

Desserts

sans cuisson

à la poêle

au four

au micro-ondes

au barbecue

Bons desserts *pour gourmands* pressés



32 recettes

*Jour de fête ou jour de semaine ?
Lorsqu'il s'agit de se faire plaisir ou
de régaler son entourage, toutes les
occasions sont bonnes. Et rien n'est
plus festif qu'un délicieux dessert,
indispensable note de douceur
qui clôture harmonieusement un
repas tout en satisfaisant
le désir d'équilibre alimentaire.
Seul ingrédient difficile à maîtriser, le
temps... Ou comment, au-delà des
contraintes de la vie quotidienne,
trouver le moment adéquat
pour s'adonner aux plaisirs
de la confection d'un dessert ?
Qu'à cela ne tienne ! Essayez vite
les recettes de desserts "express",
inratables et simplissimes, que vous
propose cette brochure. Parsemez le
tout de conseils d'organisation qui
facilitent la vie en cuisine. Il ne vous
restera plus qu'à ajouter quelques
grammes de fantaisie personnelle,
une pincée d'imagination...
et une grande dose de tendresse.*

Idées sucrées pour temps compté ...

Secrets de "familles"

Le premier secret des desserts vite faits réside dans le... "placard à provisions" (et ses auxiliaires électroménagers tels que réfrigérateur, congélateur, micro-ondes). Règle d'or : il faut toujours avoir sous la main de quoi réaliser, en moins de 15 minutes, un dessert sympathique et délicieux. Quelques suggestions...

- Dans la famille "Surgelés", pensez aux glaces et sorbets. Un festival de couleurs acidulées et de saveurs aguichantes, qui vous permettra de réaliser, non seulement toutes sortes de coupes glacées, mais aussi des "chaud-froid" inattendus : boule de vanille servie sur une compote de pommes chaude, glace au nougat sur des tranches de pain perdu en pain d'épices, coulis de cerises chaud (à réaliser à partir d'un pot de confiture ou de cerises surgelées) sur une glace au chocolat.
- Les membres de la famille "Réfrigérés" ne manquent pas non plus d'imagination. Voyez tout ce que vous pouvez faire avec les pâtes à tarte déjà étalées, les feuilles de brick ou de filo. Et ne boudez pas les petites compotes, les fromages blancs (du petit suisse au mascarpone en passant par toute la gamme des fromages frais), les bombes de chantilly ou autres crèmes liquides que vous pourrez associer à des fruits frais pour réaliser toutes sortes de mousses onctueuses ou légères à servir dans des verres bistrot.
- Dans la famille "Épicerie", aux conditions de stockage peu contraignantes, on trouve de tout pour les gourmands pressés. En particulier des coulis (chocolat, caramel, fruits rouges...) pour napper, en un tour de main, glaces, fruits au sirop, tartes et gâteaux. Et toutes ces préparations qui aident à réaliser très vite flans, crèmes brûlées, crème anglaise ou pâtissière, gâteaux et marquises au chocolat, cookies, frangipane...

- Sans oublier la famille "Indispensables", qui forme la clé de voûte du placard à desserts : farine, œufs, levure, vanille... Et, bien sûr, l'incontournable sucre, qui s'offre sous différentes variétés et présentations (en poudre, cristallisé, en morceaux, cassonade, sucre glace, vergeoise...).

L'instant séduction

Second secret des desserts vite faits : le décor ! Autrement dit, la petite touche de couleur et de parfum qui, d'un coup de baguette magique, va personnaliser le dessert, lui donner son charme, sa signature. Faire d'un dessert simple une composition de fête. Bref, la cerise sur le gâteau ! Précisément, ce peut être... des cerises. Du genre cerises à l'alcool ou griottes au sirop, à glisser subrepticement dans une préparation pour gâteau au chocolat. Ou bien un hachis rapide de pistaches vertes ou de pralines roses à répandre sur une salade de fruits ou une crème. Ou encore des pépites de chocolat, une julienne d'écorces d'oranges confites, un nuage de sucre glace parsemé de violettes de Toulouse.

Juste le temps d'y penser...

Le troisième secret : se constituer un petit stock de recettes simples. Des idées familières à roder au fil des jours, à décliner au gré des saisons et de son inspiration... Explorez les desserts sans cuisson qui font la part belle aux mousses et aux salades de fruits. N'hésitez pas à jouer sur les mélanges originaux, à associer fruits de saison et fruits secs, surgelés ou en bocaux. Imaginez des présentations originales (dans une écorce de melon ou au creux

d'une brioche), osez les parfums, improvisez des décors inattendus avec fruits confits ou pétales de fleurs. Découvrez, ou redécouvrez, le charme authentique des desserts à la poêle. A côté du pain perdu -et de ses multiples déclinaisons- misez sur les omelettes toutes légères lorsqu'elles sont enrichies de quelques blancs d'œufs en neige, sur les poêlées de fruits, avec leur saveur de beurre caramélisé, que l'on peut servir flambées ou en chaud-froid, sur les grosses crêpes à la pâte enrichie de dés de pommes, qui ont un irrésistible parfum d'autrefois. N'oubliez pas le four, indispensable pour faire dorer une meringue (couchée en ébredon sur une simple compote) ou un gratin de fruits, pour cuire en douceur des fruits en papillotes ou réserver la surprise d'une flognarde express. Mettez le micro-ondes à contribution. Il n'a pas son pareil pour faire fondre, vite et bien, le chocolat et le beurre, cuire en cinq minutes des compotes, des pommes ou des poires farcies, pocher à coeur des fruits dans du vin épicié et même réussir de merveilleux gâteaux. Et quand vient la saison des barbecues, profitez des nouveaux parfums d'un dessert cuit sur la braise : convivialité et succès assurés.

