



**MIAM
MIAM**



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.

Le P'tit Pâtissier

13 recettes gourmandes pour toute la famille

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 à 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...)



**MIAM
MIAM**



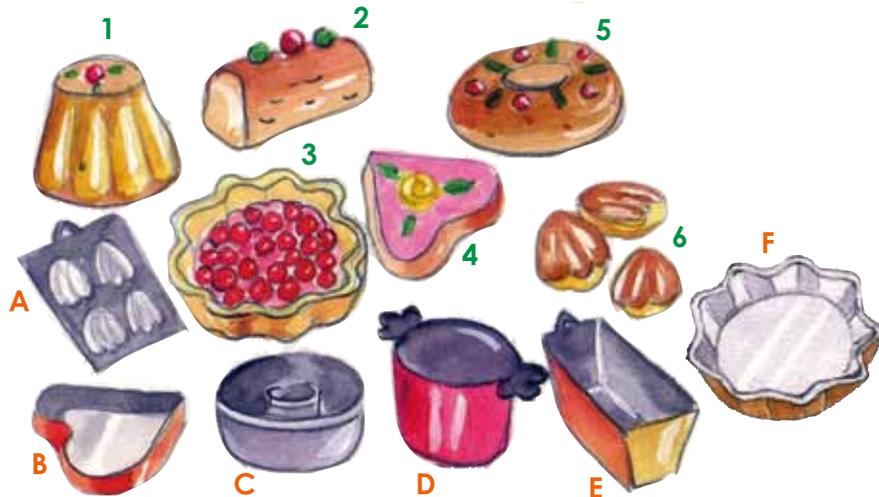
LE LABYRINTHE

Quel chemin faut-il prendre pour déguster les glaces ?



À CHAQUE MOULE SON GÂTEAU...

Relie le bon moule au bon gâteau.



index des recettes



Le P'tit Pâtissier

<ul style="list-style-type: none"> 1 Cake écureuil noisettes-carottes 2 Caramels mous au chocolat 3 Confiture d'abricots à la vanille 4 Crêpes aux fruits rouges 5 Crumble aux pommes 6 Madeleines au cœur noisette 7 Mon beau gâteau d'anniversaire 8 Gâteau très très chocolat 9 Meringues en couleur 10 Pain perdu au sucre glace 11 Sirop d'ananas 12 Tarte aux fruits crus de saison 13 Verrine mangue choco-chantilly 	<ul style="list-style-type: none"> p. 10 p. 18 p. 8 p. 12 p. 15 p. 20 p. 16 p. 7 p. 14 p. 6 p. 4 p. 19 p. 11
--	---

À la découverte du sucre



D'où viennent les jolis cristaux de sucre dont tu as besoin pour faire de bons gâteaux ?
Des plantes !
Pur produit de la nature, le sucre est présent dans de nombreuses plantes.
Tout particulièrement dans la betterave et dans la canne à sucre, qui en contiennent de grandes quantités, grâce à la photosynthèse.

Avant de parvenir au consommateur tel que le soleil et la nature l'ont fait, le sucre est extrait de la plante par des procédés physiques simples, qui constituent une succession d'étapes.

Betterave à sucre



Celles-ci sont réalisées dans des sucreries et sont à peu près identiques pour la betterave et pour la canne, sauf au début.

En effet, pour la canne, on extrait le sucre par pression des tiges dans des moulins, alors que pour la betterave, on la découpe en fines lamelles ressemblant à des carottes râpées (les cossettes), avant de les plonger dans l'eau chaude pour obtenir une diffusion du sucre dans l'eau. Puis, il faut une suite d'étapes, filtration, évaporation, cristallisation, essorage et séchage, pour arriver jusqu'au cristal de sucre.

Canne à sucre



sucre en poudre



sucre glace



sucre en morceaux

Après extraction, le sucre peut s'offrir sous une large variété de formes et de couleurs. Sucre blanc, roux, présentations classiques ou spécialités, l'univers du sucre se compose de neuf variétés aux saveurs, aux arômes et aux usages spécifiques.

À chaque sucre, son utilisation.



