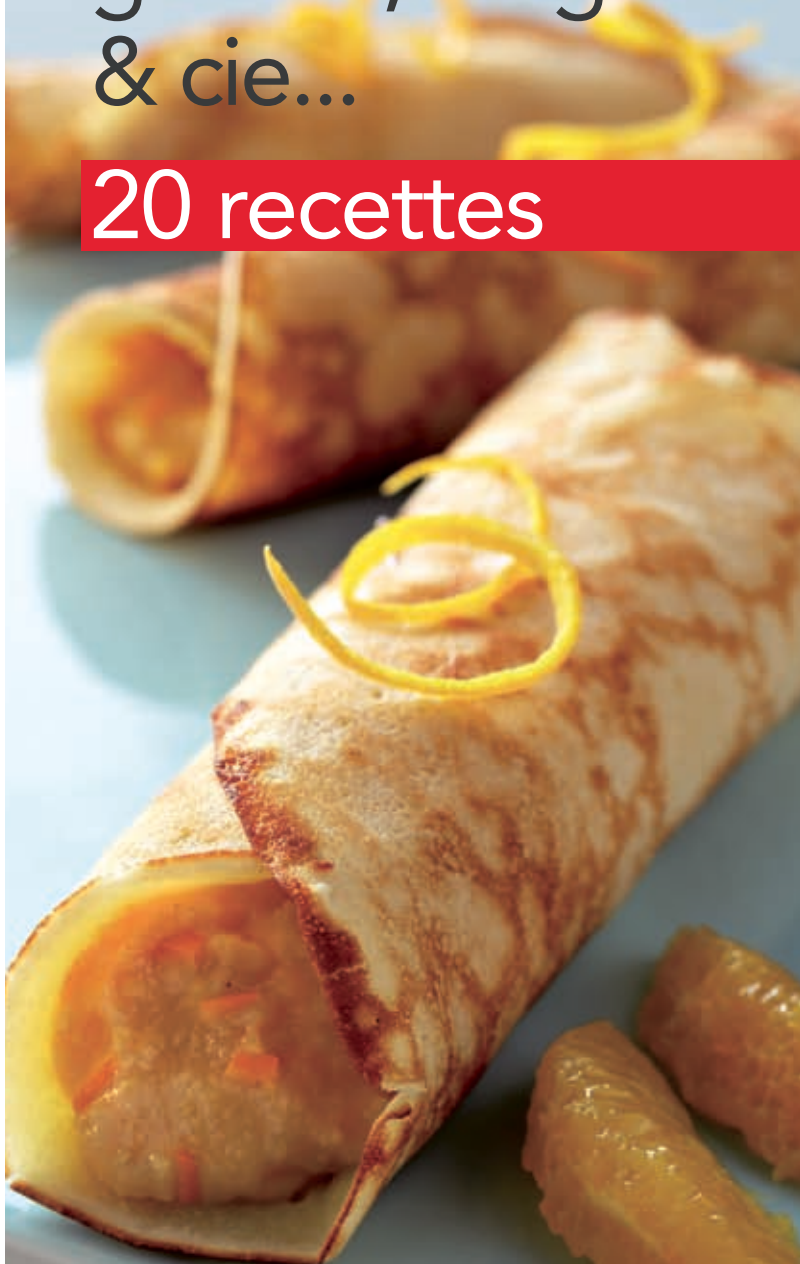




Crêpes, gaufres, beignets & cie...

20 recettes



Parmi les bonheurs simples, il en est un facile, rapide, gourmand et à la portée de tous : confectionner de la pâtisserie maison ! Celle qui nous rappelle notre enfance ou notre jeunesse. Celle dont la recette se transmet avec ses secrets de fabrication. Celle, enfin, qui a le goût de la fête et la saveur du "c'est moi qui l'ai fait". Souvent ces recettes sont à base de "trois fois rien" : de la farine, du beurre, des œufs et du sucre. Des ingrédients qui habitent nos placards tout au long de l'année, des produits de qualité qui rendent hommage à un savoir-faire d'hier et d'aujourd'hui. Que le résultat de leur mariage s'appelle **crêpes, gaufres, beignets, madeleines...** il est toujours savoureux et nous fait passer des moments enchantés, des instants de plaisir.

