer délicatement 1 marron glacé sur le sommet. Servir immédiatement.



ASTUCE : vous pouvez réaliser ces tartelettes à l'avance pendant la saison des marrons glacés, les congeler et les déguster glacées quelques mois plus tard. Vous pouvez aussi les décongeler lentement au réfrigérateur pour les consommer à température ambiante.

TARTELETTES GRENOBLOISES

1 Porter la crème à ébullition, retirer du feu et réserver. Faire chauffer le sucre à sec dans une casserole à fond épais, remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel brun clair. Retirer du feu et ajouter le beurre en petits morceaux, ce qui va stopper la cuisson. Sans cesser de mélanger, incorporer la crème liquide chaude et remettre sur le feu pour obtenir une texture homogène. Laisser refroidir hors du feu puis réserver au réfrigérateur.

2 Etaler la pâte et découper 6 cercles. Garnir les moules à tartelette préalablement

beurrés en appuyant sur la pâte pour qu'elle adhère bien puis couper au ras du bord. Piquer le fond de chaque tartelette avec une fourchette et réserver au réfrigérateur.

3 Préchauffer le four à 210° (th.7).

4 Réserver 18 cerneaux de noix pour la présentation et hacher finement le reste. Dans un saladier, travailler le beurre doux avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux, incorporer les jaunes d'œufs, ajouter les noix hachées, mélanger et verser dans les fonds de tarte.

5 Enfourner et laisser cuire 20 minutes. Quand les tartelettes sont dorées retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

6 Napper avec le caramel, tremper les cerneaux de noix dans le reste de la sauce et les disposer sur les tartelettes.

ASTUCE : Pour éviter que les bords de la tarte ne se rétractent à la cuisson, mettre le moule garni de pâte 30 minutes au frigo avant cuisson.

POUR 6 TARTELETTES

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

1 pâte sablée

Sauce caramel :

10 cl de crème liquide à 30%

125 g de sucre en poudre

25 g de beurre demi-sel

Garniture :

250 g de cerneaux de noix

100 g de beurre doux

ramolli

125 g de sucre en poudre

2 jaunes d'œufs



TARTE MULTIFRUIT

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

cuisson : 20 minutes

Réfrigération : 2 heures

1 pâte feuilletée

Crème pâtissière :

75 cl de lait

1 gousse de vanille

3 œufs

100 g de sucre en poudre

90 g de farine

Garniture :

250 g de framboises

250 g de myrtilles

2 kiwis

4 tranches d'ananas frais

4 c. à soupe de gelée de
pommes

1 Préchauffer le four à 180° (th.6).

2 Etaler la pâte dans un moule, piquer le fond à la fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 20 minutes.

3 Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille. Retirer la vanille, la fendre dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau, en extraire les grains et les ajouter au lait chaud. Dans une jatte, fouetter les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange moussieux, ajouter la farine préalablement tamisée, remuer et verser délicatement le lait sur cette préparation. Mettre à cuire à feu doux dans la casserole en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Attention la crème ne doit pas bouillir ! Laisser refroidir au réfrigérateur recouvert de film alimentaire pendant 2 heures.



4 Rincer les fruits, découper l'ananas en rondelles puis en petits tronçons, peler et découper les kiwis.

5 Lorsque la pâte est refroidie, répartir la crème pâtissière sur le fond de tarte et garnir de fruits en lignes diagonales.

6 Dans une petite casserole, faire fondre la gelée à feu

doux. Lorsqu'elle est liquide, retirer du feu et répartir tiède sur les fruits à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau. Laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

INFO NUTRITION : Consommé sans excès, le sucre éveille au goût et contribue aux apports quotidiens en glucides.

TARTE FAÇON SPECULOOS AUX PRUNES

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 30 minutes

réfrigération : 2 heures

Pâte :

120 g de beurre pommadé

(à température ambiante)

120 g de vergeoise brune

1 œuf

180 g de farine

1/2 sachet de levure

1 pincée de fleur de sel

1 c. à café de cannelle en poudre

1 c. à café de mélange 4 épices

Garniture :

1 kg de prunes rouges ou
de quetsches

2 œufs

30 cl de crème fraîche à 30%

50 g de vergeoise brune

1 Dans une jatte, travailler le beurre et la vergeoise à l'aide d'une spatule. La préparation doit être molle et bien aérée. Ajouter l'œuf battu en omelette puis la farine, la levure, les épices préalablement tamisés et le sel. Travailler le tout, pétrir et façonner une boule de pâte. Recouvrir de film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur environ 2 heures.

2 Préchauffer le four à 180° (th.6).

3 Etaler la pâte Speculoos. Piquer le fond de tarte avec une fourchette.

4 Rincer les prunes, les couper en deux et retirer les noyaux. Dans un bol, fouetter

ensemble les œufs, la crème et la vergeoise. Répartir les prunes sur la pâte et ajouter le mélange.

5 Mettre au four 30 minutes.

ASTUCE : La prune rend beaucoup d'eau à la cuisson. C'est pour cette raison qu'il faut saupoudrer de sucre l'intérieur des moitiés de prunes et les égoutter sur une grille. Le sucre absorbe ainsi l'excédent d'eau.



TARTE À L'ANANAS CARAMELISÉ



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

1 pâte feuilletée

Garniture :

2 ananas mûrs ou 2 boîtes
de tranches d'ananas au
sirop

1 gousse de vanille

Caramel :

100 g de sucre en poudre

50 g beurre

1 Peler l'ananas, le couper en rondelles d'1 cm environ, retirer la partie dure du centre et réserver.

2 Faire chauffer le sucre à sec dans une casserole à fond épais, laisser caraméliser sans remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel brun clair. Retirer du feu et ajouter le beurre en petits morceaux, ce qui va stopper la cuisson. Remettre sur le feu très doux sans cesser de mélanger pour obtenir une texture homogène. Lorsque le caramel est bien fluide, le verser dans le fond du moule.

