

# Livret pâtisserie



*l'observatoire des*  
**aliments**

BIEN CHOISIR SES ALIMENTS, BIEN SE NOURRIR

# PRÉAMBULE

La pâtisserie est un mot magique. Il désigne à la fois le lieu même de toutes les gourmandises, celui qui nous a fait rêver toute notre enfance; l'objet de notre convoitise (le gâteau); et enfin, un art culinaire délicat et précis.

L'art de la pâtisserie est l'un de ces savoirs qui se transmettent de génération en génération, les dimanches matin un peu froids de l'hiver, ou tout aussi, bien, au printemps, ou en été, par un chouette samedi ensoleillé. Une maman un peu pressée, une grand-mère économe de ses gestes, un papi fier comme Artaban, et voilà un ballet de casseroles, un festival d'oeufs, de farine et de sucre, qui démarrent dans la cuisine. Et chacun de deviner la promesse à venir de merveilleuses senteurs et de rassurantes dégustations.

L'Observatoire des aliments a sélectionné 26 recettes de gâteaux (gênoise, meringue...), de desserts et de friandises (caramel, guimauve, pâte de fruits...). Il s'agit des classiques, des incontournables. Grâce à ce «Livret des pâtisseries» écrit par une journaliste pâtissière, Hortense Allain-Launay, chacun peut ainsi «faire ses gammes», retrouver un tour de main, vérifiez une technique.

Bonne gourmandise !

# GÉNOISE

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

8 œufs

250 g de sucre

250 g de farine

50 g de beurre

1 pincée de sel



1. Préchauffez le four à 180°C. Dans un grand saladier, fouettez vivement les œufs et le sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange mousse et triple de volume (environ 10 min). Placez-le alors quelques minutes sur un bain-marie (une casserole remplie d'eau à frémissements), tout en continuant à fouetter, jusqu'à ce que la préparation prenne la texture d'une mousse à raser.
2. Hors du feu, tamisez progressivement la farine sur la préparation aux œufs. Incorporez-la doucement avec une spatule souple : soulevez la masse de bas en haut, tout en tournant le récipient, avec des mouvements lents pour ne pas faire retomber le mélange. Versez le beurre fondu et incorporez-le de la même façon.
3. Versez dans un moule beurré et fariné (25 cm de diamètre). Enfournez pour 30 min. Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir à l'en-droit sur une grille.

---

**Conseil** : épaisse et moelleuse, cette génoise peut être tranchée dans l'épaisseur. Utilisez un long couteau à dents, comme un couteau à pain, tout en tournant le gâteau, pour le couper en 2 ou 3 tranches fines.

# BISCUIT CUILLÈRE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

60 g de sucre en poudre

3 œufs

25 g de Maïzena

35 g de farine

sucre glace  
(pour le décor)



1. Préchauffez votre four à 180° (th6). Dans un saladier, fouettez les blancs d'œufs en neige ferme, puis incorporez le sucre en poudre tout en continuant de fouetter.
2. Versez les jaunes d'œufs sur les blancs en neige sans mélanger, puis tamisez ensemble la farine et la Maïzena au-dessus de cette préparation. Mélangez délicatement de bas en haut, tout en tournant le récipient, avec des mouvements lents pour ne pas faire retomber le mélange.
3. Versez l'appareil dans une poche munie d'une grosse douille lisse. Sur une plaque tapissée de papier cuisson, dressez des bâtonnets bien espacés, de la taille d'un pouce. Enfournez pour 12 min, laissez tiédir puis sapoudrez de sucre glace.

---

**Conseil :** Si le biscuit cuiller doit former la base d'un entremet, tracez un disque au feutre, au dos de la feuille de papier cuisson pour délimiter le contour du biscuit. Pour remplir le disque, formez une spirale à l'aide de la poche à douille, en commençant du centre.

---

# LA PÂTE À CHOUX

Pour 4 à 6 personnes  
( une douzaine de choux)

100 g de beurre  
150 g de farine  
250 g d'œuf  
(soit 4 à 5 pièces)  
+ 1 œuf pour  
la dorure  
2.5 g de sel



1. Dans une casserole, faites bouillir ensemble 25 cl d'eau, le beurre coupé en petits morceaux, et le sel.
2. Dès l'ébullition, reprenez la casserole du feu, et versez la farine d'un coup. Mélangez longuement, environ 5 min, jusqu'à ce que le mélange ne produise plus de vapeur. Incorporez alors les œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout.
3. Versez la pâte dans une poche à douille et dressez sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Badigeonnez du dernier œuf battu à l'aide d'un pinceau, en en profitant pour lisser les petites irrégularités de la pâte. Cuisez à 200 °C, environ 30 min pour des choux et des éclairs, 20 à 25 min pour de petites chouquettes.