Pour le vérifier, c'est fort simple :

1. Ouvrez cette brochure et laissez-vous séduire.
2. Accordez-vous quelques minutes : la préparation d'un dessert, d'un gâteau ou autre douceur est déjà **une promesse de bons moments.**

Le temps d'en parler et c'est déjà prêt à être savouré !

3. Partagez votre dessert et dégustez-en chaque bouchée : nous y sommes, la thérapie du plaisir est en marche !

Et le sucre dans tout ça ?

Sucre de betterave ou sucre de canne : l'un et l'autre entrent dans la préparation des crêpes, gaufres, beignets ou madeleines pour leur donner ce goût irremplaçable. Qu'il soit blanc, brun ou roux, semoule, cristal ou encore glace, il ajoute son petit grain pour adoucir notre quotidien. Car le sucre est plein de ressources : il sait enlever l'acidité de certains fruits, donner une consistance aux meringues, révéler les saveurs d'un beignet, apporter tour à tour moelleux, croquant ou onctuosité et se prêter à merveille à tous les saupoudrages, enrobages et glaçages. En résumé, il donne du goût à la vie ! Voici **20 recettes** qui en apportent la preuve.

Voyage en terre sucrée

Cassonade, vergeoise, sucre glace, en poudre, candi ou cristallisé, sucre pour confiture, sucre en morceaux ou en cubes...

À chaque sucre son usage !

Pour les découvrir, rendez-vous sur **lesucre.com**



Aumonières de crêpes boule de neige

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Faire un puits, y casser l'œuf, ajouter le beurre fondu et mélanger. Travailler petit à petit en délayant avec le mélange lait-eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide. Couvrir le saladier et laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.
- Faire cuire les crêpes dans une noisette de beurre.
- Peler les pêches, les couper en petits morceaux ainsi que le gingembre confit, les mélanger délicatement au fromage blanc.
- Au centre de chaque crêpe, déposer une bonne cuillerée à soupe de fromage blanc gingembre-pêches. La refermer en la ficelant délicatement pour obtenir une aumônière.
- Renouveler l'opération avec les 7 autres crêpes. Conserver les aumônières, sous film, au réfrigérateur avant de les déguster.

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 24 min • **Repos :** 1 h

Pour 8 crêpes : 125 g de farine • 20 g de sucre semoule • 20 g de beurre demi-sel fondu • 1 gros œuf • 15 cl de lait entier • 10 cl d'eau • beurre pour la cuisson • 200 g de fromage blanc fouetté • 8 morceaux de gingembre confit du commerce au sucre • 4 pêches • 4 bonbons en forme de fil



La petite Astuce !

Une poêle en fonte ou en tôle donne des crêpes tigrées qui restent moelleuses.
Une poêle à revêtement antiadhésif donne des crêpes plus sèches.

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 15 min • **Repos :** 1 h

Pour 12 mini blinis : 1 yaourt nature • 40 g de farine • 20 g de sucre cristallisé • 1 œuf • 40 g de beurre • 1 sachet de levure chimique • ½ l de sorbet citron.
Fruits caramélisés : 150 g de cerises dénoyautées • 200 g de framboises • 8 gros abricots bien mûrs • 120 g de sucre cristallisé



Blinis au sucre, fruits caramélisés

- Dans un saladier, battre l'œuf en omelette, verser le sucre et blanchir le mélange. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau puis incorporer le yaourt pour obtenir une pâte homogène.
- Couvrir le saladier d'un torchon humide et laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 1 heure.
- Pendant ce temps, rincer les fruits et les faire cuire séparément avec 40 g de sucre. Lorsque les fruits ont bien caramélisé, les laisser tiédir hors du feu.
- Faire fondre le beurre dans une poêle à blinis. Y faire cuire les blinis 3 min sur une face et 2 min sur l'autre.
- Tartiner les blinis des différents fruits. Accompagner d'un sorbet citron présenté en verrine.

La petite Astuce !

Pensez aux fruits surgelés ou en sirop pour réaliser cette recette toute l'année.