Alors, bons
desserts
pour gourmands
pressés...

Desserts sans cuisson

Puits d'amour des îles

- Éplucher 2 bananes, les couper en rondelles épaisses et les citronner avec la moitié du jus de citron pour les empêcher de noircir.
- Sur 4 petites assiettes à dessert, poser une rondelle d'ananas coupée en petits morceaux et reconstituée, puis sur chacune d'elles, disposer un quart des rondelles de bananes en les faisant se chevaucher légèrement.
- Eplucher et écraser les autres bananes à la fourchette avec le sucre en poudre et le reste du jus de citron.
- Fouetter la crème fraîche en chantilly en lui incorporant le sucre glace.
- Réserver 2 cuillerées à soupe de crème chantilly et mêler le reste très délicatement à la purée de bananes.
- Répartir cette crème au centre des rondelles d'ananas.
- Parsemer les pistaches grossièrement concassées sur tout le pourtour.
- Surmonter chaque puits d'un petit toupet de crème chantilly et garnir d'une cerise confite.
- Servir frais.



POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 15 min

- 4 belles rondelles d'ananas
- 4 bananes
- 1 citron
- 30 g de sucre en poudre
- 20 cl de crème fraîche liquide uht
- 2 cuillerées à soupe de sucre glace
- 1 cuillerée à soupe de pistaches décortiquées non salées
- 4 cerises confites



POUR 6 A 8 PERSONNES :

- Préparation : 20 min

- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 250 g d'abricots secs bien moelleux
- 50 g de sucre en poudre
- 10 cl de muscat (Beaumes de Venise, Lunel, Frontignan)
- 80 g de cerneaux de noix
- 15 cl de crème fraîche liquide uht
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace

Mousse aux abricots secs, au muscat et aux noix

- Égoutter soigneusement le fromage blanc.
- Pendant ce temps, réduire les abricots secs en coulis au robot avec le sucre en poudre et le muscat.
- Concasser très grossièrement les cerneaux de noix.
- Verser le fromage blanc dans un saladier, le détendre un peu à la fourchette, lui incorporer le coulis d'abricots, puis les noix.
- Fouetter la crème fraîche bien froide en chantilly en lui incorporant le sucre glace.
- L'ajouter délicatement à la préparation.
- Verser dans des coupes individuelles.
- Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (si possible, 2 heures minimum).
- Déguster frais.

Petit dessert au chocolat

POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 15 min
- Réfrigération : 2 à 3 heures minimum

- 100 g de biscuits à la cuillère
- 200 g de chocolat riche en cacao
- 125 g de beurre mou
- 80 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 blanc d'œuf

- Réduire les biscuits en poudre grossière au robot ou au rouleau à pâtisserie.
- Casser le chocolat en morceaux dans un saladier résistant à la chaleur et le faire fondre avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
- Ajouter le sucre glace, le sucre vanillé et les miettes de biscuits.
- Monter le blanc d'œuf en neige ferme et l'incorporer délicatement à la préparation.
- Passer un petit moule rond sous l'eau froide puis, sans l'essuyer, le tapisser de film étirable.
- Y étaler la pâte en la lissant bien.
- Placer 2 à 3 heures au réfrigérateur.
- Pour servir, démouler sur un plat de service et retirer le film étirable.
- Déguster aussitôt en découpant en parts comme un gâteau.
- Note : ce petit dessert au chocolat peut être accompagné d'une crème anglaise toute prête.

Desserts sans cuisson

Profiteroles aux fraises

- Laver, égoutter et équeuter les fraises.
- Les réduire en coulis au robot (ou au mixeur) avec le sucre glace et le jus du demi-citron, puis mêler la confiture pour donner du corps.
- Faire griller les amandes effilées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif.
- Diviser la glace en 8 portions égales et en garnir les choux.
- Disposer 2 choux par assiette et les napper de coulis de fraises.

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 10 min

- 8 gros choux à garnir
- 1/4 de l de glace à la fraise
- 250 g de fraises
- 30 g de sucre glace
- 1/2 citron
- 3 cuillerées à soupe de confiture de fraises
- 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées



- Parsemer d'amandes effilées grillées.
- Servir aussitôt.

Salade de fraises aux litchis

- Laver, égoutter et équeuter les fraises.
- Les couper en morceaux et les mettre dans un saladier.
 - Égoutter soigneusement les litchis.
- Les ajouter aux fraises ainsi que le sucre en poudre, le jus du citron et le kirsch.
- Bien mélanger et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Déguster frais après avoir décoré de quelques feuilles de menthe.