---

**Conseil :** Ne laissez pas le mélange bouillir longtemps : l'eau qui s'évapore risque de fausser les proportions, vous obtiendriez une pâte trop sèche.

# LA PÂTE SABLÉE

Pour 6 à 8 personnes  
(1 fond de tarte)

250 g de farine  
80 g de sucre glace  
125 g de beurre  
3 jaunes d'œufs



A. STOCK

1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre glace et le beurre à température ambiante, coupé en petits dés. Mélangez du bout des doigts, pour ne pas chauffer la pâte et faire fondre le beurre. Pour casser les gros morceaux, frottez vos mains doigts écartés, comme si vous vous laviez les mains.
2. Lorsque la préparation ressemble a du sable, ajoutez les jaunes d'œufs, et de nouveau, mélangez rapidement du bout des doigts.
3. Lorsque la pâte est homogène, formez une grosse boule. Ecrasez quelques fois la pâte sur le plan de travail puis reformez la boule et emballez-la dans du film étirable. Réservez au frais 30 min environ.

# LA PÂTE FEUILLETÉE

250 g de farine

5 g de sel (une cuillère à café rase)

200 g de beurre + 25 g pour la "détrempe"



WWW.YUMMIX.FR

1. Dans un grand saladier, faites un puits avec la farine et versez-y 12.5 cl d'eau tiède et le sel. Amalgamez progressivement, en commençant par faire de petits mouvements au centre du puits, puis en élargissant les cercles pour incorporer progressivement plus de farine. Lorsque la pâte est homogène, emballez-la dans un film plastique et réservez au frais 30 min.
2. Sur le plan de travail légèrement fariné, travaillez le beurre sans le couper en morceaux pour l'assouplir légèrement et lui donner la forme d'un rectangle d'environ 20 x 30 cm (une feuille A4) et de 2 cm d'épaisseur environ. Réservez au frais.
3. Etalez la pâte sur le plan de travail pour lui donner la forme d'un rectangle environ plus long que le rectangle de beurre. Placez le beurre au centre de ce rectangle et rabattez la pâte dessus, en faisant se rejoindre les deux bords. Appuyez bien tout autour du beurre pour souder la pâte bords à bords et l'empêcher d'en sortir par la suite. Emballez dans du film plastique et réfrigérez 30 min.
4. Avant d'étaler la pâte, donnez-lui un quart de tour, c'est à dire tournez-la à 45°. Etalez le pâton, en commençant par les extrémités, pour lui redonner sa taille originelle. Repliez alors le premier tiers sur lui-même, puis repliez l'autre extrémité de la pâte pour qu'elle vienne toucher bord à bord. Pliez en deux, filmez et réfrigérez.
5. Avant d'étaler la pâte, donnez-lui un quart de tour, toujours dans le même sens. Etalez-la à nouveau pour lui redonner sa taille originelle. Pliez-la ensuite en deux, puis encore en deux. Filmez et réfrigérez.
6. Tournez une dernière fois la pâte d'un quart de tour, étalez-la à nouveau puis pliez-la "en portefeuille" (étape 4).
7. C'est le moment d'utiliser votre pâte feuilletée ! Etalez-la finement (environ 2 à 3 mm) pour confectionner des tartes, croissants.

# PÂTE À SUCRE EXPRESS

## (à base de guimauve)



WWW.RECETTE-GATEAU.EU

Pour 450 g environ de pâte sucrée

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

20 marshmallows

2 cuil. à soupe d'eau

400 g de sucre glace env.

Colorant alimentaire  
(facultatif)

1. Coupez les chamallows en 4 au ciseau, et placez-les dans un saladier avec l'eau. Passez au micro-ondes pendant plusieurs minutes, en mélangeant toutes les 30 secondes jusqu'à obtenir une pâte complètement homogène.
2. Incorporez alors le colorant alimentaire, et le sucre glace, très progressivement, en mélangeant entre chaque ajout.
3. Lorsque la pâte prend un aspect ferme et lisse, facile à modeler, elle est prête. Réservez-la à température ambiante, bien emballée dans du film plastique si vous ne souhaitez pas l'utiliser immédiatement.