Crêpes à la vanille

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 24 min • **Repos :** 1 h

Pour 8 crêpes : 125 g de farine • 20 g de sucre semoule + saupoudrage des crêpes • 20 g de beurre demi-sel fondu • 1 gros œuf • 15 cl de lait entier • 10 cl d'eau • 1 gousse de vanille • beurre pour la cuisson



La petite Astuce !

Pour savoir si la pâte à crêpes a la bonne consistance, trempez la louche dans la pâte, retournez-la et passez le doigt ; la trace doit être bien nette.

- Verser le lait dans une casserole et ajouter le beurre. Fendre les gousses de vanille en deux dans la longueur et racler les graines noires. Ajouter le tout dans la casserole et porter à ébullition. Laisser infuser 15 min hors du feu avant de retirer les gousses.
- Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Faire un puits, y casser l'œuf, ajouter le beurre fondu et mélanger. Travailler petit à petit en délayant avec le mélange lait-eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide.
- Couvrir le saladier et laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.
- Faire cuire les crêpes dans une noisette de beurre.
- Les disposer au fur et à mesure en pile sur un plat de service, en suçant entre chaque crêpe.

Préparation : 30 min • **Cuisson :** 40 min • **Repos :** 1h

Pour 6 crêpes épaisses : 125 g de farine • 20 g de sucre semoule • 20 g de beurre demi-sel fondu • 1 gros œuf • 15 cl de lait entier • 10 cl d'eau.

Crème frangipane : 180 g de poudre d'amandes • 100 g de cassonade • 75 g de beurre demi-sel mou • 2 œufs • 30 cl de lait entier • quelques zestes d'orange



La petite Astuce !

Si vous ne possédez pas de zesteur, utilisez un économe puis tranchez les lanières en très fins bâtonnets. Les blanchir pour ôter leur amertume.

Crêpes façon tortillas

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Faire un puits, y casser l'œuf, ajouter le beurre fondu et mélanger. Travailler petit à petit en délayant avec le mélange lait-eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide.
- Couvrir le saladier et laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.
- Mélanger la cassonade avec le beurre mou et la poudre d'amandes. Incorporer, un par un, les œufs à la préparation. Faire chauffer le lait avec les zestes d'orange, le verser sur la préparation et mélanger. Remettre le tout dans la casserole et faire cuire 10 min, pour obtenir une crème. Laisser refroidir.
- Dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre et verser une bonne louche de pâte pour faire des crêpes un peu épaisses, comme les tortillas mexicaines. Faire cuire 3 min de chaque côté.
- Sur chaque crêpe, étaler une couche de frangipane avant de la rouler pour la déguster.

Pancakes banane rhum-raisins

- Dans un saladier, battre les œufs en omelette puis verser le sucre et le sel. Mélanger énergiquement. Ajouter l'huile et le lait et mélanger à nouveau. Tamiser ensemble la farine et la levure, les verser progressivement dans le saladier en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
- Faire chauffer le rhum, le verser dans un bol sur les raisins secs. Les laisser gonfler 20 min. Les égoutter et les ajouter à la pâte.
- Couvrir le saladier d'un torchon humide et laisser reposer la pâte à température pendant 2 heures.
- Peler les bananes, les couper en rondelles, en disposer 1 ou 2 dans une petite poêle avec une noisette de beurre, verser 1 c. à soupe de pâte et faire cuire les pancakes 3 min sur une face et 2 min sur l'autre. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Laisser tiédir avant de déguster.



La petite Astuce !

Avant de faire cuire les bananes, pensez à les arroser d'un jus de citron pour éviter qu'elles s'oxydent et noircissent.

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 24 min
Repos : 1 h

Pour 8 pancakes : 2 œufs • 50 g de sucre cassonade • 250 g de farine • 2 c. à soupe d'huile • 25 cl de lait • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • 2 bananes • 2 c. à soupe de rhum brun • 30 g de petits raisins secs • 10 g de beurre

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 2 min • **Repos :** 4 h

Pour 24 gaufres fines : 150 g de farine • 150 g de sucre semoule • 150 g de beurre fondu • 3 œufs

Confiture express : 300 g de fraises

• 50 g de sucre cristallisé • 1 trait de jus de citron
• une douzaine de fraises bonbon • 8 petits fromages frais nature



