

Le sucre

en poudre

en morceaux

candi roux

cristallisé

glace

en cubes

pour confitures

cassonade

vergeoise brune

et blonde

Quel
sucre
pour quel
dessert ?



22 recettes

De l'univers du sucre au monde des desserts

Pur produit de la nature et source de glucides indispensables au bien-être et à l'équilibre, le sucre – également appelé saccharose – est une composante essentielle de l'alimentation quotidienne.

Au-delà de sa contribution aux besoins en énergie de l'organisme, ses multiples propriétés physiques et organoleptiques en font un ingrédient majeur de la cuisine gourmande, l'incontournable partenaire de tous les desserts.

Car le sucre ne se contente pas d'apporter sa fameuse saveur... sucrée :

- exhausteur de goût, il révèle et met en valeur les arômes et les saveurs des autres ingrédients ;
- agent de texture, il donne, tour à tour, aux gâteaux leur moelleux, aux biscuits leur croustillant et aux glaces leur onctuosité ;
- colorant naturel, il offre aux caramels, pâtes et préparations toute sa palette de teintes blondes ou brunes ;



- maître décorateur, il se prête avec bonheur au saupoudrage, enrobage, glaçage ou caramélisation des desserts ;
- agent de conservation, il veille à préserver les confitures, fruits confits et sirops...

Afin de tirer le meilleur parti de toutes ces qualités, et tout en restant lui-même, le sucre est également capable de se démultiplier en une large variété de formes et de couleurs. Blanc, brun ou roux, des présentations les plus classiques aux spécialités modernes ou à redécouvrir, l'univers du sucre se compose de neuf variétés aux saveurs, aux arômes et aux usages spécifiques :

- Les "classiques"
 - Sucre blanc cristallisé
 - Sucre en poudre
 - Sucre moulu en morceaux
 - Sucre glace
- Les "spécialités"
 - Sucre en cubes
 - Cassonade
 - Vergoise
 - Sucre candi
 - Sucre pour confitures

Ingrédient facilement accessible dans le commerce et indispensable référence du "placard à desserts", chacune des variétés de sucre apporte ses propres qualités et caractéristiques aux recettes qui la recommandent.

Alors, quel
sucre
pour quel
dessert ?

À travers vingt-deux exemples de recettes simples et représentatives des différentes utilisations du sucre, cet ouvrage propose une série de réponses simples et savoureuses. Une clé d'exploration gourmande, de l'univers du sucre au monde des desserts.



Le sucre cristallisé

Extrait de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, le sucre cristallisé blanc est l'archétype du sucre à l'état "pur", c'est-à-dire constitué à 99,9 % de saccharose.

Ses cristaux, plus ou moins gros et toujours croquants, enrobent avec bonheur les fruits confits (languettes d'oranges), givrés ou cristallisés, de même que les pâtes d'amande, nougatines et caramels...

Utilisé pour les macérations de fruits, il permet aux arômes de se développer afin d'obtenir le meilleur des fruits au sirop, salades de fruits, punchs, etc. Sans oublier les confitures, si les fruits mis en œuvre recèlent suffisamment de pectine et d'acidité.

Le sucre cristallisé est également parfait pour réaliser les sirops et pour faire croustiller les biscuits secs et autres gâteaux au nom musclé (bras de gitan).

Pur et croquant

Languettes d'oranges confites

- Laver les oranges en les brossant puis les essuyer.
- Entailler leur écorce en croix pour obtenir 4 quartiers.
- Les détacher sans entamer les fruits, mais en laissant la peau blanche interne.
- Recouper chaque quartier dans la longueur en lanières de 5 mm de large.
- Les plonger 2 min, dans l'eau bouillante.
- Les égoutter. Les passer sous l'eau froide et les égoutter à nouveau.
- Faire un sirop en portant à frémissement 500 g de sucre cristallisé additionné d'eau dans une grande casserole.
- Jeter les zestes d'oranges dans la casserole et laisser confire 30 min à feu doux.
- Les retirer à l'aide d'une écumoire et les laisser s'égoutter sur une grille pendant 24 h. Réserver le sirop.
- Le lendemain, réchauffer le sirop et y plonger les zestes une deuxième fois.
- Faire confire 20 min et sortir à l'écumoire.
- Faire à nouveau égoutter 24 h sur une grille, tout en réservant le sirop.
- Répéter l'opération une troisième fois le lendemain en laissant confire 10 min seulement.
- Egoutter alors les zestes quelques heures, puis les rouler dans le sucre cristallisé restant. Les laisser sécher encore 24 h.
- Les conserver dans un endroit sec et frais.