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 10 min

- 500 g de fraises
- 1 boîte de litchis
- 100 g de sucre en poudre
- 1 citron
- 3 cuillerées à soupe de kirsch (ou d'eau de rose)
- 1 branche de menthe fraîche



POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 20 min

- 1/2 l de crème glacée à la vanille
- 1 boîte de macédoine de fruits confits (150 g)
- 50 g d'écorces d'oranges confites
- 2 oranges
- 25 g de sucre en poudre
- 2 cuillerées à soupe de Grand Marnier
- 10 cl de crème fraîche liquide uht
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 50 g de sucre glace

Coupes de plombières à l'orange

- Mettre la macédoine de fruits confits et les écorces d'oranges dans un robot et mixer par à-coups.
- Dans un plat creux, mélanger rapidement, à la fourchette, la crème glacée à la vanille avec le mélange macédoine-écorces d'oranges.
- Remettre au congélateur jusqu'au moment de servir.
- Peler les oranges à vif et les couper en gros dés, en éliminant les pépins et les membranes.
- Les mettre dans un petit saladier avec le sucre en poudre et le Grand Marnier, mélanger et réserver au réfrigérateur.
- Mélanger le sucre glace et le gingembre.
- Fouetter la crème bien froide en chantilly, en lui incorporant le sucre glace au gingembre.
- Pour servir, répartir la glace dans des coupes individuelles en formant des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe.
- Répartir également la salade d'oranges et garnir de crème fouettée au gingembre.
- Servir aussitôt.

Desserts sans cuisson

POUR 4 PERSONNES

• Préparation : 10 min

- 500 g de fraises
- 125 g de groseilles rouges bien mûres
- 125 g de framboises
- 1 citron non traité
- 20 cl de cidre brut
- 100 g de sucre en poudre
- 80 g de pralines roses

Soupe de petits fruits rouges au cidre et aux pralines

- Laver, égoutter et équeuter les fraises. Les couper en morceaux.
- Laver et égrapper les groseilles.
- Rouler les framboises sur un linge humide.
- Mettre tous ces fruits dans un saladier.
- Ajouter le sucre en poudre, le zeste du citron finement râpé et son jus, puis le cidre.
- Bien mélanger et mettre au frais jusqu'au moment de servir.
- Concasser grossièrement les pralines roses.
- Avant de déguster, parsemer la soupe de fruits rouges des pralines roses concassées.

Fromage blanc au coulis de framboises

- Égoutter le fromage blanc en le plaçant dans une passoire, pendant 1 heure si possible.
- Préparer le coulis de framboises : trier et rouler les fruits dans un linge humide, puis les mixer avec le sucre et le jus de citron. Les passer au tamis, si l'on désire éliminer les pépins.
- Mettre au frais.
- Fouetter la crème fraîche bien froide en chantilly en lui incorporant le sucre glace et le sucre vanillé.
- Mettre le fromage blanc dans un saladier. Le détendre un peu à la fourchette, puis lui incorporer délicatement la crème fouettée.
- Verser dans des verres et mettre au réfrigérateur.
- Au moment de servir, sortir les verres du réfrigérateur et les décorer de quelques framboises. Présenter le coulis à part.
- Déguster frais.



POUR 4 PERSONNES

• Préparation : 15 min

- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 20 cl de crème fraîche liquide uht
- 2 cuillerées à soupe de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- framboises

- **Coulis de framboises :**
- 300 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 50 g de sucre en poudre
- 1 citron

Cuisson à la poêle

(ou sur le feu)



POUR 4 PERSONNES

• Préparation : 15 min

• Cuisson : 15 min

- 4 pommes golden
- 8 tranches de brioche rassise (ou de pain brioché)
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 10 cl de cidre
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de beurre

Brioche perdue aux pommes et au cidre

- Éplucher les pommes, les couper en quartiers, retirer le cœur et les pépins, puis les recouper en lamelles.
- Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle, ajouter les pommes et 50 g de sucre.
- Faire cuire en retournant les lamelles afin qu'elles soient caramélisées des 2 côtés.
- Pendant ce temps, mélanger dans une jatte, les oeufs avec le lait, le cidre, le sucre en poudre restant et le sucre vanillé, sans faire mousser.
- Tremper les tranches de brioche dans ce mélange.
- Faire fondre 50 g de beurre dans une autre poêle et y mettre la moitié des tranches imbibées.
- Les faire dorer quelques minutes sur feu doux, des 2 côtés.
- Les disposer sur le plat de service et les maintenir au chaud en recouvrant avec une feuille d'aluminium.
- Remettre 50 g de beurre dans la poêle, y faire dorer le reste des tranches, puis les mettre avec les autres.
- Pour servir, dresser les pommes en rosace sur les tranches de brioche.
- Servir aussitôt.
- Note : on peut arroser les pommes caramélisées de calvados et flamber.