Cœur de gaufres aux 2 fraises

- Pour préparer les gaufres, mélanger tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte bien lisse.
- Laisser reposer 4 heures au frais.
- Faire chauffer le gaufrier avec les plaques pour les gaufres fines (en forme de cœur si possible). Verser 1 c. à soupe de pâte et faire cuire la gaufre 2 min. Les gaufres sont molles et sèchent en refroidissant. Les conserver dans une boîte au sec.
- Laver rapidement les fraises et les équeuter. Les saupoudrer de sucre et faire cuire 10 min à feu vif en mélangeant une à deux fois.
- Laisser tiédir avant de les mélanger aux petits fromages frais et aux fraises bonbons coupées en morceaux.
- Répartir sur les gaufres et déguster aussitôt.

La petite Astuce !

Si vous n'avez pas de moule à gaufres en forme de cœur, utilisez un emporte-pièce et découpez la gaufre encore molle.

Gaufre chocolat noisettes

- Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure chimique. Faire un puits et ajouter le sucre et le beurre, mélanger. Incorporer les œufs progressivement puis verser le lait. Mélanger et laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.
- Faire chauffer l'appareil à gaufres, verser un peu de pâte et faire cuire chaque gaufre 4 min (selon les appareils, vérifier le temps de cuisson).
- Dans une casserole, faire bouillir la crème et hors du feu ajouter le chocolat cassé en morceaux. Mélanger pour lisser la ganache. Ajouter les noisettes et mélanger à nouveau.
- Recouvrir les gaufres de ganache au chocolat tiédie et déguster aussitôt saupoudrées de sucre glace.

La petite Astuce !

Pour donner un aspect brillant à votre ganache, y ajouter une noisette de beurre au moment de la lisser.



Préparation : 15 min • **Cuisson :** 8 min

Pour 8 gaufres : 300 g de farine • 10 g de levure chimique • 75 g de sucre semoule • 100 g de beurre demi-sel fondu • 1 pincée de sel • 2 œufs • ½ l de lait • sucre glace
Ganache : 250 g de chocolat noir • 25 cl de crème fleurette • 20 noisettes concassées

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 4 min

Pour 8 gaufres : 300 g de farine • 10 g de levure chimique • 75 g de sucre semoule • 100 g de beurre demi-sel fondu • 1 pincée de sel • 2 œufs • ½ l de lait
Crème Chantilly : 20 g de sucre glace • 20 cl de crème fleurette froide • 1 vingtaine de pralines roses concassées • 20 g de sucre en poudre blanc ou rose



Gaufre pralines roses

- Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure chimique. Faire un puits et ajouter le sucre et le beurre, mélanger. Incorporer les œufs progressivement puis verser le lait. Mélanger et laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.
- Faire chauffer l'appareil à gaufres, verser un peu de pâte et faire cuire chaque gaufre 4 min (selon les appareils, vérifiez le temps de cuisson).
- Dans un saladier, verser la crème fleurette bien froide et la monter en chantilly à l'aide d'un batteur électrique. Lorsqu'elle commence à prendre, verser le sucre glace sans cesser de battre.
- Répartir la chantilly sur les gaufres. Décorer de pralines roses concassées et saupoudrer de sucre rose.

La petite Astuce !

Pour savoir si votre crème chantilly est réussie, il suffit de retourner le récipient dans lequel on l'a montée. La crème ne doit pas tomber.

Mini gaufres comme un club sandwich

- Dans un saladier, mélanger les farines tamisées, le sel et la levure chimique. Faire un puits au centre, y verser le sucre semoule et le beurre fondu. Mélanger le tout puis incorporer l'œuf. Verser le lait progressivement et mélanger afin d'obtenir une pâte lisse. Laisser reposer 1 heure à température ambiante.
- Faire chauffer l'appareil à gaufres, verser un peu de pâte et faire cuire chaque gaufre 4 min (selon les appareils, vérifiez le temps de cuisson).
- Laver et sécher les poires, les émincer. Utiliser les poires pelées ou non, selon les goûts.
- Pour confectionner les club sandwiches, couper les gaufres en triangles. Recouvrir la moitié des triangles d'une couche de poires émincées puis de copeaux ou fines tranches de glace vanille. Fermer le club sandwich avec les triangles restant puis les maintenir avec un pique en bois. Saupoudrer de sucre glace et servir aussitôt.