Sirop d'ananas

PRÉPARATION : 1 heure - REPOS : une nuit - TEMPS DE CUISSON : 5 + 20 minutes

Pour 1 litre de sirop

1 ananas de taille moyenne bien mûr - 75 cl d'eau - 125 g de noix de coco râpée - 1 gousse de vanille - jus d'1/2 citron vert - jus d'1 citron jaune - 100 g sucre en poudre - environ 100 g de cassonade.

- 1 Fends la gousse de vanille en deux dans toute sa longueur et gratte les graines avec une cuillère.
- 2 Épluche et découpe l'ananas en petits morceaux.
- 3 Fais bouillir l'eau dans une casserole pendant 1 minute, avec 100 g de sucre en poudre, la noix de coco râpée, la gousse et les grains de vanille.
- 4 Ajoute tout l'ananas et le jus de citron vert. Porte à ébullition pendant 1 minute encore.
- 5 Éteins le feu et mixe grossièrement. Maintenant il n'y a plus qu'à laisser reposer au frais pendant 1 nuit au réfrigérateur. Ainsi, la chair de l'ananas donnera toute sa saveur au sirop pendant la macération.
- 6 Le lendemain, retire la pellicule d'huile de coco figée puis mets un linge au fond d'une passoire et pose sur un saladier.



- 7 Verse le sirop dans la passoire pour qu'il s'écoule tranquillement.
- 8 Pèse le liquide filtré et ajoute le même poids de cassonade.
- 9 Remets dans une casserole et fais bouillir le sirop en mélangeant bien pour dissoudre complètement le sucre.
- 10 À l'aide d'un entonnoir, verse le sirop dans une bouteille. Conserve le au frais.



COMME TU AIMES !

Pense aux fruits surgelés ou en conserve pour réaliser cette recette toute l'année.



2 COCKTAILS :

Pour le goûter mélange un verre de lait et deux cuillères de sirop.

L'été, remplace le lait par de l'eau pétillante et deux glaçons.



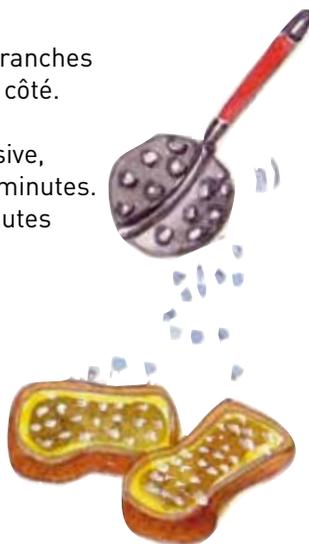
Pain perdu au sucre glace

PRÉPARATION : 25 minutes - CUISSON : 6 minutes

INGRÉDIENTS : pour 6

12 tranches de pain (baguette) - 1 petit verre de crème fraîche (10 cl) - 1 petit verre de lait (10 cl) - 3 œufs - 3 c. à soupe de sucre en poudre - 2 pointes de couteau de zeste d'orange non traitée, finement râpée - 1 pointe de couteau de cannelle moulue - une noisette de beurre - 1 c. à soupe d'huile - sucre glace.

- 1 Mets dans un saladier la crème fraîche, le lait, les œufs, le sucre, le zeste d'orange, la cannelle et bats l'ensemble au fouet.
- 2 Verse cette crème dans un grand plat, puis dépose-y les tranches de pain. Laisse-les imbiber pendant 3 minutes de chaque côté.
- 3 Fais fondre le beurre et l'huile. Dans une poêle anti-adhésive, mets à dorer doucement les tranches de pain, pendant 3 minutes. Puis, retourne-les et laisse-les cuire de l'autre côté 3 minutes supplémentaires.
- 4 Mets un peu de sucre glace dans une boule à thé ou une petite passoire.
- 5 Dispose une ou deux tranches de pain perdu par assiette et tapote la boule à thé pour recouvrir ton pain perdu d'un léger nuage de sucre glace.



LE TOUR DE MAIN !

L'huile supporte mieux la chaleur que le beurre. En les mélangeant tu as moins de risques de noircir ton pain perdu.