POUR 300 g ENVIRON

- Préparation : 2 h (sur plusieurs jours)
- Repos : 3 fois 24 h
- Cuisson : 1 h (en 3 jours)

- 3 oranges non traitées et à peau fine
- 600 g de sucre cristallisé
- 1/2 l d'eau



POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 20 min

- Biscuit :
 - 4 œufs
 - 150 g de sucre cristallisé
 - 100 g de farine
 - 1 pincée de sel
 - 1/2 sachet de levure chimique

- Crème pâtissière au rhum :
 - 1/2 l de lait
 - 125 g de sucre cristallisé + 2 cuillerées à soupe
 - 1/2 gousse de vanille
 - 4 jaunes d'œufs
 - 40 g de farine
 - 40 g de maïzena
 - 5 cl de rhum blanc
 - 10 cl de crème fraîche liquide

Bras de gitan

- Préchauffer le four à moyen (thermostat 5-200°C).
- Préparer le biscuit : mélanger la farine avec le sel et la levure.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Monter les blancs en neige.
- Fouetter les jaunes avec le sucre cristallisé jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporer peu à peu la farine, puis délicatement les blancs montés en neige.
- Tapiser la plaque du four d'une feuille de papier sulfurisé beurrée et y verser la pâte en couche régulière.
- Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 10 à 12 min en surveillant jusqu'à ce que le biscuit soit cuit mais reste bien souple.
- Sortir le biscuit du four et le laisser tiédir en le recouvrant d'un linge humide, puis le décoller du papier sulfurisé.
- Le rouler et le maintenir ainsi dans le linge humide jusqu'à utilisation.
- Préparer la crème : faire chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux et bien grattée.
- Retirer du feu dès l'ébullition et laisser infuser 10 min à couvert.
- Pendant ce temps, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre cristallisé dans une terrine jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporer la farine et la maïzena tamisées.
- Oter la vanille du lait et le verser en mince filet sur la crème en délayant peu à peu.
- Verser la crème dans la casserole rincée et faire cuire jusqu'à épaississement sur feu doux, sans cesser de fouetter.
- Retirer du feu et saupoudrer aussitôt avec une cuillerée à soupe de sucre cristallisé pour éviter la formation d'une peau.
- Laisser tiédir, puis incorporer le rhum.
- Laisser refroidir complètement.
- Fouetter alors la crème fraîche et l'incorporer délicatement à la préparation.
- Étaler la crème refroidie sur le biscuit déroulé et le rouler à nouveau, sans trop le serrer.
- Le faire glisser sur un plat de service long, jointure en dessous.
- Saupoudrer de sucre cristallisé et si possible faire des croisillons avec une brochette portée au rouge.
- Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Le sucre en poudre

Extrait de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, le sucre en poudre, ou sucre semoule, est obtenu par broyage et tamisage du sucre cristallisé blanc.

Idéal pour sucrer les laitages, c'est également le sucre de référence pour la composition des pâtes à dessert "classiques" (gâteaux, gâteaux, tartes, choux, brioches, crêpes...), des appareils à entre-mets (flans, charlottes, bavaroises, soufflés sucrés...), des coupes glacées et des spécialités

régionales (flognarde, kouglof, kouign aman...).

Le sucre en poudre est particulièrement indiqué pour obtenir un mélange blanc moussueux lorsqu'on le travaille avec les jaunes d'œufs.

À la cuisson, il permet de faire dorer toutes les sortes de pâtes à dessert, et il donne du croustillant aux crêpes. En cuisine, il permet de rééquilibrer la saveur acide de certains fruits et légumes (pamplemousse, tomate, endive...).

Le roi de la cuisine familiale

POUR 4 PERSONNES

• Préparation : 20 min

• Cuisson :

10 min (thermostat 6-220°C)

15 min (thermostat 5-200°C)

- 50 g de beurre
- 30 g de farine
- 1/4 de l de lait
- 100 g de sucre en poudre
- + 2 cuillères à soupe pour le moule
- 4 œufs
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace
- 5 cl d'alcool anisé

Soufflé à l'anis

- Préchauffer le four (thermostat 6-220°C).
- Beurrer un moule à soufflé ou 4 grands ramequins et les saupoudrer de sucre.
- Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole sur feu doux, y délayer la farine jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement.
- Mouiller avec le lait.
- Laisser cuire jusqu'à épaississement sans cesser de délayer au fouet.
- Hors du feu, incorporer le sucre en poudre et laisser tiédir.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Monter les blancs en neige ferme.
- Incorporer les jaunes à la préparation, l'alcool anisé, puis les blancs en neige, en les enrobant très délicatement.
- Verser la pâte dans le moule et la saupoudrer de sucre glace.
- Enfourner dans le bas du four. Laisser cuire 10 min puis baisser la température (thermostat 5-200°C) et poursuivre la cuisson 15 min jusqu'à ce que le soufflé soit doré et bien gonflé.
- Servir brûlant juste au sortir du four.



POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 30 min
- Congélation : 1 heure

- 100 g de chocolat riche en cacao
- 6 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuillerée à soupe de café moka moulu très fin
- 2 cuillerées à soupe d'extrait de café
- 2 cuillerées à soupe de liqueur de café
- une poignée de grains de café en chocolat

Coupes glacées au moka

- Placer 8 coupes individuelles (pas trop fragiles) au congélateur pendant 15 min pour bien les refroidir.
- Casser le chocolat en morceaux dans une terrine et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes (1 min).
- Sortir les coupes du congélateur, verser le chocolat fondu dans une poche à douille et décorer l'intérieur des coupes glacées avec des coulures de chocolat.
- Remettre au congélateur jusqu'à utilisation.
- Préparer la crème : fouetter au batteur électrique les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que

le mélange mousse comme un sabayon.