Cuisson à la poêle

(ou sur le feu)

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

- 3 œufs
- 25 g de beurre
- 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe de rhum ambré
- 1 cuillerée à café de café soluble instantané
- 1 cuillerée à café d'essence de café
- 5 cl de crème fraîche liquide uht
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace
- quelques cerneaux de noix



Petits pots au café

- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Dissoudre le café dans 1 cuillerée à soupe d'eau chaude.
- Dans une casserole placée au bain-marie, mettre le beurre, le sucre en poudre, le rhum, le café et l'essence de café avec les jaunes d'œufs.
- Fouetter pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaisse.
- Retirer du feu et poser la casserole dans une jatte

contenant de l'eau froide.

- Monter les blancs en neige très ferme et incorporer la préparation au café, cuillerée par cuillerée, tout en fouettant.
- Répartir dans des ramequins.
- Fouetter la crème fraîche bien froide en chantilly en lui incorporant le sucre glace.
- Au moment de servir, garnir les ramequins de flocons de crème chantilly et décorer avec des cerneaux de noix grossièrement concassés.
- Servir frais.

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min

- 12 crêpes
- 1 orange non traitée
- 1 citron non traité
- 1 citron vert
- 100 g de beurre mou
- 2 cuillerées à soupe de sucre glace
- 5 cl de rhum
- 5 cl de Grand Marnier

Crêpes flambées au beurre d'agrumes

- Faire ramollir le beurre à température ambiante.
- Laver les agrumes en les brossant sous l'eau chaude, puis râper finement la moitié des zestes et presser les jus.
- Réduire le beurre ramolli en pommade avec le sucre glace et les zestes d'agrumes.
- Prendre 2 poêles. Dans chacune d'elles, faire fondre la moitié du beurre sur feu doux. Y disposer 6 crêpes pliées en 8 et les faire réchauffer 2 minutes de chaque côté.
- Mélanger le rhum et le Grand Marnier, en arroser les crêpes et flamber.



- Dès que les flammes s'éteignent, retirer les crêpes de la poêle et les dresser en rosace sur un plat chaud.
- Déglacer la sauce de la poêle avec le jus des agrumes sur feu vif, jusqu'à consistance sirupeuse.
- Verser sur les crêpes et servir aussitôt.

Sabayon au thé

- Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'au blanchiment dans un poêlon ou dans une jatte résistant à la chaleur.
- Placer le poêlon sur feu vif ou la jatte au bain-marie bouillant.
- Continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange mousse et double de volume, tout en incorporant le thé. Surtout ne pas laisser bouillir.
- Retirer du feu dès que la crème a une belle consistance onctueuse et la répartir dans des ramequins.
- Servir tiède ou frais accompagné de biscuits au gingembre.

POUR 6 A 8 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

- 6 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 15 cl de thé de très bonne qualité, fort et parfumé (Darjeeling par exemple)

Cuisson à la poêle

(ou sur le feu)

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

- 4 œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe arasée de maïzena
- 1/2 cuillerée à café de vanille liquide ou 1 cuillerée à café de vanille en poudre
- 40 g de beurre
- 50 g de chocolat riche en cacao
- 4 cuillerées à soupe de confiture de cerises noires
- 2 cuillerées à soupe de Griottines et leur jus
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace



Omelette poêlée au chocolat et aux cerises

- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Dans une terrine, fouetter les jaunes avec le sucre en poudre, la maïzena et la vanille, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
- Faire fondre le beurre dans une grande poêle à revêtement antiadhésif et y verser la préparation.
- Faire prendre, sans remuer, sur feu assez vif pour commencer, puis sur feu moyen, pendant environ 10 minutes.

- Pendant ce temps, râper grossièrement le chocolat (au robot ou à la râpe à gros trous).
- Mélanger la confiture de cerises avec les Griottines et leur jus.
- Lorsque l'omelette est prête, la parsemer de copeaux de chocolat, puis étaler les cerises.
- Plier l'omelette en chausson et la faire glisser sur un plat chaud.
- Saupoudrer de sucre glace et servir aussitôt.

Carpaccio d'oranges et de kiwis aux dattes

- Peler 4 oranges à vif et les couper en rondelles fines en éliminant les pépins et le cœur, puis les disposer en rosace sur un plat.
- Peler les kiwis et les couper en rondelles fines.

Les disposer sur les oranges.

- Dénoyer les dattes et les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau. Les répartir sur les fruits.
 - Presser le jus de l'orange restante.
- Saupoudrer les fruits avec le sucre roux et la cannelle, puis arroser régulièrement avec 2 cuillerées à soupe de jus d'orange.
 - Mettre au frais jusqu'au moment de servir.
 - Concasser grossièrement les noisettes.
- Juste avant de servir, mettre les amandes effilées, les noisettes concassées et les pignons dans une poêle à revêtement antiadhésif, puis les faire griller 2 à 3 minutes à sec.
- Parsemer les fruits secs sur la rosace de fruits frais et servir aussitôt.