Gâteau très très chocolat

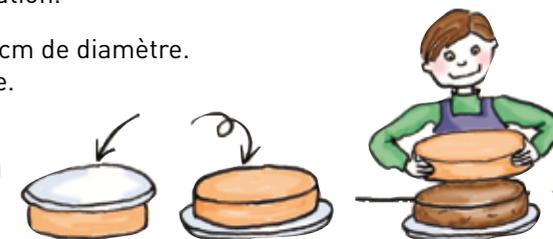
PRÉPARATION : 15 minutes - CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS : pour 8

250 g de chocolat noir 64 % - 200 g de beurre mou - 4 œufs - 200 g de sucre en poudre - 70 g de farine - une noisette de beurre.

Préchauffe le four à 180 °C/Thermostat 6.

- 1 Coupe le chocolat en carré et fais le fondre dans une casserole au bain-marie.
- 2 Fais fondre le beurre. Dans une jatte, fouette les œufs et le sucre. Incorpore le beurre, puis le chocolat fondu.
- 3 Ajoute la farine en pluie à la préparation.
- 4 Beurre un moule rond d'environ 22 cm de diamètre. Verse la préparation dans ton moule.
- 5 Enfourne 35 minutes .
À la sortie du four, laisse ton gâteau refroidir.
- 6 Démoule le gâteau sur une grille à pâtisserie ou une grande assiette. Pour ne pas le casser, il faut qu'il soit froid quand tu le démoules, mais il y a aussi une astuce : mets l'assiette sur le plat et retourne le tout.



CUISINE et BOUGE !

Pendant que ton gâteau cuit au four, profite-en pour aller faire un tour en vélo ou une promenade à pied.

Confiture d'abricots à la vanille

INGRÉDIENTS : Pour 6 à 8 pots

PRÉPARATION : 1 heure 30 - Repos : une nuit - Cuisson : 5 + 20 + 5 minutes

1 kg d'abricots bien mûrs (soit environ 850 g net) - 600 g de sucre en poudre - 1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé - 15 cl d'eau - 1 jus de citron.

1 Rince les abricots à l'eau fraîche. Coupe-les en deux et enlève les noyaux. Fends la gousse de vanille en deux dans toute sa longueur et gratte les graines.

2 Mélange les abricots, le sucre, les grains et la gousse de vanille coupée en deux, l'eau et le jus de citron dans une jatte.

3 Verse le contenu du saladier dans une bassine à confiture ou une casserole à grand diamètre de façon à faire évaporer le jus rapidement pour le réduire. Fais bouillir et coupe le feu. Couvre d'un torchon propre et laisse infuser au frais pendant une nuit.

4 Le lendemain, à l'aide d'un écumoir, retire les morceaux d'abricots et mets-les dans un bol. Puis fais bouillir le sirop une dizaine de minutes pour le réduire.

5 Ajoute les oreillons d'abricot et fais rebouillir quelques minutes.



6 Écume régulièrement avec ton écumoir.

7 Dans le même temps, fais bouillir une marmite d'eau et demande à un adulte d'y plonger les pots en verre vides pour les stériliser.

8 Aligne les pots propres sur un torchon et à l'aide de l'écumoir, remplis-les en commençant par les oreillons d'abricot. Termine de les remplir avec le sirop et ferme les hermétiquement.



LES JOIES DE LA CONFITURE MAISON!

Confectionne les étiquettes toi-même ! Papiers de couleurs, étiquettes rigolotes, tu écris dessus le parfum de ta confiture et la date à laquelle tu l'as faite. En plus d'être bon, c'est beau !

MIAM MIAM



Cake écureuil! noisettes-carottes

PRÉPARATION : 25 minutes - Cuisson : 40 minutes **INGRÉDIENTS : Pour 6 à 8**

100 g de farine - 50 g de poudre de noisettes - 1 poignée de noisettes entières - 2 œufs - 2 carottes - 150 g de cassonade - 75 g de beurre à température de la pièce - ½ sachet de levure chimique - 1 c. à café de mélange quatre épices - Le jus d'une demi-orange - Une noisette de beurre.