- Fouetter la crème fraîche bien froide jusqu'à ce qu'elle soit bien mousseuse et forme des crêtes.
- Lui incorporer le café moulu, puis l'extrait de café, et enfin la liqueur de café, en faisant des mouvements larges et ronds à l'aide d'une spatule pour ne pas faire tomber la crème.
- Mélanger les 2 préparations, puis les répartir dans les coupes glacées et mettre au congélateur pendant 1 heure.
- Pour servir, décorer la surface des coupes avec des grains de café en chocolat.

Le sucre glace

Poudre blanche et impalpable, le sucre glace est obtenu par un broyage extrêmement fin du sucre cristallisé blanc auquel on ajoute un peu d'amidon pour éviter son agglomération.

Instantanément soluble, c'est le sucre qui permet de réussir tous les glaçages : glaçage à cru (dilué dans un jus de citron ou tout autre liquide) ou glaçage royal (travaillé au fouet avec un blanc d'œuf et un jus de citron).

Adapté à la réalisation des desserts sans cuisson (mousses, marquises, truffes...), le sucre glace donne également corps et consistance aux préparations délicates : meringues, parfaits, soufflés glacés...

Indispensable pour déguster les gaufres ou les beignets, on en saupoudre également les desserts auxquels il apporte une touche finale de douceur sucrée et décorative (millefeuille).

— Un nuage de douceur

POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 1 h 30 à 2 h

- 4 blancs d'œufs
- 250 g de sucre glace
- 1/2 cuillerée à soupe de vanille en poudre
- 20 g de beurre



Mini meringues à la vanille

- Préchauffer le four (thermostat 1-2-120°C).
- Mettre les blancs d'œufs dans un cul-de-poule et les monter en neige très ferme.
- Leur incorporer, à l'aide d'une spatule, la vanille, puis le sucre en pluie en soulevant la préparation délicatement.
- Beurrer une feuille de papier sulfurisé et en tapisser la plaque du four.
- Y dresser les meringues à l'aide de deux petites cuillères, en les espaçant suffisamment (ou les dresser à la poche à douille, ou former des sujets).
- Enfourner dans le bas du four.
- Laisser la porte entrouverte en y coinçant une rondelle de bouchon pour que la buée puisse s'évacuer pendant la cuisson.
- Faire cuire 10 min puis baisser la température (thermostat 1-110°C) et poursuivre la cuisson pendant 2 h.
- L'idéal étant d'arrêter le four et de les laisser dedans jusqu'au lendemain.
- Les meringues doivent être bien sèches.
- Procéder éventuellement en plusieurs fournées.



POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 1 h
- Repos : 1 h
- Cuisson :
 - 10 min pour la crème
 - + 2 ou 3 fois 25 min
- 600 g de pâte feuilletée
- 6 cuillerées à soupe de sucre glace
- Crème pâtissière :
 - 1/2 l de lait
 - 10 cl de crème fleurette
 - 1 gousse de vanille
 - 4 jaunes d'œufs
 - 100 g de sucre en poudre
 - 40 g de farine
 - 40 g de maïzena
 - 5 cl de rhum ambré
 - 20 g de beurre

Millefeuille

- Préchauffer le four (thermostat 6-220°C).
- Disposer les 3 pâtons sur la tôle du four légèrement humidifiée.
- Enfourner à mi-hauteur, faire cuire 10 min sur la première face, puis retourner chaque pâton et faire cuire 5 min sur la deuxième face.
- Laisser refroidir sur une grille au sortir du four et découper chaque pâton en petits rectangles (en suivant le pré-découpage).
- Battre la crème fleurette en chantilly.
- Battre la crème pâtissière froide pour lui donner un peu de légèreté et lui incorporer le rhum ainsi que la crème chantilly.
- Prendre les 6 plus solides rectangles de pâte pour servir de base aux millefeuilles, et réserver les 6 plus beaux pour mettre sur le dessus.
- Etaler une couche de crème pâtissière sur les rectangles de base et sur tout les autres sauf les 6 réservés.
- Les superposer de manière à former 6 gâteaux, les recouvrir avec les 6 plus beaux rectangles.
- Appuyer légèrement sur chaque gâteau, égaliser les côtés en raclant la crème qui déborde à la spatule et saupoudrer généreusement de sucre glace.
- Garder au frais jusqu'au moment de servir.
- Préparer la crème pâtissière : faire chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux et bien grattée.
- Retirer du feu dès que le lait frémit et laisser infuser.
- Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre dans une terrine, jusqu'au blanchiment.
- Incorporer la farine et la maïzena tamisées.
- Retirer la vanille du lait.
- Verser peu à peu le lait sur la crème en délayant.
- Reverser la crème dans la casserole rincée et faire cuire jusqu'à épaississement sur feu doux en fouettant puis ajouter le beurre.
- Verser dans un saladier, couvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir au frais.
- Diviser la pâte feuilletée en 3 pâtons. Abaisser chaque pâton sur 2 mm d'épaisseur en lui donnant une forme carrée.
- Avec un couteau, pré-découper chaque pâton en son milieu, puis pré-découper à nouveau chaque moitié en 3 rectangles égaux.
- Les piquer avec les dents d'une fourchette.
- Laisser reposer 1 heure.