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 2 à 3 min

- 5 oranges
- 4 kiwis
- 100 g de dattes
- 2 cuillerées à soupe de sucre roux en poudre
- 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillerée à soupe de noisettes mondées
- 1 cuillerée à soupe de pignons



POUR 4 PERSONNES

- Préparation et cuisson : 20 min

- 1 petit ananas
- 1 pamplemousse
- 1 mangue
- 2 bananes
- 200 g de vergeoise blonde
- 1 gousse de vanille
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 citron non traité
- 2 citrons verts

Salade de fruits au sirop de gingembre

- Mettre le sucre dans une casserole avec 1/2 litre d'eau.
- Ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien raclée, le gingembre râpé, puis les zestes de tous les citrons finement râpés et leur jus.
- Porter à frémissement jusqu'à consistance sirupeuse, pendant 15 minutes environ sur feu vif.
- Pendant ce temps, éplucher l'ananas et le couper en tranches en éliminant les yeux et le cœur ligneux. Recouper en morceaux.
- Éplucher le pamplemousse à vif et en détacher tous les quartiers sans membrane.
- Éplucher la mangue et couper sa chair en gros dés.
- Éplucher les bananes et les couper en rondelles.
- Mélanger tous les fruits dans un saladier, les arroser tout doucement avec le sirop bouillant (en éliminant la vanille) et laisser macérer le temps du repas ou bien mettre au réfrigérateur, quand le sirop est refroidi.
- Servir tel quel ou bien en accompagnement d'un gâteau, type kouglouf.

Cuisson au four

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min environ (thermostat 5 - 200°C)

- 1/2 bananes
- 1 banane
- 1 orange
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwi
- 125 g de fraises
- 1 citron
- 100 g de biscuits à la cuillère
- 4 blancs d'œufs
- 80 g de sucre glace

- Sirop :
 - 150 g de sucre cristallisé
 - 1 citron
 - 5 à 6 cuillerées à soupe de kirsch



Tian de fruits meringué

- Préchauffer le four (thermostat 5 - 200°C).
- Préparer le sirop : verser le sucre, 20 cl d'eau et le jus du citron dans une casserole. Porter à ébullition sur feu vif pendant 5 minutes.
- Retirer du feu et ajouter le kirsch.
- Pendant ce temps, épucher, laver et couper les fruits en morceaux ou en lamelles.
 - Émietter les biscuits dans un plat à four et les imbiber avec la moitié du sirop.
 - Étaler les fruits en couche sur les biscuits et arroser avec le reste du sirop.
 - Monter les blancs d'œufs en neige ferme en leur incorporant le sucre glace en 2 fois.
 - Étaler à la surface du plat en formant des crêtes avec le dos d'une cuillère.
 - Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 minutes environ, pour faire dorer la meringue.
 - Servir sans attendre.

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 20 min (thermostat 6 - 220 °C)

- 1/2 pot de gelée de groseilles
- 5 cl de cognac
- 100 g de macédoine de fruits confits
- 50 g d'écorces d'oranges confites
- 4 blancs d'œufs
- 175 g de sucre en poudre + 2 cuillerées à soupe
- 20 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace



Soufflé aux fruits confits

- Préchauffer le four (thermostat 6 - 220°C).
- Beurrer un moule à soufflé de la taille adéquate (la préparation ne doit pas dépasser les 3/4 de la hauteur) et le saupoudrer de 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre.
- Faire fondre la gelée de groseilles dans une casserole (ou au micro-ondes pendant 3 minutes) avec le cognac.
 - Ajouter la macédoine de fruits confits et les écorces d'oranges coupées en petits dés.
 - Bien mélanger et laisser refroidir.
 - Monter les blancs d'œufs en neige ferme, en leur incorporant peu à peu le sucre en pluie, jusqu'à consistance de meringue.
 - Lorsqu'ils sont bien fermes, incorporer le mélange précédent, très délicatement.
 - Verser dans le moule à soufflé, former des pics à la surface avec le dos d'une cuillère et saupoudrer de sucre glace.
 - Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que le soufflé soit doré et gonflé.
 - Servir juste au sortir du four, car un soufflé n'attend pas.

Bananes en papillotes en chaud-froid

- Préchauffer le four (thermostat 7 - 240°C).
- Découper 6 grands carrés de papier sulfurisé.
- Peler les bananes, les couper en tronçons et les répartir sur les carrés de papier.
- Napper chaque banane avec 2 cuillerées à soupe de coulis d'abricots.
- Couper la gousse et demie de vanille en 2 dans le sens de la longueur, puis la recouper dans la largeur de manière à avoir 6 quarts de gousse. Placer 1/4 de gousse ainsi que les graines noires aromatiques raclées sur chaque banane.

- Replier le papier pour former des papillotes hermétiques.
- Les enfourner à mi-hauteur sur la tôle du four et laisser cuire 15 minutes : les papillotes sont prêtes lorsqu'elles sont bien gonflées.
- Pour servir, portionner la glace en boules.
- Sortir les papillotes du four, les ouvrir, répartir les boules de glace et saupoudrer de sucre glace.
- Servir aussitôt.



POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min (thermostat 7 - 240°C)

- 6 bananes
- 12 cuillerées à soupe de coulis d'abricots (ou de compote d'abricots)
- 1 gousse et demie de vanille
- 1/2 l de glace à la vanille
- 60 g de sucre glace

Ramequins au chocolat, glace à la pistache

- Préchauffer le four (thermostat 5 - 200°C).
- Beurrer 8 ramequins, les garnir de disques de papier sulfurisé beurrés et les saupoudrer de sucre.
- Casser le chocolat et le faire fondre avec le beurre coupé en morceaux au bain-marie (ou au micro-ondes). Délayer pour obtenir une pâte onctueuse et retirer du feu.
- Dans un saladier, fouetter l'œuf entier, les jaunes et le sucre en poudre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- Incorporer la pâte de chocolat et la farine, puis bien mélanger.
- Répartir la préparation dans les ramequins (les réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson, si on les prépare à l'avance).
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 8 à 10 minutes.
- Démouler les ramequins, juste au sortir du four, sur des assiettes individuelles.
- Garnir chaque assiette de 2 boules de glace à la pistache et décorer de pistaches grossièrement concassées.
- Servir chaud ou tiède.

POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 à 12 min (thermostat 5 - 200 °C)

- 200 g de chocolat riche en cacao
- 1 œuf + 3 jaunes
- 150 g de beurre mou + 40 g pour les ramequins
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 80 g de sucre en poudre + 2 cuillerées à soupe pour les ramequins
- 1/2 l de glace à la pistache
- quelques pistaches non salées

Flognarde au rhum

- Préchauffer le four (thermostat 6 - 220°C).
- Mélanger tous les ingrédients, sauf la cuillerée à soupe de sucre, au batteur électrique ou au robot, jusqu'à obtention d'une pâte fluide.

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 20 min (thermostat 6 - 220 °C) + 20 min (thermostat 4 - 180 °C)

- 125 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- + 1 cuillerée à soupe de sucre vanillé
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 œufs
- 3/4 de l de lait
- 5 cl de rhum



- Verser dans un plat à four en terre ou en porcelaine à feu pouvant être présenté à table.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 minutes (thermostat 6 - 220°C), puis baisser la température (thermostat 4 - 180°C) et poursuivre la cuisson 20 minutes, jusqu'à ce que la flognarde soit prise, mais encore tremblotante à cœur.
- Saupoudrer de sucre en poudre et laisser refroidir dans le four.
- Servir tiède ou froid.
- Note : au gré des saisons, on peut incorporer une poignée de fruits frais épluchés et coupés en morceaux à la flognarde.

Compote de pommes aux noix

- Préchauffer le four (thermostat 5 - 200°C).
- Couper le quatre-quarts en tranches d'1 centimètre d'épaisseur et les disposer dans le fond d'un plat à four.
- Concasser grossièrement les noix et les mélanger à la compote.
 - La verser sur les tranches de quatre-quarts.
 - Monter les blancs en neige ferme en leur incorporant le sucre glace à la fin.
- Étaler cette meringue à la surface de la compote, en formant des crêtes avec le dos d'une cuillère.
 - Enfourner à mi-hauteur et laisser meringuer 15 minutes environ.
 - Servir tiède.



POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min (thermostat 5 - 200 °C)

- 500 g de compote de pommes toute prête
- 1 reste de quatre-quarts ou de génoise (150 g environ)
- 5 cl de rhum ou de vin de noix
- 50 g de cerneaux de noix
- 3 blancs d'œufs
- 3 cuillerées à soupe de sucre glace

Gratin de fruits en sabayon

- Préchauffer le four (thermostat 5 - 200°C).
- Éplucher les fruits choisis, les couper en cubes, puis les étaler en couche dans un petit plat à four.
- Dans un saladier, fouetter les œufs entiers et les jaunes avec la cassonade, la farine et la vanille, jusqu'à obtention d'un ruban moussoux.
- Placer sur feu vif au bain-marie, et faire cuire 4 minutes environ, jusqu'à épaississement, sans cesser de fouetter.
- Incorporer alors la crème fraîche, toujours en fouettant.
 - Retirer du feu dès que la préparation est onctueuse.
- Verser le sabayon sur les fruits et enfourner à mi-hauteur 8 minutes, puis 3 minutes en position grill.
 - Servir chaud, tiède ou froid, selon le goût.

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 4 min (bain-marie) + 8 min (thermostat 5 - 200°C) + 3 min (grill)

- 500 g de fruits de saison
- 2 œufs + 2 jaunes
- 100 g de cassonade
- 50 g de farine
- 10 cl de crème fraîche
- 1 cuillerée à café de vanille en poudre



Cuisson au four

POUR 4 A 6 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 à 20 min (thermostat 5 - 200°C)

- 400 g de riz au lait (maison ou en barquette)
- 1 boîte de pêches au sirop (425 g)
- 4 cuillerées à soupe bombées de gelée de groseilles
- le jus d'1 demi-citron
- 2 blancs d'œufs
- 75 g de sucre en poudre

Riz au lait meringué

- Préchauffer le four (thermostat 5 – 200°C).
- Étaler le riz au lait dans un plat à four.
- Bien égoutter les pêches, les éponger avec du papier absorbant, les couper en lamelles et les disposer sur le riz.
- Faire chauffer la gelée de groseilles dans une petite casserole (ou 2 minutes au micro-ondes) avec le jus du demi-citron, juste pour la liquéfier.
- Verser sur les pêches.
- Monter les blancs d'œufs en neige très ferme, en leur incorporant le sucre en poudre en deux fois.
- Étaler la meringue sur les fruits en formant des petites crêtes avec le dos d'une cuillère.
- Enfournier à mi-hauteur et faire dorer et meringuer 15 à 20 minutes.
- Servir tiède ou froid.