- 1 Chauffe le four à 180° C/Thermostat 6.
- 2 Dans un bol, mélange les quatre épices et le jus d'orange.
- 3 Dans un grand saladier, ramollis le beurre avec les mains et ajoute le sucre. Mélange bien.
- 4 Incorpore à cette préparation les épices marinées avec le jus d'orange puis les œufs un par un, en fouettant énergiquement.
- 5 Dans un autre grand bol, mélange les matières sèches : farine, levure, sel, poudre de noisettes et noisettes entières. Ajoute cette préparation au premier mélange.
- 6 Épluche et râpe les carottes. Mélange-les à la pâte.
- 7 Beurre le moule. Verse la pâte dans le moule, et glisse-le au four pendant 40 minutes.



COMME TU AIMES !
Le mélange quatre épices est composé de cannelle, de clou de girofle, de noix de muscade et de poivre. Si tu n'aimes pas ça, tu peux en changer et ne mettre par exemple que de la cannelle.



Verrine mangue choco-chantilly

PRÉPARATION : 30 minutes - CUISSON : 5 minutes **INGRÉDIENTS : pour 6 à 8**

1 mangue bien mûre - une dizaine de biscuits - 150 cl de crème liquide très froide - 100 g de chocolat noir 64 % - 3 c. à soupe de sucre en poudre.

- 1 Casse le chocolat en petit morceaux. Dans une casserole, fais-le fondre avec la crème liquide et le sucre. Fouette la préparation et laisse refroidir au réfrigérateur.
- 2 Pendant ce temps, brise les biscuits en t'aidant d'un rouleau à pâtisserie. Pour éviter d'en mettre partout, mets-les dans un torchon !
- 3 Coupe la mangue en deux dans le sens de la longueur. Ouvre-la et retire le noyau.
- 4 Découpe la chair en croisillons pour ensuite prélever les cubes de mangue.
- 5 Sors la crème au chocolat du réfrigérateur (il faut qu'elle soit bien froide pour faire une belle chantilly) et monte-la en chantilly avec un batteur.
- 6 Compose tes verrines pour que ce soit joli et que les saveurs et les textures se succèdent : une couche de mangue, une couche de chantilly au chocolat, une couche de biscuit.



Crêpes aux fruits rouges

PRÉPARATION : 35 minutes - CUISSON : 4 et 5 minutes **INGRÉDIENTS : pour 6 à 8**

Pour la pâte à crêpe : 250 g de farine - 3 c. à soupe de sucre en poudre (60 g) - 1 c. à soupe de beurre demi-sel - 3 œufs - 1 pincée de sel - 75 cl de lait. Pour la sauce : 500 g de fraises ou de framboises fraîches ou de mélange de fruits rouges surgelés - 100 g de sucre en poudre - 1 jus d'1 demi citron.

1 Mets la farine, le sucre semoule et le sel dans un saladier. Mélange le tout avec les doigts. Fais un puits, casse les œufs et ajoute quelques cuillerées de lait.

2 Mélange le tout avec un fouet. Ajoute le reste du lait petit à petit en fouettant, et pour finir ajoute le beurre fondu tout en continuant à fouetter.

Recouvre le saladier d'un torchon propre et laisse reposer.

3 Pendant ce temps, lave les fruits, et coupe-les en deux. Si tu utilises des fruits rouges surgelés fais les décongeler au micro-onde.

4 Fais cuire à feu doux les fruits dans une casserole avec le jus de citron, et 100 g de sucre. Recouvre et laisse compoter pendant 5 à 10 minutes.

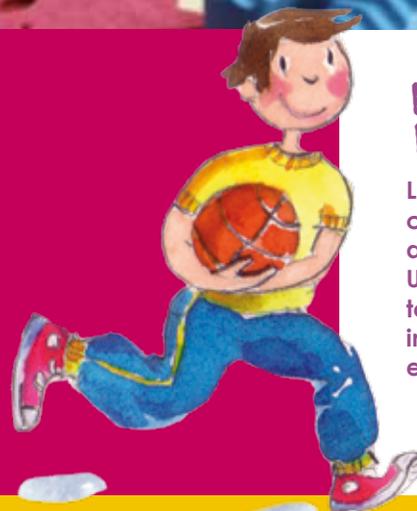
5 Mixe les fruits cuits, pour en faire une sauce homogène.