Le sucre en morceaux

Formé par la compression et le moulage de cristaux de sucre blanc ou roux encore chauds et humides, le sucre en morceaux s'offre sous la forme de dominos de tailles différentes.

Les calibres les plus fréquents étant le "n° 3" (7 g) et le "n° 4" (5 g).

Le sucre en morceaux est tout particulièrement recommandé pour l'élaboration des caramels blonds ou bruns (gâteau de riz au caramel) :

plus dur que le sucre en poudre et s'imbibant d'eau plus facilement, il diminue les risques d'agglomération en cours de cuisson.

Sa présentation en dominos compacts en fait un ingrédient pratique pour sucrer les boissons chaudes (thé, café, infusions), pour élaborer les sirops agrémentant les salades de fruits et pour doser un appoint de sucre en cuisine (sauce tomate, endives braisées...).

Dominos, dominos

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 10 min
- Réfrigération : 2 h

- 1 petit ananas Victoria
- 1 belle mangue mûre à point
- 1 papaye
- 2 bananes
- 2 kiwis
- 1 citron jaune
- 2 citrons verts
- 12 morceaux de sucre n°4
- 1/2 gousse de vanille
- 1 petit morceau de bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)

Salade de fruits exotiques aux épices

- Préparer le sirop : mettre les morceaux de sucre dans une casserole avec 20 cl d'eau et le jus d'un citron vert.
- Ajouter la demi gousse de vanille fendue en deux et bien grattée, la cannelle et la badiane.
- Porter à frémissement léger pendant 5 min, puis laisser tiédir en laissant les épices infuser.
- Pendant ce temps, éplucher soigneusement l'ananas, le couper en dés.
- Peler la mangue et prélever sa chair en gros dés.
- Couper la papaye en deux dans la longueur, éliminer toutes les graines noires, prélever la pulpe et la couper en gros dés.
- Peler les kiwis et les couper en dés.
- Mettre tous ces fruits dans un grand saladier avec le zeste du deuxième citron vert finement râpé et son jus.
- Peler les bananes, en ôter les filaments, les couper en rondelles épaisses et les ajouter dans le saladier.
- Arroser alors avec le sirop de sucre, en laissant les épices ou pas selon le goût.
- Bien mélanger, laisser tiédir, couvrir d'un film alimentaire et mettre au frais au moins 2 heures.
- Note : on peut encore parfumer le sirop avec un peu de rhum blanc. On peut aussi servir cette salade de fruits exotiques dans des coupes individuelles avec une boule de glace à la vanille : c'est délicieux !



POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 45 min (thermostat 6 – 220°C)
- Repos : 4 h

- 250 g de riz rond
- 1 l de lait
- 1 zeste de citron non traité
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de fruits confits coupés en dés
- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre
- 30 morceaux de sucre n°4
- 4 à 5 cuillérées à soupe d'eau

- Décor : quelques fruits confits

Gâteau de riz au caramel

- Préchauffer le four (thermostat 6-220°C).
- Laver le riz, le mettre dans une casserole, le couvrir d'eau froide, porter à ébullition puis l'égoutter.
- Faire bouillir le lait dans une grande casserole pouvant aller au four avec le zeste de citron, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et le sucre en poudre.
- Hors du feu ajouter le beurre et le riz dans la casserole, et remettre sur le feu.
- A l'ébullition, couvrir et mettre la casserole dans le four 25 minutes.
- Préparer le caramel : mettre le sucre en morceaux

mouillé dans un moule à charlotte, puis le faire chauffer sur feu moyen et surveiller la cuisson.

- Lorsque le caramel est blond, retirer du feu et remuer le moule pour bien répartir le caramel.
- Retirer la vanille et le zeste de citron du riz et laisser tiédir.
- Ajouter les jaunes d'œufs et les fruits confits.
- Remuer et verser dans le moule.
- Poser le moule dans un moule plus grand rempli à demi d'eau chaude et faire cuire ainsi au bain-marie dans le four 20 min.
- Laisser refroidir puis mettre au frais pendant 4 heures.
- Pour servir, tremper la base du moule dans de l'eau chaude puis retourner sur le plat de service.
- Décorer avec des fruits confits.

Le sucre en cubes

Blanc ou roux, le sucre en cubes est issu du concassage de lingots de sucre de canne, eux-mêmes obtenus par réhumidification, moulage et séchage des cristaux de sucre.

Ses contours irréguliers et son aspect "brut" en font un produit à la fois original et "sophistiqué". Il est ainsi très apprécié pour le service des boissons chaudes élaborées, telles que le thé, le punch

et le café flambés, auxquelles il donne un relief particulier, sans oublier les boissons chocolatées.

Si le sucre en cubes possède rigoureusement les mêmes propriétés que les dominos de sucre en morceaux, le sucre en cubes roux bénéficie de notes aromatiques (rhum, vanille) héritées du sucre cristallisé roux — ou cassonade — dont il est issu.