La petite Astuce !

En été, vous pouvez remplacer la poire par des fruits rouges.

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 4 min

Pour 8 mini-gaufres club sandwich :

- 200 g de farine de blé • 100 g de farine de sarrasin
- 10 g de levure chimique • 75 g de sucre semoule
- 100 g de beurre demi-sel fondu • 1 pincée de sel
- 2 œufs • ½ l de lait entier • 8 piques en bois
- ½ l de glace vanille • 2 poires Conférence avec ou sans peau • sucre glace

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 à 30 min • **Repos :** 2 h

- Pour 3 douzaines de beignets :** 250 g de farine + un peu pour le plan de travail • 1 pincée de sel • ½ sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 2 œufs • 50 g de beurre mou • 10 cl de crème fraîche épaisse • 1 ruban de zeste de citron non traité • 2 ou 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (ou de rhum ambré) • huile de friture • sucre glace



La petite Astuce !

Si vous ne disposez pas d'emporte-pièce, découpez vos lettres à l'aide d'un couteau pointu.

Alphabeignets

- Mélanger la farine, le sel, la levure et le sucre en poudre dans un grand saladier. Creuser un puits, y casser les œufs, ajouter le beurre en petits morceaux, la crème fraîche, le zeste de citron finement râpé et l'eau de fleur d'oranger (ou le rhum, selon les goûts). Travailler d'abord du bout des doigts, puis pétrir vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène. La rouler en boule et laisser reposer 2 heures sous un torchon.
- Fariner le plan de travail et abaisser la pâte au rouleau sur 2 millimètres d'épaisseur maximum. Découper des lettres et des signes de ponctuation à l'emporte-pièce. Rouler les chutes en boule et abaisser à nouveau. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
- Faire chauffer le bain de friture à 175 °C. Y jeter les lettres par fournées, les laisser dorer et gonfler 2 à 3 minutes de chaque côté. Égoutter au fur et à mesure sur du papier absorbant.
- Saupoudrer de sucre glace et déguster tiède ou froid. Ces beignets se conservent très bien plusieurs jours.

Monts et merveilles

- Verser la farine dans un saladier. Dans un bol, battre 2 œufs rapidement. Les verser sur la farine, ajouter le sucre, le beurre en morceaux, le sel et le rhum. Travailler la pâte en la mélangeant bien. La laisser reposer 2 heures.
- Étaler la pâte sur une épaisseur de 5 mm et la découper en carré ou rectangle.
- Faire chauffer l'huile de friture et y faire cuire les merveilles. Les égoutter et les saupoudrer de sucre glace.
- Séparer le blanc du jaune de l'œuf restant. Monter le blanc en neige ferme.
- Battre le jaune d'œuf avec la cassonade jusqu'à blanchiment puis y mélanger le mascarpone. Incorporer délicatement le blanc puis les graines d'anis. Placer dans un verre ou un bol.
- Déguster les merveilles avec le mascarpone comme des dips.

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 5 min • **Repos :** 2 h

Pour 4 personnes : 250 g de farine • 3 œufs • 80 g de beurre ramolli • 20 g de sucre semoule • 5 cl de rhum brun • 1 pincée de sel • sucre glace • huile de friture • 150 g de mascarpone • 50 g de cassonade • 2 c. à café de graines d'anis