6 Badigeonne une crêpière d'huile à l'aide d'un pinceau et pose-la sur feu chaud. Fais cuire la crêpe deux minutes de chaque côté. Mets-la sur une assiette et recouvre d'une assiette creuse. Ainsi elle restera moelleuse. Répète l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

7 Prends une crêpe, mets-la dans une assiette de service, tartine-la de la sauce aux fruits rouges.

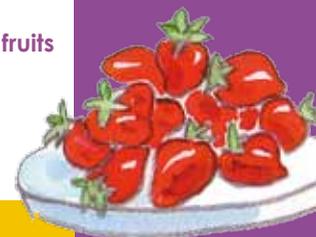
8 Replie chaque bord de la crêpe vers le centre, de sorte que le milieu fruité soit apparent.



EN FORME POUR FAIRE DU SPORT !

Le glucose, contenu dans le sucre, c'est le carburant qui permet aux muscles de se contracter. Un bon petit déjeuner avant ton entraînement de basket est indispensable : deux crêpes aux fruits et un verre de lait, panier !

MIAM MIAM



Meringues en couleur



PRÉPARATION : 30 minutes - CUISSON : 1 h 30

INGRÉDIENTS : pour 6

3 blancs d'œufs - 75 g de sucre en poudre - 100 g de sucre glace - 1 pincée de sel - Quelques gouttes de colorant alimentaire des couleurs de ton choix !

- 1 Casse les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mets les blancs dans une jatte et ajoute la pincée de sel. Fais attention à ce qu'il ne reste aucune trace de jaune dans les blancs ! Ils ne monteraient pas bien.
- 2 À l'aide d'un batteur : fouette les blancs en cercle pour les faire doubler de volume. Ajoute quelques gouttes de colorant et petit à petit le sucre glace.
- 3 Continue à fouetter jusqu'à ce que les blancs deviennent très fermes et brillants. Ils doivent tenir sur les branches du fouet ! Ajoute le sucre semoule en mélangeant doucement pour ne pas casser les blancs en neige, c'est-à-dire en faisant attention à ce qu'ils restent compacts.

Préchauffe ton four à 80 °C/Thermostat 2.

- 4 Sur la plaque mets une feuille de papier sulfurisé. Verse ta préparation dans une poche à douille et fais des petits tas en tournant. Espace-les de deux centimètres car ils vont gonfler en cuisant.
- 5 Cuit au four à 80 °C pendant 1 h 30 en laissant la porte de ton four entr'ouverte. Cela évite à l'humidité de retomber sur les meringues, elles seront ainsi bien gonflées et moelleuses. En fin de cuisson, décolle-les de la plaque à l'aide d'une spatule. Laisse refroidir et durcir.

COMME TU AIMES !

N'hésite pas à varier les formes et les tailles de tes meringues en changeant les embouts de ta poche à douille.



Crumble aux pommes

PRÉPARATION : 30 minutes - CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS : pour 6 à 8

1, 2 kg de pommes - 4 c. à soupe de sucre en poudre - le jus d'un demi citron
100 g de farine - 50 g de poudre d'amande - 100 g de beurre - 120 g de cassonade - 1 noisette de beurre pour le moule.

Préchauffe ton four à 180° C/Thermostat 6.

- 1 Lave les pommes. Coupe-les en quatre, ôte le cœur et les pépins et détaille-les en petits cubes. Tu peux laisser la peau si cela ne te gêne pas.
- 2 Dépose-les dans une assiette creuse, saupoudre de sucre en poudre et arrose-les de jus de citron. Mélange bien.
- 3 Découpe le beurre en petits cubes.
- 4 Dans un grand bol, mélange avec tes doigts la farine, la poudre d'amandes, le sucre et le beurre. Tu obtiens une pâte sablonneuse, c'est le crumble.
- 5 Beurre un moule et mets les morceaux de pommes dedans. Émiette le crumble dessus.
- 6 Enfourne pendant 35 minutes environ. Déguste le crumble tiède ou froid.