Brut et sophistiqué



POUR 20 PERSONNES
(12 à 15 cl par personne)

• Préparation : 10 min

- 500 g de sucre roux en cubes
- 1 l de thé très fort
- 1 l de rhum ambré
- 1 citron non traité

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Infusion : 20 min
- Cuisson : 10 min

- 200 g de chocolat riche en cacao
- 8 à 12 cubes de sucre blanc ou roux selon le goût
- 1 l de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 1 petit morceau de cannelle en bâton
- 10 cl de café très fort
- 20 cl de crème fraîche liquide

Chocolat chaud péruvien

- Dans une casserole, mettre le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et bien grattée et la cannelle.
- Porter à frémissement, retirer aussitôt du feu et laisser infuser 20 min à couvert.
- Au bout de ce temps, filtrer, remettre dans la casserole rincée, ajouter le café très fort et très chaud et délayer.
- Hors du feu, ajouter le chocolat cassé en morceaux et les morceaux de sucre.
- Laisser dissoudre en mélangeant de temps en temps.
- Fouetter la crème bien froide.
- Remettre la casserole sur feu doux et réchauffer en mélangeant.
- Verser la crème à la surface et faire cuire quelques minutes en mélangeant délicatement à la cuillère en bois pour donner de l'onctuosité à la préparation.
- Répartir dans des tasses et servir brûlant.

Punch flambé au sucre roux

- Laver et couper le citron en rondelles.
- Les épépiner.
- Réserver une rondelle large et fine et placer les autres au fond d'une coupe ne craignant pas la chaleur de la flamme (bol à punch préchauffé).
- Ajouter les cubes de sucre dans la coupe.
- Préparer un litre de thé bouillant et verser sur le sucre pour le faire dissoudre, mais ne pas mélanger.
- Prendre la rondelle de citron en attente et la poser au centre de la coupe, en la maintenant à la surface du liquide (on peut s'aider d'une spatule ou d'une écumoire).
- Verser le rhum tout doucement sur cette rondelle de citron. De cette manière il se répartira de façon homogène tout en restant en surface.
- Attendre 3 min pour que le thé réchauffe le rhum.
- Approcher une allumette enflammée de la surface pour que le rhum chaud s'enflamme.
- Laisser flamber jusqu'à extinction complète des flammes ou, si l'on préfère un punch plus corsé en alcool, poser un couvercle sur le récipient pour éteindre les flammes.
- Dès complète extinction des flammes, mélanger pendant 2 ou 3 min pour bien répartir le sucre.
- Servir dans des tasses ou des bols à punch et boire bien chaud.

Le sucre pour confitures

Spécialité élaborée pour les confitures, marmelades et gelées de fruits, le sucre pour confitures — également appelé "sucre gélifiant" — est un sucre cristallisé auquel sont ajoutés des ingrédients qui facilitent la prise des préparations (pectine naturelle de fruits, acide citrique).

Outre les propriétés de confisage et de conservation propres au sucre cristallisé, le sucre pour

confitures facilite la gélification, optimise l'aptitude à la conservation et préserve les qualités gustatives des fruits (coulis de fraises) en diminuant les temps de cuisson (mousse aux pruneaux).

Idéal pour réussir des gelées à base d'ingrédients inhabituels (vin, thé, infusions de fruits ou de plantes...), il permet de résoudre astucieusement le problème des paillettes dans les sorbets.

Bon goût, bien pris

POUR 4 POTS

- Préparation : 5 min
- Infusion : 15 min
- Cuisson : 10 à 12 min

- 75 cl de vin blanc sec
- 1 gousse de vanille de très bonne qualité
- 880 g de sucre pour confitures

Gelée vanillée au vin blanc

- Faire chauffer le vin dans une casserole sans le faire bouillir avec la gousse de vanille fendue en deux et bien raclée.
- Laisser infuser 15 min.
- Verser le sucre pour confitures dans une cocotte à fond épais, l'arroser avec le vin et la vanille, faire dissoudre en mélangeant pendant quelques minutes.
- Porter à ébullition vive pendant 7 min à partir de la prise d'ébullition, puis retirer du feu.
- Mettre en pots ébouillantés et séchés.
- Laisser refroidir complètement, puis fermer hermétiquement.
- Etiqueter et ranger dans un placard à l'abri de la lumière et de l'humidité.



POUR 6 À 8 PERSONNES

- Préparation : 20 min
- Trempage : 12 heures
- Cuisson : 18 min
- Réfrigération : 2 à 3 h

- 500 g de pruneaux moelleux
- 200 g de sucre pour confitures + 2 cuillères à soupe arasées
- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 20 cl de crème fraîche liquide