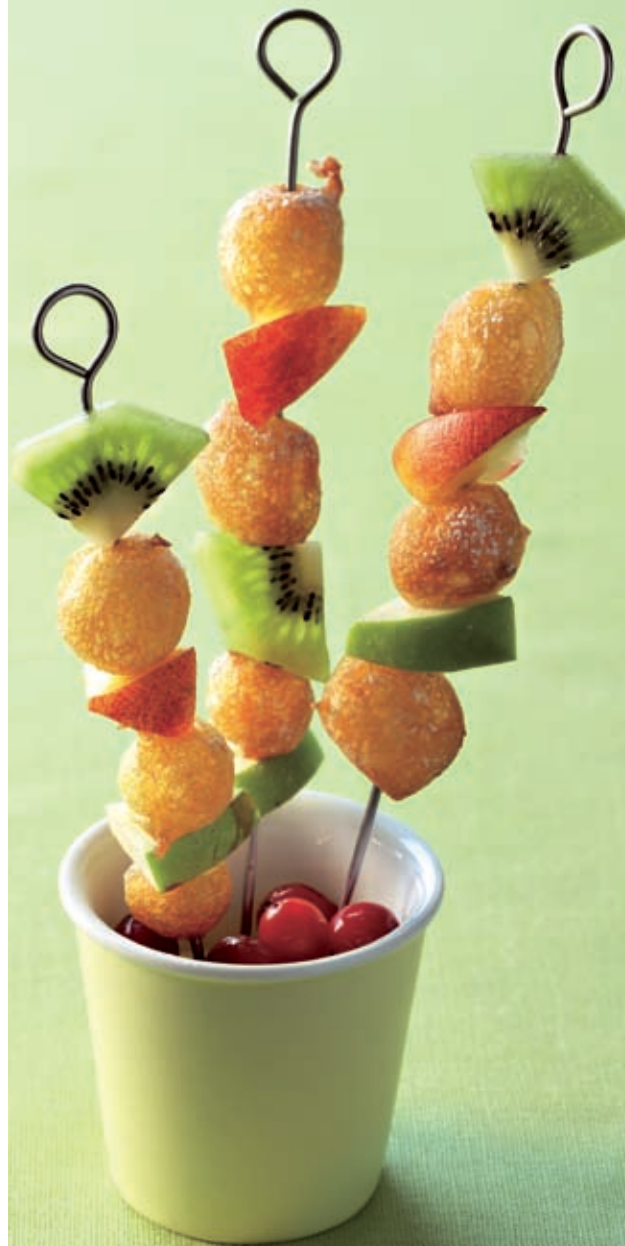


La petite Astuce !

Pour accentuer le goût anisé de la crème et lui apporter du croquant, concassez et incorporez un bonbon à l'anis.

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 5 min

Pour 12 pets de nonne : 10 cl d'eau • 2 œufs entiers • 65 g de farine • 40 g de beurre coupé en morceaux • 20 g de sucre semoule • sucre glace • huile de friture • 2 nectarines (ou 4 questches) • 3 kiwis • 1 pomme verte • 8 brochettes de 20 cm environ



Pets de nonne en brochettes

- Porter à ébullition l'eau, le sucre et le beurre. Hors du feu, verser la farine en pluie et mélanger immédiatement à l'aide d'une spatule en bois pour obtenir une pâte un peu collante. Ajouter les œufs un par un et mélanger.
- Faire chauffer l'huile, dans une casserole ou une friteuse.
- Placer la pâte dans une poche à douille jusqu'au 2/3 de sa hauteur. La tenir au-dessus de l'huile, la presser et couper aux ciseaux des petits paquets de pâte au fur et à mesure. Les laisser dorer avant de les égoutter et de les placer sur un papier absorbant. Les saupoudrer de sucre glace.
- Peler les kiwis, les couper en tranches épaisses. Laver et sécher la pomme et les nectarines, les couper en morceaux avec la peau.
- Confectionner les brochettes en intercalant les pets de nonne et les fruits frais. Déguster aussitôt.

La petite Astuce !

Facile d'éplucher un kiwi : taillez une fine rondelle au niveau de la marque laissée par la queue, en contournant l'épine dure sans chercher à la trancher. Détachez cette rondelle, la pointe viendra d'elle-même sans déchirer la chair.

Tempura de fruits frais

- Dans un saladier, mélanger les jaunes avec la farine et le sel. Ajouter ensuite la fleur de maïs Maïzena, le sucre glace puis délayer le tout avec l'eau et mélanger pour obtenir une pâte lisse. Placer au réfrigérateur 1 heure.
 - Faire chauffer l'huile de friture (180 °C).
 - Peler tous les fruits, les couper en morceaux.
 - Les plonger dans la pâte avant de les faire frire dans l'huile.
- Les égoutter sur du papier absorbant et les saupoudrer généreusement de sucre glace avant de les déguster.