Mon beau gâteau d'anniversaire

PRÉPARATION : 15 minutes - CUISSON : 35 minutes **INGRÉDIENTS : pour 4 à 6**

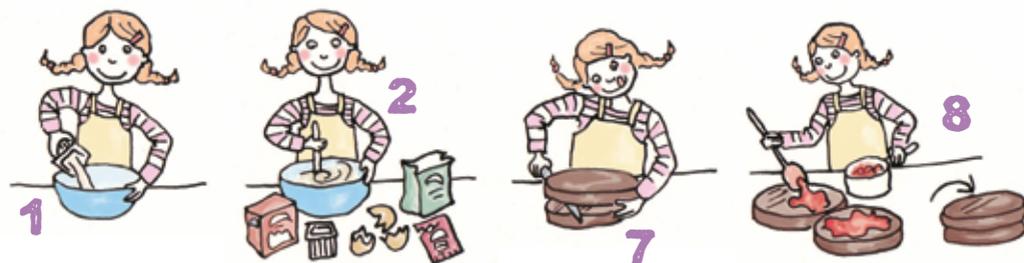
1 pot de yaourt - 2 pots de sucre - 3 pots de farine - ½ pot d'huile - 3 œufs - 1 zeste de citron - 1 sachet de levure chimique - confiture ou pâte à tartiner.
Pour la glace royale : 225 g de sucre glace - 1 blanc d'œuf - quelques gouttes de citron - colorant alimentaire de la couleur de ton choix.
Pour le décor : pâte d'amande de couleur.

Préchauffe ton four à 180 °C/
Thermostat 6.



- 1 Verse le yaourt dans une jatte, puis après avoir rincé le pot, utilise-le comme un verre doseur pour les autres ingrédients.
- 2 Ajoute au yaourt le sucre et les œufs. Mélange la préparation jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajoute la farine et la levure. Mélange de nouveau puis ajoute l'huile.
- 3 Beurre un moule à manqué de 22 cm de diamètre environ à bord haut, puis verse la pâte.
- 4 Fais cuire ton gâteau 35 minutes.
- 5 Laisse-le refroidir et démoule-le sur une grande assiette plate ou un plateau rond.
- 6 Pendant que ton gâteau refroidit, prépare les décorations en pâte d'amande. (cf 10)

- 7 Coupe ton gâteau en deux dans le sens de l'épaisseur, pour obtenir deux disques. Pour éviter que la génoise se casse, prends un couteau avec une grande lame.
- 8 Tartine les deux disques avec la confiture ou la pâte à tartiner et remets les, l'un sur l'autre.



**MIAM
MIAM**



LE TOUR DE MAIN !

Pour éviter à la pâte d'amande de coller, tu peux huiler le rouleau ainsi que le plan de travail et saupoudrer de sucre glace.

- 9 **La glace royale**
Verse le sucre glace, le blanc d'œuf et le jus de citron dans une jatte ou le bol du robot.
Bats le mélange jusqu'à ce qu'il devienne lisse. Étale-le aussitôt sur le gâteau à l'aide d'une spatule. Laisse sécher le glaçage une dizaine de minutes avant de poser ta décoration.



- 10 **Décoration**
Étale la pâte d'amande à l'aide du rouleau à pâtisserie et découpe des formes avec des emporte-pièces ou au couteau. Décore ton gâteau avec les éléments en pâte d'amande. Tu peux utiliser le glaçage comme colle.



Caramels mous au chocolat

INGRÉDIENTS : pour 50 caramels

PRÉPARATION : 45 minutes - CUISSON : 20 minutes

150 g de miel liquide - 150 g de sucre en poudre - 150 g de chocolat noir 64 % - 20 cl de crème fraîche épaisse - 1 noisette de beurre demi-sel - Huile.