Mousse aux pruneaux

- La veille, mettre les pruneaux dans un saladier, les recouvrir d'eau froide juste à hauteur et les laisser tremper pendant 12 heures.
- Egoutter le fromage blanc pendant 12 heures également.
- Le jour même, faire pocher les pruneaux 15 min dans leur eau de trempage.
- Les égoutter en réservant l'eau de cuisson, les dénoyauter, les mixer pour réduire leur pulpe en fine purée.
- Filtrer à l'aide d'une passoire pour ôter la peau.
- Préparer le sirop : verser le sucre pour confitures dans une casserole.
- Le mouiller avec 30 cl du jus de cuisson des pruneaux tamisés (au besoin, compléter d'eau) et délayer jusqu'à complète dissolution.
- Laisser refroidir.
- Porter à frémissement 3 min, pas plus.
- Retirer du feu, laisser refroidir.
- Incorporer le fromage blanc à la purée de pruneaux, puis le sirop refroidi.
- Fouetter la crème fraîche liquide bien froide jusqu'à ce qu'elle soit très ferme.
- Lui incorporer deux cuillères de sucre pour confitures.
- Mêler délicatement à la préparation.
- Répartir dans des coupes.
- Mettre au frais pendant 2 à 3 h.
- Servir frais.

POUR ACCOMPAGNER
glaces, charlottes, gratins
de fruits, œufs à la neige,
gâteaux de riz, crêpes...

• Préparation : 10 min

- 500 g de fraises
bien parfumées
- 3 cuillerées à soupe
aromatisées de sucre
pour confitures
- 1 citron



Coulis de fraises

- Laver, équeuter, et couper les fraises en morceaux si elles sont grosses.
- Les mixer avec le sucre pour confitures et le jus du citron, de manière à obtenir un coulis ni trop épais, ni trop fluide.
- Le filtrer à l'aide d'une passoire pour enlever les petites graines (akènes).
- Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (pas plus de 12 h).

Sorbet au citron

- Presser le jus des citrons, filtrer et compléter d'eau dans un verre à mesure, de manière à obtenir 60 cl de liquide au total.
- Ajouter le sucre pour confitures et délayer jusqu'à complète dissolution.
 - Verser dans une casserole et porter à frémissement 3 min.
 - Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
- Verser alors dans une sorbetière et faire turbiner selon les instructions du mode d'emploi. A défaut de sorbetière, verser dans un bac et briser les paillettes deux ou trois fois à l'aide d'une fourchette pendant la phase de congélation (12 h environ).
- Quand le sorbet est pris, le verser dans une boîte hermétique et le conserver au congélateur.
- Pour servir, sortir le sorbet un peu à l'avance et le fractionner en boules à la cuillère portionneuse à glace.
 - Répartir dans des coupes individuelles.
 - Eventuellement arroser d'un peu de vodka.

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 30 min
- Congélation : 4h (ou 12h)

- 6 citrons
- 300 g de sucre
pour confitures
- vodka (facultatif)

La cassonade

La cassonade est un sucre cristallisé roux extrait du jus de canne. Moins "pur" que le sucre cristallisé blanc, ce sucre roux contient environ 95 % de saccharose ainsi que des "impuretés" résiduelles (sels minéraux, matières organiques) qui lui donnent sa couleur et ses notes aromatiques. Par son origine lointaine (Antilles, Réunion), par sa couleur ambrée et ses arômes de rhum, de vanille ou de cannelle, la cassonade s'impose

comme le sucre privilégié des recettes exotiques : ananas flambé, salades de fruits exotiques, desserts aux épices, cuisine sucrée-salée...

Souvent associée aux desserts d'inspiration anglo-américaine (cakes, puddings, cookies, crumbles...), la cassonade se marie avantageusement aux fruits acidulés (pomme, rhubarbe) et offre de belles croûtes caramélisées aux tartes, crèmes brûlées et gratins de fruits.

Le charme exotique

POUR 2 DOUZAINES DE COOKIES

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 12 à 14 min

- 300 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 150 g de beurre mou
- 120 g de cassonade + un peu
- 2 œufs
- 1/2 cuillerée à café
de vanille en poudre

Cookies à la cassonade

- Préchauffer le four à moyen (thermostat 5-200°C).
- Dans une terrine, tamiser la farine, le sel et la levure. Mélanger.
- Dans une autre terrine, travailler le beurre ramolli à température ambiante avec la cassonade jusqu'à obtention d'une pommade onctueuse.
- Incorporer les œufs et la vanille, puis la farine.
- Tapiser la plaque du four d'une feuille de papier sulfurisé.
- Prélever la pâte à l'aide d'une cuillère et la déposer en petit tas espacés sur la plaque.
- Les aplatir avec le dos de la cuillère en disques de 6 cm de diamètre et 5 mm de hauteur.
- Enfourner à mi-hauteur, saupoudrer d'un peu de cassonade et laisser cuire 12 à 14 min jusqu'à ce que les cookies blondissent.
- Les faire glisser sur une grille à pâtisserie juste au sortir du four.
- Laisser tiédir avant de déguster.



POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 50 min

- 300 g de pâte brisée
- 1 kg d'abricots
- 2 œufs
- 100 g de cassonade
- + 1 cuillerée à soupe
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 20 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe de farine



Tarte mousseuse aux abricots

- Préchauffer le four (thermostat 5-200°C).
- Beurrer et fariner une tourtière à fond amovible (26 cm de diamètre).
- Abaisser la pâte au rouleau sur 3 mm d'épaisseur et en garnir la tourtière.
- Piquer le fond avec les dents d'une fourchette.
- Poser un disque de papier sulfurisé sur le fond, lester de légumes secs, enfourner à mi-hauteur et faire pré cuire 10 min à blanc.
- Pendant ce temps, équeuter, laver, ouvrir et dénoyauter les abricots.
- Sortir la tourtière du four sans l'éteindre et la délester des légumes secs.
- Ranger les demi-abricots harmonieusement sur le fond de tarte.