3 Préchauffer le four à 210° (th 7).

4 Couper la gousse de vanille en deux dans la longueur et récupérer les grains avec la lame d'un couteau. Répartir les rondelles d'ananas sur le

caramel et saupoudrer avec les grains de vanille.

5 Couvrir l'ananas entièrement de pâte feuilletée en rabattant bien la pâte contre les parois du moule.

6 Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 minutes.

7 Démouler la tarte dès la sortie du four en la retournant rapidement sur le plat de présentation (attention aux éclaboussures).

ASTUCE : si vous utilisez des ananas en boîte, les égoutter et les déposer sur du papier absorbant.



TARTE AUX FIGUES

1 Préchauffer le four à 210° (th7).

2 Etaler la pâte, la piquer avec une fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 15 minutes et laisser complètement refroidir sur une grille.

3 Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille. Retirer la vanille, la fendre dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau, en extraire les grains et les ajouter au lait chaud. Dans une jatte, fouetter les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux, ajouter la farine préalablement tamisée, remuer et verser délicatement le lait sur cette préparation. Mettre à cuire à feu doux

dans la casserole en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Attention la crème ne doit pas bouillir ! Laisser refroidir au réfrigérateur recouvert de film alimentaire pendant 2 heures.

4 Rincer les figes et les couper en deux. Dans une poêle, faire fondre le beurre, répartir les demies-figes, saupoudrer de sucre, laisser dorer en les retournant pour qu'elles caramélisent. Stopper la cuisson et réserver.

5 Répartir la crème pâtissière sur le fond de tarte et garnir de figes.

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Réfrigération : 2 heures

1 pâte feuilletée

Crème pâtissière :

75 cl de lait

1 gousse de vanille

3 œufs

100 g de sucre en poudre

90 g de farine

Garniture :

600 g de figes mûres

50 g de beurre

2 c. à soupe de sucre en poudre

INFO NUTRITION : Transformés en glucose par l'organisme, les glucides (apportés par les féculents, le lait, les fruits et bien sûr le sucre) constituent le « carburant » indispensable au fonctionnement des muscles et du cerveau !

TARTE AUX PRUNEAUX FAÇON FAR BRETON

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

1 pâte sablée

Appareil :

75 cl de lait

4 oeufs

170 g de sucre en poudre

1 pincée de sel

200 g de farine

Garniture :

15 à 20 pruneaux dénoyautés

1 Préchauffer le four à 200° (th 6/7).

2 Etaler la pâte, la piquer avec une fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 15 minutes.

3 faire chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ébullition. Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les oeufs battus en omelette avec le sucre, le sel, puis la farine. Verser le lait à ébullition sur le mélange d'oeufs et battre jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

4 Verser sur le fond de tarte précuit et répartir les pruneaux. Enfourner pour 55 minutes environ.

ASTUCE : vous pouvez remplacer les pruneaux par des abricots secs ou des griottes surgelées, en proportions égales.



TARTE AU THÉ VERT ET AUX FRUITS DES BOIS



POUR 6 PERSONNES

Préparation : 2h25 minutes

Cuisson : 35 minutes

Réfrigération : 2 heures

1 pâte sablée

Crème pâtissière :

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

2 œufs

125 g de sucre en poudre

30 g de farine

20 g de fécule de maïs

1 c. à soupe rase de thé matcha en poudre (pour pâtisserie)

125 g de beurre

Garniture :

1 kg de fruits des bois mélangés : myrtilles, mures, framboises

Décor :

Sucre glace

1 Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille. Retirer la vanille, la fendre dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau, en extraire les grains et les ajouter au lait chaud.

Dans une jatte, fouetter les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange moussoux, ajouter la farine préalablement tamisée, la fécule de maïs et le thé Matcha, remuer et verser délicatement le lait sur cette préparation. Mettre à cuire sur feu doux dans la casserole en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Attention la crème ne doit pas bouillir ! Couper le beurre en petits dés, incorporer dans la crème hors du feu. Laisser refroidir au réfrigérateur recouvert de film alimentaire pendant 2 heures.

2 Préchauffer le four à 180° (th.6).

3 Etaler la pâte dans le moule. Piquer le fond de tarte à la fourchette et faire cuire au four à blanc (explication p. 16) environ 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

4 Rincer les fruits, bien les égoutter sur du papier absorbant et réserver.

5 Démouler le fond de tarte et y répartir la crème. Déposer les fruits sur la crème.

6 Saupoudrer de sucre glace.

ASTUCE : le thé vert Matcha est un thé japonais que l'on trouve exclusivement en poudre. Il y a 2 qualités de thé vert : la plus recherchée est celle qui sert à réaliser les thés verts moussoux servis lors de la cérémonie du thé japonaise. La seconde sert à faire de la pâtisserie.



Edition réalisée par le CEDUS - JUIN 2013
 Conception et Production Visuelle : Mündler et Partners
 Styliste : Julie SCHWOB / Photographe : Guillaume CZERW

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, yaourt, 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-desserts, 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 sont équivalents à 2 demis de bière ou à 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...).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



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

Service consommateurs Sucre
BP 200 - 75765 Paris cedex 16

Ou consultez notre site internet

lesucre.com

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