- 1 Dans une casserole à fond épais, fais fondre le miel et le sucre à feu moyen. Ajoute le chocolat coupé en carrés, puis la crème fraîche.
- 2 Mélange avec une cuillère en bois pour obtenir un mélange homogène.
- 3 Continue la cuisson à feu moyen en remuant sans arrêt. Poursuis la cuisson pendant 15 à 20 minutes. Plus tu laisseras cuire et réduire, plus les caramels seront fermes.
- 4 Retire du feu et ajoute le beurre.
- 5 Après avoir huilé un petit plateau verse le caramel en couche d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 6 Laisse-le refroidir complètement au réfrigérateur avant de le découper en carrés avec un petit couteau de cuisine. Puis enveloppe tes caramels mous au chocolat dans des petits carrés de cellophane.
- 7 Range-les dans une boîte hermétique pour les garder moelleux. Conserve-les au frais.



Tarte aux fruits crus de saison

PRÉPARATION : 1 heure 15 - CUISSON : 10 + 10 minutes

INGRÉDIENTS : pour 6 à 8

Pour la pâte : 200 g de farine - 150 g de beurre - 1 c. à café de sucre en poudre - 1 sachet de sucre vanillé - 1 pincée de sel - 15 cl d'eau froide
Pour garnir la pâte : 30 g de beurre - 75 g de pistaches en poudre - 3 c. à soupe de cassonade - 9 clémentines si c'est l'hiver, 3 barquettes de framboise si c'est l'été - 1/2 verre de pépites de chocolat

- 1 Dans un saladier, verse la farine et creuse un puits. Mets le beurre, le sel, et le sucre au centre. Mélange avec les doigts jusqu'à obtenir du sable. Reforme un puits avec ce sable et verse l'eau dedans. Forme une boule sans trop pétrir.
- 2 Beurre, puis farine ton moule à tarte (d'environ 22 cm de diamètre) pour éviter à la tarte de coller. Farine ton plan de travail et étale-la au rouleau à pâtisserie. Mets-la dans ton moule à tarte et laisse reposer une demi-heure au réfrigérateur.
- 3 Mélange le beurre, les pistaches en poudre et le sucre avec tes doigts ou à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Préchauffe le four à 180 °C. Recouvre ta pâte d'un papier sulfurisé et pose dessus des haricots secs. Fais cuire au four pendant 10 minutes. Enlève le papier et garnis la pâte avec le mélange pistaches-beurre-sucre. Remets au four pendant 10 minutes.
- 5 Épluche les clémentines et sépare les quartiers.
- 6 Sur la pâte que tu as laissé refroidir, dépose les clémentines en éventail. Parsème de pépites de chocolat avant de servir.



Madeleines cœur noisette

PRÉPARATION : 15 minutes - CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS :
pour 24 madeleines

125 g de beurre demi-sel fondu - 3 œufs - 120 g de vergeoise blonde vanillée
- 150 g farine - 1/2 sachet de levure - Le zeste haché d'un citron non traité -
2 c. à soupe de pâte à tartiner aux noisettes

Préchauffe le four à 180°C / Thermostat 6.

1 Fouette à la main les œufs et la vergeoise jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

2 Ajoute la farine tamisée avec la levure, le beurre et les zestes de citron. Mélange bien.
Remplis les moules aux 3/4.



3 Avec une poche à douille injecte un peu de pâte à tartiner dans chaque préparation.

4 Enfourne pour 8 minutes sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson au risque de voir la fameuse petite bosse retomber...



LE TOUR DE MAIN !

Les moules en silicone ne nécessitent pas d'être beurrés. Pour les autres, beurrer puis saupoudrer les moules de sucre cristallisé avant d'y verser la pâte. Le démoulage sera facilité.



LE JEUX DES INTRUS

Trouve les intrus qui se sont glissés dans cette corbeille de fruits.



FRUITS CACHÉS

Trouve 8 fruits
horizontalement
et verticalement.



Réponses : Les intrus sont : une clé, un biberon, un crayon, une figurine, une voiture / Horizontal : banane - pomme - orange - ananas - Vertical : abricot - raisin - pêche - fraise