- Dans un saladier, battre les œufs avec 100 g de cassonade jusqu'à ce que le mélange mousse, puis incorporer la crème fraîche en fouettant.
- Verser sur les abricots.
- Enfourner à nouveau et faire cuire 25 min.
- Saupoudrer alors la surface de la tarte avec 1 cuillerée à soupe de cassonade et remettre au four pendant 15 min.
- Au sortir du four, laisser légèrement tiédir avant de démouler sur un plat de service.
- Servir tiède ou froid.
- Note : hors saison, utiliser des abricots au sirop léger, mais les égoutter très soigneusement avant de les utiliser et parsemer le fond de tarte avec 60 g de poudre d'amandes avant d'y disposer les abricots : les amandes pomperont le jus rendu à la cuisson.

La vergeoise

Blonde ou brune, mais toujours issue de la betterave sucrière, la vergeoise est un sucre de consistance moelleuse, coloré et parfumé par la cuisson des sirops de sucre de betterave.

Selon le sirop utilisé, la vergeoise sera "blonde" et légèrement aromatisée, ou "brune" et dotée d'un arôme plus prononcé.

Très appréciée dans le nord de la France, en Belgique et aux Pays-Bas, la vergeoise est l'ingré-

dient privilégié de la pâtisserie flamande : tarte au sucre, spéculoos, flan à la flamande, gaufres, desserts à la bière...

Sa texture et sa saveur particulières permettent de varier agréablement la consistance et la finition des desserts poêlés ou gratinés : pain perdu, crêpes, tartines rôties, gratins de fruits, pommes au four..., mais aussi des desserts sans cuisson (carpaccio).

L'étoile du Nord

Pommes au four à la vergeoise

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 25 à 30 min

6 belles pommes golden
120 g de vergeoise blonde
140 g de beurre

- Préchauffer le four (thermostat 6-220°C).
- Beurrer un petit plat à four avec 20 g de beurre.
- Laver et évider les pommes.
- Faire une entaille dans la peau avec un petit couteau pointu tout autour des pommes, à 3 cm sous la queue afin d'éviter que les pommes n'éclatent lors de la cuisson.
- Les ranger dans le plat beurré.
- Mettre 20 g de beurre et une cuillerée à soupe de vergeoise à l'intérieur de chaque pomme.
- Saupoudrer les pommes avec le reste de vergeoise et parsemer le reste de beurre en petites noisettes.
- Y ajouter également un petit verre d'eau (environ 5 cl).
- Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 25 à 30 min, jusqu'à ce que les pommes soient dorées et fondantes.
- Servir tiède ou froid.

Gaufres à la vergeoise blonde

- Verser le lait dans une casserole, ajouter le beurre et faire chauffer sur feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
- Mettre la farine, la levure et la vergeoise blonde dans une grande terrine, mélanger, creuser un puits.
- Y casser les œufs, puis délayer peu à peu au fouet ou au batteur électrique avec le mélange lait-beurre jusqu'à obtention d'une pâte lisse et fluide.
- Laisser reposer 30 min à 1 heure.
- Faire cuire les gaufres comme à l'accoutumée (en suivant les instructions du mode d'emploi si le gaufrier est électrique), en versant 2 à 3 cuillerées à soupe de pâte, de manière à remplir le moule à gaufres au ras des alvéoles (attention aux débordements).
- Quand les gaufres sont bien dorées, les décoller à la spatule et les déposer sur une grille à pâtisserie : elles durcissent en quelques secondes.
- Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
- Disposer les gaufres sur un plat de service, les saupoudrer d'un peu de vergeoise blonde et les servir encore tièdes.



POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Réfrigération : 30 min à 1 h

- 2 belles mangues mûres à point
- 60 g de vergeoise brune
- 5 cl de rhum blanc
- 200 g de dattes
- Facultatif : glace à la vanille

Carpaccio de mangues aux dattes

- Peler les mangues, prélever leur chair en lamelles et les disposer en rosace sur un plat.
- Dénoyer les dattes, les émincer finement, puis les répartir sur les mangues.
- Saupoudrer d'un voile épais de vergeoise brune, puis arroser régulièrement avec le rhum.
- Couvrir avec un film étirable et mettre au réfrigérateur 30 min à 1 heure.
- Servir frais en accompagnant ou non de glace à la vanille.