La petite Astuce !

Hachez quelques feuilles de menthe et incorporez-les à la pâte à tempura.

Préparation : 3 min
Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes : 1 banane
• 4 tranches d'ananas frais • 1 mangue
• 4 grappes de groseilles • quelques feuilles de menthe fraîche • sucre glace
• huile de friture

Pâte à tempura : 2 jaunes d'œufs
• 120 g de fleur de maïs Maïzena
• 60 g de farine • 20 cl d'eau froide
• 1 pincée de sel • 30 g de sucre glace

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 10 min

Pour 10 cookies : 120 g de beurre demi-sel
• 100 g de sucre cassonade • 100 g de sucre semoule • 1 œuf • 200 g de farine • 4 abricots secs • 8 feuilles de romarin



Cookies abricot et romarin

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
 - Dans un saladier, battre l'œuf en omelette, puis ajouter les différents sucres et mélanger. Faire fondre le beurre et le verser sur le mélange. Incorporer afin d'obtenir une pâte homogène.
 - Couper les abricots en petits morceaux et hacher le romarin. Verser le tout dans le saladier. Ajouter la farine et bien mélanger tous les ingrédients.
 - Étaler une feuille de papier sulfurisé sur la plaque de cuisson du four et dresser à la poche à douille des macarons de pâte de taille régulière en prenant soin de les espacer.
 - Enfourner pour 10 min.
- En fin de cuisson, les détacher de la plaque et les laisser refroidir avant de les conserver dans une boîte, au sec, afin qu'ils ne ramollissent pas.

La petite Astuce !

Pour que vos cookies ne s'étalent pas à la cuisson, utilisez un papier sulfurisé non graissé et vérifiez la température du four. S'il n'est pas assez chaud, vos cookies se transformeront en... crêpes !

Cupcakes au citron

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- Ajouter les œufs, la cassonade et le beurre mou coupé en morceaux. Mélanger afin d'obtenir une pâte lisse. Ajouter les zestes et le jus de citron et mélanger à nouveau.
- Remplir au trois quart des moules à muffins. Enfourner pour 15 minutes. Laisser refroidir et démouler.
- Dans une petite casserole, verser le jus de citron, le sucre et le blanc d'œuf. Battre en neige, à feu très doux, pendant quelques minutes. Poursuivre hors du feu jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Y incorporer les zestes de citron coupés très finement.
- Saupoudrer les cupcakes de sucre glace avant de les napper du glaçage au citron.
- Les décorer de billes de sucre colorées avant de les placer au réfrigérateur 1 heure minimum.

La petite Astuce !

Si vous ne possédez pas de moules à muffins, remplacez-les par de petites caissettes en papier utilisées en pâtisserie.

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 25 min

Pour 6 à 8 cupcakes : 2 œufs entiers • 130 g de farine
• 1 sachet de levure chimique • 130 g de sucre cassonade
• 130 g de beurre demi-sel mou • le jus et les zestes d'un gros citron jaune
Glaçage : 1 blanc d'œuf • 100 g de sucre glace
• le zeste et le jus d'½ citron • billes de sucre colorées



Préparation : 15 min • **Cuisson :** 15 min

Pour 8 à 10 financiers :
200 g de framboises (fraîches ou surgelées)
• 140 g de beurre demi-sel
• 60 g de farine • 4 blancs d'œufs
• 200 g de sucre glace
• 100 g d'amandes en poudre



Financiers aux framboises

- Préchauffer le four à 240°C (th. 8).
- Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine, les amandes en poudre et les blancs d'œufs. Faire fondre le beurre, le verser chaud sur la pâte et mélanger. Rincer les framboises et les verser dans la pâte.
- Remplir de pâte des petits moules rectangulaires individuels jusqu'à mi-hauteur.
- Enfourner pendant 5 min à 240°C (th. 8), puis baisser le thermostat à 210°C (th. 7) et poursuivre la cuisson encore 5 min. Éteindre le four et laisser les financiers finir de cuire encore 5 min, avant de les sortir du four.

La petite Astuce !

Utilisez les jaunes d'œufs pour réaliser une crème anglaise qui accompagnera parfaitement vos financiers.