Petits gâteaux aux noisettes

- Préchauffer le four (thermostat 5 – 200°C).
- Beurrer un moule à manqué de 24 centimètres de diamètre.
 - Mettre les noisettes et le sucre en poudre dans le bol du robot, puis faire tourner jusqu'à ce que les noisettes soient réduites en miettes, mais pas en poudre.
- Ajouter alors les œufs et mixer quelques secondes par à-coups.
 - Verser la préparation dans le moule, enfournier à mi hauteur et laisser cuire 15 à 20 minutes.
- Au sortir du four, saupoudrer le gâteau de sucre glace.
 - Le laisser refroidir complètement avant de le démouler, puis le découper en petits carrés.
- Note : ces petits gâteaux accompagnent agréablement le thé, le café ou une glace.



POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 à 20 min (thermostat 5 - 200°C)

- 200 g de noisettes mondées
- 80 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 20 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace

Cuisson au micro-ondes



POUR 6 A 8 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 8 à 9 min
- Repos : 5 min

- 200 g de chocolat riche en cacao
- 200 g de beurre + 1 noix
- 200 g de sucre en poudre
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 5 œufs
- 2 clous de girofle
- 1 gousse de cardamome dépouillée
- 1 cuillerée à café de vanille en poudre
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre

Moelleux au chocolat et aux épices

- Beurrer un moule à manqué assez grand, et allant au micro-ondes, avec une noix de beurre.
- Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger.
- Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse.
- Réduire en poudre les clous de girofle et les graines de cardamome, puis mélanger avec la vanille et la cannelle.
- Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse).
- Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale.
- Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille.
- Servir à température ambiante.

Cuisson au micro-ondes

POUR 8 PERSONNES

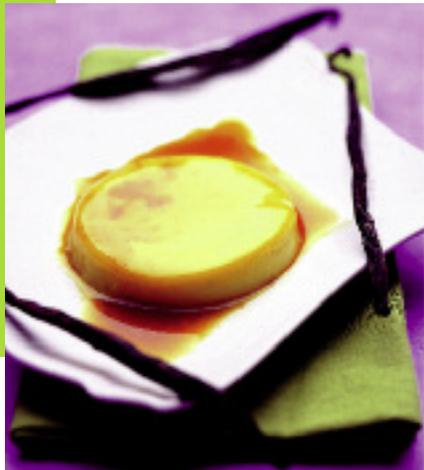
(8 ramequins de 8 cm de diamètre et 4 cm de hauteur)

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min

- 40 cl de lait
- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 12 morceaux de sucre

Crème caramel en ramequins

- Dans un récipient assez haut allant au micro-ondes, mettre le lait et la vanille, puis faire chauffer 2 minutes à puissance maximale.
- Pendant ce temps, dans un saladier, travailler les œufs avec le sucre en poudre sans faire mousser, puis incorporer le lait chaud en remuant.
- Mettre 1,5 morceau de sucre dans chaque ramequin, l'humecter de quelques gouttes d'eau et passer 8 minutes environ au micro-ondes à puissance maximale, en surveillant et en arrêtant dès que le caramel devient blond.



- Verser la crème dans les ramequins et les disposer en cercle dans un moule à manqué en porcelaine rempli aux 2/3 d'eau bouillante.
- Couvrir d'un film alimentaire percé de quelques coups de couteau au-dessus des ramequins et faire cuire 5 minutes à 70% de la puissance (position 3).
- Laisser reposer 5 minutes dans le bain-marie.
- Servir tiède ou froid, démoulé ou non.

Flan de fromage blanc au citron

- Égoutter soigneusement le fromage blanc et le lisser au robot avec le sucre en poudre, le sucre vanillé et un soupçon de noix de muscade râpée.
 - Incorporer les œufs, puis la farine et enfin la crème fraîche.
- Travailler jusqu'à obtention d'un mélange bien crémeux.
- Laver le citron en le brossant, râper finement son zeste et presser son jus.
- Verser dans un moule à manqué en porcelaine à feu ou en verre, ou bien encore dans un moule souple en silicone qui facilitera le démoulage.
 - Mettre dans le micro-ondes et faire cuire 15 minutes à 70% de sa puissance (position 3).
- Démouler et servir tiède ou froid.



POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min

- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 200 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 œufs
- 80 g de farine
- 20 cl de crème fraîche liquide uht
- 1 citron non traité
- noix de muscade

POUR 4 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5 min 30

- 6 pêches
- 50 cl de vin rouge corsé
- 100 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 clou de girofle

Pêches au vin et aux épices

- Piquer les pêches ça et là avec une aiguille, les mettre sur une assiette avec 4 cuillerées à soupe d'eau et les passer au micro-ondes 30 secondes à puissance maximale.
- Laisser reposer 5 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger le sucre en poudre, le sucre vanillé et la cannelle dans un récipient allant au micro-ondes. Verser le vin et ajouter le clou de girofle.
- Passer 2 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- Peler les pêches, les couper en quartiers, les plonger dans le vin et remettre 3 minutes à puissance maximale.
- Laisser tiédir, retirer le clou de girofle, puis réserver au frais.
- Servir froid dans des coupes individuelles.



POUR 6 A 8 PERSONNES

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 7 min

- 100 g de beurre + 20 g pour le moule
- 60 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 100 g de chocolat riche en cacao
- 1 petite boîte de 250 g de crème de marrons vanillée
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique en poudre
- sucre glace

Ardéchois

- Dans un récipient allant au micro-ondes, mettre le beurre, le sucre en poudre, le sucre vanillé et le chocolat cassé en morceaux.
- Programmer 2 minutes à puissance maximale.
- Délayer jusqu'à obtention d'une crème lisse.
- Incorporer alors la crème de marrons et les œufs, puis la farine et la levure.
- Lorsque le mélange est bien homogène, le verser dans un grand moule à manqué beurré.
- Lisser la surface, couvrir avec un film étirable spécial micro-ondes et programmer 6 minutes à 70% de la puissance (position 3).
- Poursuivre la cuisson 1 minute à découvert (toujours position 3) et laisser reposer 20 minutes avant de démouler.
- Saupoudrer de sucre glace et servir à température ambiante.

Cuisson au barbecue

POUR 4 A 6 PERSONNES

- Préparation : 10 à 15 min
- Cuisson : 10 min

- 1 ananas
- 3 bananes
- 2 oranges
- 3 kiwis
- 1 citron
- 50 g de sucre en poudre roux (cassonade ou vergeoise)

- Sauce :
- 10 cl de rhum ambré
- 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 1 citron vert
- 10 cl de jus d'ananas
- 1 morceau de bâton de cannelle

Brochettes de fruits exotiques

- Éplucher tous les fruits et les couper en gros cubes, en rondelles ou en quartiers selon le cas. Les arroser aussitôt de jus de citron pour les empêcher de noircir.
- Mettre le sucre dans un grand saladier et y rouler les fruits.
- Enfiler les morceaux de fruits sur des brochettes en les alternant.
- Faire griller les brochettes au-dessus des braises rouges d'un barbecue, suffisamment haut pour ne pas brûler les fruits.
- Les faire pivoter régulièrement pendant 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, préparer la sauce : mettre le rhum, le sucre en poudre, le zeste du citron vert finement râpé et son jus, le jus d'ananas et le morceau de cannelle dans une petite casserole.
- Porter à frémissement 5 à 6 minutes.
- Pour servir, dresser les brochettes brûlantes sur un plat de service et présenter la sauce à part, dans une saucière chaude.
- Note : on peut accompagner les brochettes de boules de sorbets à la goyave, mangue ou fruit de la passion.



Pêches rôties au poivre

- Peler les pêches.
- Hacher grossièrement les pistaches.
- Bien écraser le poivre de sichuan.
- Mélanger le sucre roux, la vanille et le poivre.
- Couper 6 grands carrés d'aluminium ménager.

POUR 6 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min

- 6 pêches jaunes
- 50 g de pistaches décortiquées non salées
- 120 g de sucre en poudre roux (cassonade ou vergeoise)
- 1 cuillerée à café de vanille en poudre
- 1/2 cuillerée à café de poivre de sichuan
- 120 g de beurre

- Déposer une pêche sur chacun d'eux.
- Parsemer équitablement le mélange sucre-vanille-poivre, le beurre en petites noisettes et les pistaches.
- Fermer hermétiquement.
- Déposer les papillotes sur le barbecue et les faire cuire 15 minutes environ, en les faisant rouler plusieurs fois pendant la cuisson.
- Servir brûlant.
- Note : le poivre de sichuan étant très fort, il faut en mettre très très peu.

Bananes cuites dans leur peau

- Inciser la peau de chaque banane dans la longueur, du côté intérieur incurvé.
- Écarter délicatement les bords.
- À l'intérieur de chaque fruit, glisser 1 petite cuillerée à soupe de sucre roux, 1/2 gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur et bien raclée et 1 cuillerée à café de rhum.
- Ficeler suffisamment fort.
- Poser les bananes sur la grille du barbecue (position haute) et les faire cuire 15 à 20 minutes en les retournant plusieurs fois pendant la cuisson.
- Déguster brûlant ou tiède, selon le goût.

POUR 8 PERSONNES

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 à 20 min

- 8 bananes
- 8 petites cuillerées à soupe de sucre en poudre roux (vergeoise ou cassonade)
- 4 gosses de vanille
- 8 cuillerées à café de rhum ambré

« 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 ...).



**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 : Blanc d'ivoire, Côté maison, Yves

Deshoulières, La paresse en douce, Paris

musées, Christian Tortu

Photogravure : Arto

Impression : Roto Vincent.