POUR ENVIRON 16 GAUFRES

- Préparation : 30 min
- Repos : 30 min à 1 h
- Cuisson : 2 min 30 par gaufre

- 1/2 l de lait
- 100 g de beurre
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de vergeoise blonde
- + un peu pour saupoudrer
- 2 œufs



POUR 6 À 8 PERSONNES

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 10 min + 5 min (si passage au grill)

- 10 cl de crème fraîche liquide
- 6 jaunes d'œufs
- 150 g de vergeoise blonde
- 4 cuillerées à soupe de chicorée soluble ou 2 cuillerées à soupe de chicorée liquide
- 15 cl de bière blonde

Sabayon à la bière et à la chicorée

- Dans un saladier, fouetter la crème bien froide jusqu'à ce qu'elle tienne aux branches du fouet. Réserver.
- Dans une casserole à fond épais ou dans un bain-marie, fouetter les jaunes d'œufs avec la vergeoise blonde jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, puis incorporer la chicorée.
- Porter sur feu doux et continuer à fouetter en incorporant peu à peu la bière en mince filet :

la préparation doit doubler de volume et devenir mousseuse.

- Lorsque tout le liquide est incorporé, retirer le sabayon du bain-marie et continuer à fouetter pendant quelques minutes jusqu'à ce que la préparation tiédise.
- Incorporer alors délicatement la crème fouettée.
- Répartir dans des petits plats individuels.
- Servir frais ou au contraire, passer 1 min 30 à 2 min environ juste sous le grill du four après avoir saupoudré de vergeoise blonde.

Le sucre candi roux

Le sucre candi roux est un gros cristal de sucre obtenu par cristallisation lente d'un sirop de sucre concentré, coloré par caramélisation et qu'on laisse refroidir pendant 10 à 12 jours dans des bacs tendus de fils de lin ou de coton.

Le sucre candi trouve une place de choix dans les préparations familiales de fruits à l'eau-de-vie, liqueurs et apéritifs maisons. Parce qu'il se dissout

lentement, les échanges d'arômes entre les fruits et l'alcool se font avant que les propriétés du sucre n'interviennent. De même, certaines recettes de brioche recommandent son utilisation.

En cristaux individuels ou agglomérés sur un bâtonnet, il s'associe harmonieusement aux grogs, thés verts, infusions et boissons chaudes élaborées comme l'irish coffee.

Le cristal du temps

POUR 1 PERSONNE

• Préparation : 10 min

- 1 ou 2 morceaux de sucre candi roux
- 5 cl de whisky irlandais
- 1 grande tasse de très bon café plutôt fort
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide

Irish coffee

- Verser de l'eau bouillante dans un verre à pied supportant la chaleur.
- Dès que le verre est chaud, le vider et l'essuyer.
- Mettre le ou les morceaux de sucre (selon le goût) au fond du verre et verser le whisky par-dessus.
- Verser du café très chaud par-dessus, jusqu'à 2 cm du bord.
- Mélanger pour bien dissoudre le sucre.



- Battre légèrement la crème et la verser dans le verre sur le dos d'une cuillère pour qu'elle flotte à la surface.
- Servir aussitôt.
- Boire sans mélanger.



POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 20 min
- Repos : 3 h à 3h30 + 1 nuit
- Cuisson : 25 à 30 min

- 250 g de farine + un peu pour le moule
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 30 g de sucre candi roux
- 10 g de levure fraîche de boulanger
- 1/10 de l de lait
- 3 œufs + 1 jaune
- 125 g de beurre mou + un peu pour le moule
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger

- Décor :
 - 30 g de beurre mou
 - 30 g de sucre candi roux

Brioche candie

- La veille, délayer la levure dans le lait tiède.
- Mixer le sucre candi roux.
- Mettre la farine dans un saladier, creuser un puits.
- Verser le lait puis ajouter le sel et le sucre mixé.
- Délayer rapidement.
- Ajouter les 3 œufs, le beurre ramolli à température ambiante et coupé en morceaux, ainsi que l'eau de fleur d'oranger.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène et se détache des parois du saladier.
- On peut très bien préparer cette pâte au robot.
- Couvrir le saladier d'un torchon et laisser lever 3 h à 3 h 30, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Au bout de ce temps rompre la pâte (la pétrir à nouveau) pour qu'elle retrouve son volume initial, puis la mettre

dans un moule à charlotte cannelé (ou moule à soufflé) préalablement beurré et fariné.

- On peut aussi la façonner en boule ou en couronne directement sur la plaque du four.
- Couvrir à nouveau avec le torchon et laisser encore lever dans le bas du réfrigérateur 1 nuit.
- Le jour même, préchauffer le four (thermostat 6-220°C).
- Dorer la brioche au pinceau avec le jaune d'œuf.
- Mixer grossièrement le sucre candi roux.
- Dans un saladier, travailler le beurre en pommade avec le sucre candi roux.
- Eparpiller en petites noisettes à la surface de la brioche.
- Enfourner à mi-hauteur. Laisser cuire environ 10 min, puis baisser la température (thermostat 5-200°C) et poursuivre la cuisson 15 à 20 min, jusqu'à ce que la brioche soit bien gonflée et dorée.
- Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau dont la lame doit ressortir bien sèche. Servir tiède.

« 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 sont 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 ...).



LE SUCRE

**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



Ed.02/2008

Conception graphique : Aver B & B

Recettes : Blandine Vié

Photos : Michel Bury

Shopping : Côté maison,

Cristallerie d'Arques, Paris Musées

Photogravure : Arto

Impression : Roto Vincent.