---

**Conseil** : Pour utiliser la pâte à sucre, saupoudrez votre plan de travail et votre rouleau à pâtisserie de sucre glace, pour éviter qu'elle n'adhère.

---



# CARAMEL «À SEC»

Préparation : 5 min  
Cuisson : 10 à 15 min

150 g de sucre fin



YUMMYCOMMUNITY.COM

1. Placez une casserole propre et sèche sur feu vif. Versez-y une grosse cuillerée à soupe de sucre et agitez légèrement la casserole pour le répartir. Dès que le sucre commence à fondre, mélangez avec une cuillère ou une spatule (pas de plastique, qui risquerait de fondre !).
2. Lorsque le sucre commence à prendre une couleur caramel, versez à nouveau une petite quantité de sucre, tout en continuant de mélanger sans arrêt.
3. Répétez jusqu'à épuisement du sucre, pour obtenir un mélange homogène et de couleur ambrée. Si vous souhaitez ajouter de la crème à la fin de l'opération, faites-la tiédir au préalable pour éviter de provoquer de grosses éclaboussures.

---

**Conseil** : lavez votre casserole avec soin et rincez-la abondamment avant de l'utiliser. Faites-la sécher à l'air libre, ou mieux, dans le four à 50°C, pour éviter d'utiliser un torchon : ceux-ci peuvent déposer de petites poussières qui risqueraient de faire masser le caramel.

# CARAMEL «À L'EAU»

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

100 g de sucre



A. STOCK

1. Dans une casserole propre, versez un fond d'eau froide (environ 5 cl) puis ajoutez le sucre. Placez sur feu vif et portez à ébullition sans jamais mélanger.
2. Lorsque le caramel prend une couleur dorée, retirez-le du feu : la chaleur de la casserole va continuer à le cuire et il gagnera encore en intensité et en couleur hors du feu.

---

**Conseil** : Avec cette technique, on laisse le caramel se former tout seul, sans jamais mélanger. Cela évite d'ajouter des impuretés à la préparation, par exemple présentes sur une spatule en bois. Si vous souhaitez mélanger, agitez doucement la casserole pour homogénéiser la cuisson.

# CRÈME ANGLAISE

Pour 50 cl de crème (4 à 6 personnes)

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Attente : 2 h

50 cl de lait

5 jaunes d'œufs

100 g de sucre

1 gousse de vanille



WWW.LESRECETTESIMPA.WIFE0.COM

1. Préparez un saladier rempli de glaçons et couvrez-les d'eau froide. Réservez au frais. Dans une grande casserole, portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue et grattée.
2. Dans un second saladier, fouettez le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Lorsque le lait bout, versez-le en mince filet sur le mélange aux jaunes d'œufs, tout en fouettant très rapidement.
3. Reversez dans la casserole et faites cuire sur feu très doux, environ 10 min, sans jamais cesser de mélanger. Lorsque le mélange "nappe" la spatule, ou atteint les 84 degrés, retirez du feu et versez dans un saladier propre. Plongez son fond dans l'eau glacée préparée, et laissez refroidir avant de réfrigérer au moins 2h.

---

**Conseil** : Visuellement, vous pouvez repérer quand la crème est prête : en passant un doigt sur la spatule, vous formez une trace dans la crème, qui ne se referme pas sur elle-même car la préparation est suffisamment coagulée.

# CRÈME PÂTISSIÈRE

Pour 50 cl de crème

(4 à 6 personnes)

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Attente : 2 h

50 cl de lait entier

1 gousse de vanille  
(facultatif)

50 g de beurre

50 g de Maïzena

2 œufs

100 g de sucre



WWW.RECETEGATEAUFACILE.COM

1. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue et grattée. Pendant ce temps, fouettez vivement les œufs dans un saladier avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la Maïzena et fouettez à nouveau.
2. Dès que le lait bout, versez-le en mince filet sur le mélange aux œufs, sans jamais cesser de battre. Reversez dans la casserole sur feu vif, et mélangez jusqu'à épaississement. La crème doit bouillir.
3. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux et retirez la gousse de vanille. Si vous souhaitez ajouter un arôme (praliné, fleur d'oranger etc..) c'est le moment ! Couvrez de film plastique, laissez tiédir puis réfrigérez 2 h au moins.