Madeleines à la pistache

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 8 à 10 min

Pour 12 madeleines : 2 œufs • 70 g de beurre demi-sel • 80 g de sucre semoule • 110 g de farine • 30 g de pistaches hachées • ½ sachet de levure chimique • beurre pour les moules

- Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec le sucre semoule. Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange. Tamiser la farine et la levure et les verser dans le saladier avec les pistaches hachées. Mélanger à nouveau.
- Beurrer les moules à madeleine et y répartir la pâte.
- Enfourner pour 8 à 10 min.
- Les laisser refroidir avant de les déguster.

La petite Astuce !

Vous pouvez séparer les blancs des jaunes et incorporer les blancs montés en neige à la pâte avant cuisson, légèreté garantie.



Préparation : 15 min • **Cuisson :** 1 h 30

Pour 8 meringues : 80 g de sucre semoule • 100 g de sucre glace • 3 blancs d'œufs • 1 pincée de sel • 1 c. à soupe de cannelle en poudre



Meringues à la cannelle

- Préchauffer le four à 120°C (th. 4).
- Saler les blancs d'œufs, tout juste sortis du réfrigérateur, puis les monter en neige ferme. Sans cesser de battre, incorporer dans l'ordre le sucre glace, la cannelle et enfin le sucre semoule. Le mélange doit être épais.
- Poser une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. À l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère à soupe, former 8 paquets en prenant soin de les espacer.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser sécher les meringues 1 h 30 à four éteint.
- Les déguster ou les conserver dans une boîte hermétique.

La petite Astuce !

N'hésitez pas à varier les formes et les tailles de vos meringues en changeant les embouts de la poche à douille.

Palets bretons au beurre salé

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Battre 1 jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer ensuite le beurre fondu puis ajouter la farine et mélanger pour obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer la pâte 1 heure au frais afin qu'elle se fige.
- L'étaler au rouleau à pâtisserie, pour qu'elle fasse 2 cm d'épaisseur.
- À l'aide d'un emporte-pièce en métal (ou d'une tasse à café), découper des ronds de pâte de 5 cm de diamètre. Les badigeonner de jaune d'œuf et quadriller le dessus avec les dents d'une fourchette.
- Faire cuire 20 à 25 min et laisser refroidir hors du four. Conserver les palets dans une boîte en métal.



La petite Astuce !

Réalisez cette recette avec moitié farine de sarrasin et moitié farine de blé. Pour gagner du temps, faites cuire les palets dans des moules individuels.

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 20 à 25 min

Pour 10 palets : 100 g de sucre semoule
• 100 g de beurre mou aux cristaux de sel
• 2 jaunes d'œufs • 140 g de farine tamisée

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 à 8 min

Pour 4 personnes

- 4 tranches épaisses de brioche
- 200 g de fraises (ou de fruits de saison)
- 50 g de beurre doux
- 2 c. à soupe de sucre roux de canne

Tartine aux fraises



- Rincer puis équeuter les fraises. Les couper en 3 dans la longueur.
- Dans une poêle, faire fondre 40 g de beurre puis saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre. Placer les tranches de brioche et les dorer sur une seule face jusqu'à ce qu'elles caramélisent.
- Retirer la poêle du feu et disposer les fraises sur la face non dorée. Saupoudrer du reste de sucre puis parsemer de fines parcelles de beurre restant.
- Remettre à cuire 2 min à feu vif pour que le jus des fraises soit absorbé par la brioche. Servir aussitôt.

La petite Astuce !

Pour conserver plus longtemps les fraises intactes, sortez-les de la barquette. Étalez un papier absorbant dans un plat, dispersez-y les fraises et rabattez le papier dessus : il absorbera l'humidité des fruits qui se garderont ainsi plus longtemps.

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 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. À consommer avec modération.

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

Service Consommateurs Sucre
BP 200 - 75765 Paris Cedex 16

**Ou consultez le site Internet :
Lesucre.com**

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

Recettes : Isabel Brancq
Photos : Laurent Rouvrais/F.O.D.
Stylisme culinaire : Virginie Martin
Conception graphique : ginette
Coordination : VFC Relations Publiques
Impression : Roto Vincent

