



## Desserts

### Clafoutis aux fruits

- 1 grand verre de farine
- 1 grand verre de sucre en poudre
- 1 grand verre de lait
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 3 fruits type pomme ou poire
- Un peu de beurre et de farine pour le moule

Préchauffer le four à 180°C (TH.6). Dans un saladier mélanger d'abord la farine, la levure et le sucre. Former un puits et y verser les œufs un par un en mélangeant, puis incorporer le lait.

Éplucher et couper les fruits en cubes. Les déposer au fond d'un moule à tarte légèrement beurré et fariné. Verser dessus la pâte et enfourner pendant 20 minutes. Déguster chaud ou froid.

### Tarte aux fruits

- 200 g de farine
- 50 g de beurre
- 60 g de petit-suisse nature à 20% MG
- 1 pincée de sel
- 30 ml d'eau
- 500 g de fruits (abricots, pommes, poires, nectarines, prunes...)
- 2 à 3 c à soupe de sucre glace

Disposer la farine avec le sel, le beurre coupé en petits morceaux et le petit suisse dans un saladier. Malaxer finement du bout des doigts pour obtenir un aspect sablé. Ajouter l'eau petit à petit pour former une boule qui se détache bien du récipient. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur, recouvert d'un linge.

Pendant ce temps préchauffer le four à 180 ° C. Laver et éplucher ou dénoyauter, selon les fruits.

Étaler la pâte. Déposer une fine pellicule de farine sur un plat à tarte et garnir ce plat de la pâte. La faire précuire à sec 5 minutes.

Disposer les fruits coupés en quartiers sur le fond de pâte précuite ; prolonger la cuisson 30 à 40 minutes.

Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

### **Mousse chocolat et poire**

- 1 poire mûre
- 90 g de chocolat noir
- 3 blancs d'œufs
- 50 g de crème fraîche liquide à 4 %
- 0,5 g d'agar agar
- 1/2 pincée de sel

Faire fondre le chocolat 2 fois 30 secondes au micro-ondes.

Faites chauffer la crème fraîche en mélangeant avec l'agar agar jusqu'à ébullition.

Éplucher et couper la poire en dés.

Verser la crème sur le chocolat et remuer afin d'obtenir un mélange homogène.

Ajouter les poires puis mixer.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel

Ajouter délicatement les blancs au mélange précédent et remuer.

Mettre au frais pendant 2 heures minimum.

### **Charlotte aux pommes**

- 24 biscuits cuiller (gros boudoirs)
- 8 petits-suisseaux naturels à 0 ou 20% MG
- 4 c. à soupe de sucre + 3 sachets de sucre vanillé
- 4 pommes (ou 4 pots individuels de compote de pomme sans sucre ajouté + 1 verre de jus de pomme 100% pur jus).
- Éplucher et couper les pommes en cubes, les cuire à la vapeur et les mixer après cuisson après avoir enlevé le jus. Conserver le jus.

Tremper les biscuits rapidement dans le jus de cuisson des pommes et les disposer dans le fond d'un moule à charlotte.

Démouler les petits-suisseaux et les mélanger avec les sucres.

Disposer au fond du moule, sur les biscuits, la moitié des petits-suisseux sucrés, recouvrir de compote de pomme puis du reste des petits-suisseux. Terminer par une couche avec les derniers biscuits trempés dans le jus de pomme.

Refermer le moule à charlotte et mettre au frais au moins 4 heures avant de servir.

### **Muffins au cœur de banane**

- 1 banane
- 1 œuf
- 60 g de maïzena
- 60 g de farine
- 40 g de sucre en poudre
- 60 g de fromage blanc nature
- 1 c. à c. de levure chimique
- 30 ml de lait demi-écrémé
- Un peu d'extrait de vanille

Pré-chauffer four à 200°C.

Dans un saladier, mélanger maïzena, farine, sucre et levure.

Y casser un œuf et ajouter le fromage blanc.

Remuer et incorporer le lait et la vanille.

Éplucher et couper la banane en 6 morceaux.

Verser la préparation dans des moules à muffins et enfoncer un morceau de banane au milieu.

Recouvrir d'un peu de pâte.

Enfourner pendant 25 min dans le four chaud.

### **Moelleux au chocolat sans beurre**

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 120 g de sucre en poudre
- 3 œufs

- 50 g de farine

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat avec 4 c. à s. d'eau.

Mélanger la farine, le sucre et les œufs jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.

Incorporer le chocolat fondu et bien mélanger.

Ajouter la compote de pomme et bien mélanger.

Huiler et fariner un moule à gâteau pour faciliter le démoulage et y verser la pâte.

Faire cuire 20 minutes jusqu'à ce que le dessus commence à se craqueler.

### **Semoule au lait**

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 4 c. à soupe de semoule fine
- 1 c. à soupe de miel
- 30 g de sucre
- 1 c. à café de fleur d'oranger

Faire bouillir le lait puis passer à feu doux et saupoudrer en pluie la semoule.

Laisser cuire à feu doux et à couvert.

Ajouter les 30 g de sucre (ou de l'édulcorant) et continuer la cuisson pendant 5 à 6 minutes.

Ajouter ensuite la fleur d'oranger et le miel. Servir tiède ou après refroidissement plusieurs heures au réfrigérateur.

### **Mousse légère au coulis de mangue**

- le jus d'1/2 citron
- 1 kiwi pour décorer (fac.)
- 1 grosse mangue bien mûre ou une boîte de mangues au jus.
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de sucre

- 2 blancs d'œuf
- 500 g de petits suisses à 20 % (ou du fromage blanc)

Monter les blancs d'œuf en neige bien ferme. Battre les petits suisses avec la vanille et le sucre. Ajouter les blancs en neige, mélanger délicatement. Réserver au frais.

Éplucher la mangue et la couper en morceaux. Les mettre dans le bol du blender avec le jus de citron, mixer jusqu'à obtention d'un coulis homogène.

Dans 4 verrines, disposer la mousse aux petits suisses jusqu'aux deux tiers. Verser dessus le coulis de mangue. Décorer avec une rondelle de kiwi.

Servir bien frais

### **Gâteau aux pommes**

- 4 grosses pommes
- 70 g de farine
- Un sachet de levure chimique
- Une pincée de sel
- 50 g de cassonade
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 20 g de beurre fondu

Préchauffer le four à 200°C (TH.6-7).

Tamiser la farine avec la levure chimique et la pincée de sel.

Dans un saladier, battre vigoureusement les œufs avec le sucre afin d'obtenir un mélange blanchi et mousseux. Ajouter alors la préparation farine/levure/sel en l'incorporant sans grumeaux. Ajouter le beurre fondu, le lait, et mélanger à nouveau.

Peler les pommes. Les découper en tranches et les mettre au fur et à mesure dans la pâte à gâteau. Le fait qu'il semble y avoir trop de pommes pour la quantité de pâte est normal, mais on doit quand-même pouvoir tout enrober.

Beurrer et fariner un moule à gâteau et y verser la préparation en lissant la surface. Enfourner pour 25 à 35 minutes en surveillant.

On peut le saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.