---

**Conseil** : Filmez "au contact" (c'est à dire en plaçant le film plastique directement au contact de la crème) pour éviter que la crème ne forme une pellicule épaisse à sa surface

---

# CRÈME CHIBOUST

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Attente : 3 h

3 blancs d'œufs

150 g de sucre en poudre

50 cl de lait entier

1 gousse de vanille(facultatif)

50 g de beurre; 50 g de Maïzena

2 œufs

1. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue et grattée. Pendant ce temps, fouettez vivement les œufs dans un saladier avec 50 g de sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la Maïzena et fouettez à nouveau. Dès que le lait bout, versez-le en mince filet sur le mélange aux œufs, sans jamais cesser de battre. Reversez dans la casserole sur feu vif, et mélangez jusqu'à épaississement. La crème doit bouillir.
2. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux et retirez la gousse de vanille. Dans une casserole, versez 3 cuil. à soupe d'eau puis les 100 g de sucre restant. Portez à ébullition jusqu'à 110°C. Pendant ce temps, fouettez les blancs en neige dans un autre saladier. Versez en mince filet le sucre "cuit" sur les blancs en neige, tout en fouettant au batteur électrique. Attention aux éclaboussures ! Fouettez jusqu'à refroidissement (le saladier doit être tiède)
3. Incorporez la meringue dans la crème pâtissière, en utilisant une spatule souple et en faisant des mouvements délicats et enveloppants, pour ne pas faire retomber le mélange. Filmez et réfrigérez 3 h avant d'utiliser.

**Conseil** : pas de thermomètre à sucre ? Portez le mélange de sucre et d'eau à ébullition puis attendez quelques minutes : lorsque les grosses bulles à la surface se transforment en une infinité de petites bulles, la bonne température est atteinte.



# CRÈME AU BEURRE

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

200 g de beurre mou

150 g de sucre

3 cl d'eau et quelques

gouttes de jus de citron

5 jaunes d'œufs

Arôme alimentaire,  
colorant, (facultatif)



CHEZ MÉLUSINE

1. Dans un saladier, travaillez le beurre bien mou à la fourchette jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade. Fouettez-le ensuite au batteur électrique. Dans un second saladier, fouettez les jaunes d'œufs au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse et double de volume.
2. Dans une casserole, versez l'eau, quelques gouttes de jus de citron, et le sucre. Portez à ébullition, puis jusqu'à 110°C (lorsque les grosses bulles à la surface se transforment en une infinité de petites bulles, la bonne température est atteinte).
3. Versez le sirop chaud sur les œufs en mince filet, tout en continuant de fouetter à grande vitesse au batteur électrique. Lorsque le sucre est entièrement incorporé, ajoutez le beurre pommade progressivement, tout en fouettant. C'est le moment d'ajouter un arôme alimentaire ou un colorant. Fouettez longuement jusqu'à refroidissement. Utilisez dans les 3 jours.

## LA CHANTILLY

Pour 4 personnes  
Préparation : 5 min  
Attente : 15 min

10 cl de crème  
liquide entière  
40 g de sucre environ  
1 gousse de vanille



MOULINEX

1. 15 min avant le début de la recette, placez la crème, le saladier et les fouets du batteur au congélateur.
2. Versez la crème dans le saladier et ajoutez les graines de la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Commencez à fouetter au batteur électrique, à petite vitesse puis en augmentant progressivement.
3. Lorsque la crème prend un aspect mat et devient épaisse, qu'elle forme de petits pics qui ne s'affaissent pas si vous enlevez les fouets, elle est prête. Incorporez le sucre en pluie en continuant de battre juste quelques secondes.

---

**Conseil** : Préférez une pièce fraîche et bien aérée : la crème chantilly retombe à la moindre chaleur.

---

# LA PÂTE À CRÊPES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min par crêpe

Attente : 30 min

1 litre de lait  
(entier, de préférence)

60 g de sucre

4 œufs

500 g de farine

50 g de beurre pour la poêle



WWW.COMMENTFAIRECA.FR

1. Versez la farine et le sucre dans un saladier. Mélangez puis creusez un puits au centre, et cassez-y les œufs. Mélangez au fouet.
2. Versez le lait progressivement, tout en mélangeant doucement au fouet. Faites des mouvements circulaires, en commençant par le centre, puis en élargissant vers les bords du saladier. Vous évitez ainsi d'incorporer trop de farine à la fois, ce qui crée des grumeaux.
3. Laissez la pâte reposer 30 min. Cuissez les crêpes louche par louche sur une poêle très chaude et beurrée. Comptez environ 2 min sur la première face (jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface), puis 1 min sur la seconde face.

---

**Conseil :** N'hésitez pas à passer la pâte à crêpes au mixeur, ou à la filtrer à l'aide d'un chinois. Même les meilleurs pâtisseries préfèrent prendre leurs précautions plutôt que de conserver des grumeaux dans la pâte !



# CRÈME PÂTISSIÈRE

Pour 6 personnes  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 10 min

50 cl de lait entier  
2 œufs  
100 g de sucre  
40 g de Maïzena  
1 gousse de vanille



FRANCINE

1. Fouettez les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à que le mélange blanchisse. Incorporez la farine tamisée, et fouettez bien.
2. Versez le lait dans une casserole. Fendez puis grattez la gousse de vanille, déposez les graines dans le lait et portez-le à ébullition.
3. Versez le lait chaud sur le mélange aux œufs, tout en fouettant vivement. Reversez le tout sur feu vif : la crème va s'épaissir petit à petit, mélangez sans arrêt. Versez immédiatement la crème pâtissière dans un saladier, couvrez-la de film alimentaire directement au contact de la crème afin d'éviter la formation d'une croûte. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

---

**Conseil** : Incorporez une grosse pincée de sucre dans le lait avant de le mettre à chauffer, pour qu'il accroche moins au fond de la casserole.

## PÂTE À BRIOCHE

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Attente : 2 h



250 g de farine

5 g de sel (½ cuil. à café rase)

50 g de sucre

15 g de levure fraîche du boulanger

3 œufs + 1 œuf pour la dorure

125 g de beurre

1. Dans le bol du robot équipé du crochet, versez le sucre, le sel, et les œufs. Mélangez bien avant d'ajouter la farine puis la levure finement émietlée. Mélangez à petite vitesse jusqu'à ce que la pâte soit homogène, puis augmentez à vitesse moyenne pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol en tournant.
2. Incorporez le beurre un peu mou, coupé en petits dés. Pétrissez à nouveau au robot environ 10 min, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol. Couvrez d'un linge et laissez gonfler 1 h dans une pièce chaude.
3. Placez la pâte sur un plan de travail fariné, aplatissez-la pour éliminer une partie du gaz qu'elle contient, puis façonnez-la à votre goût (en petites boules pour des pains au lait, en tresse pour une grande brioche, etc...). Placez dans un moule beurré ou sur une plaque couverte de papier cuisson, et laissez à nouveau gonfler 1 h, sous un linge propre.
4. Badigeonnez la brioche de l'œuf battu, puis enfournez dans le four préchauffé à 200°C. Cuisez 25 min pour des petites brioches, 30 à 35 min pour une grosse pièce.

---

**Conseil** : si nécessaire, raclez régulièrement les parois du bol pendant le pétrissage pour que la pâte s'en détache et soit pétrie de façon homogène.

## UTILISER UNE POCHE À DOUILLE

1. Pour remplir la poche à douille, commencez d'abord par entortiller son bec sur lui-même, puis rentrez-le légèrement dans la poche. Il reste ainsi bloqué et fermé pendant le remplissage.
2. De votre main gauche (si vous êtes droitier) saisissez la poche à mi-hauteur, et rabattez-la vers l'extérieur. Utilisez votre main droite pour remplir la poche (avec une spatule, une maryse, une "corne" etc...).
3. Pour faciliter le remplissage, vous pouvez aussi "retrousser" la poche à douille dans un grand verre doseur, avant de la refermer.
4. Refermez la poche, en entortillant son extrémité jusqu'à sentir suffisamment de pression dans la poche : elle doit être tendue mais son contenu ne doit pas s'en échapper.
5. Tenez la poche par le haut, avec la main droite. La main gauche sert à diriger la poche. "Ouvrez" le bec en appuyant fermement sur la poche à douille. La préparation s'en écoule tant que vous pressez.
6. Entortillez régulièrement le haut de la poche à douille, pour maintenir une pression sur son contenu. Ainsi, il vous suffit d'appuyer légèrement de la main droite sur la poche pour en faire sortir son contenu.
7. Si vous souhaitez réserver la poche à douille pleine, entortillez bien le haut, puis placez-la bec vers le haut dans un grand verre ou un verre doseur. Elle ne se déversera pas et restera stable jusqu'à la prochaine utilisation.



# AMANDES CARAMÉLISÉES

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min  
cuisson : 10 min

100 g de sucre fin  
100 g d'amandes émondées  
1 grosse noix de glucose  
1 cuil. à soupe d'huile



ENTREZDANSMACUISINE.COM

1. Placez le glucose dans une petite casserole sur feu vif et recouvrez-le du sucre. Cuisez en caramel en mélangeant continuellement, pour qu'il colore de façon homogène. Utilisez une spatule en métal ou une grande cuillère pour éviter que de petites impuretés (présentes sur une spatule en bois par exemple) ne viennent se mélanger au sucre et le fassent cristalliser. Retirez la casserole du feu dès qu'il prend une couleur dorée.
2. Versez les amandes d'un coup, mélangez bien. Le caramel cristallise et prend une apparence blanche et opaque, c'est normal. Continuez de mélanger sans vous arrêter jusqu'à ce qu'il reprenne une couleur ambrée.
3. Déposez les amandes sur un marbre huilé. Séparez-les grossièrement en utilisant des fourchettes ou un grand couteau. Laissez durcir avant de déguster.

---

**Conseil :** Utilisez des gants fins pour protéger vos doigts de la chaleur.

---

# PRALINÉ

Pour 6 personnes (1 grand bocal à confiture)

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Attente : 30 min

150 g de noisettes

150 g d'amandes

200 g de sucre semoule

1 cuil. à soupe d'huile



DELICESUCRESALE.COM

1. Préchauffez le four à 150°C. Placez les amandes et noisettes entières sur une plaque tapissée de papier cuisson, laissez-les torrifier 10 min au four.
2. Éliminez leur peau en grande partie en les frottant dans un grand torchon. Dans une grande casserole, versez 6 cl d'eau puis le sucre et faites chauffer sans mélanger jusqu'à 115°C. Versez les fruits secs refroidis et commencez à mélanger avec une spatule en bois. Faites cuire ainsi 15 min sans cesser de mélanger. Versez sur une plaque de cuisson badigeonnée d'huile, laissez refroidir.
3. Cassez cette nougatine en gros morceaux et hachez-les au robot mixeur en les incorporant progressivement. Il se forme d'abord une poudre, puis une pâte. Versez-la dans un bocal à confiture, réservez au frais.

---

**Conseil** : Pour stopper la cuisson du sucre sans thermomètre, fiez-vous à la taille des bulles : à l'ébullition, elles sont d'abord plus grosses, puis leur taille diminue et forme une infinité de petites bulles à 115°C.

# GANACHE AU CHOCOLAT NOIR

Pour 4 personnes environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Attente : 1 h

200 g de chocolat noir pâtissier

20 cl de crème liquide



HTTP://EXPRESSION-CHOCOLAT.BLOGSPOT.FR

1. Dans une casserole, portez la crème à ébullition. A part, hachez le chocolat le plus finement possible, ou mieux : râpez-le.
2. Versez la crème bouillante sur le chocolat dans un saladier. Patientez 30 secondes avant de mélanger doucement, avec une spatule, sans chercher à fouetter. Evitez ainsi d'incorporer des bulles d'air au mélange, qui troubleraient la surface.
3. Couvrez d'un film plastique et réfrigérez au moins 1 h avant d'utiliser la ganache.
4. Conseil : pour une ganache plus souple, idéal en glaçage d'un chocolat, comptez 30 cl de crème pour 200 g de chocolat.

## MERINGUE ITALIENNE

Pour une douzaine de meringues

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

2 blancs d'œuf

125g de sucre

5cl d'eau



WWW.GOURMANDISESANDCO.FR

1. Versez le sucre et l'eau dans une casserole. Faites chauffer sur feu moyen en plaçant un thermomètre.
2. Commencez à battre les blancs dans un saladier, à vitesse minimum, pour monter tranquillement les blancs pendant que le sirop chauffe. Aux alentours de 110°C, augmentez la vitesse du batteur pour monter les blancs en neige ferme. Lorsque le sirop atteint 118°C, versez-le en mince filet sur les blancs, pendant que vous fouettez à pleine vitesse pour refroidir l'ensemble.
3. Battez jusqu'à total refroidissement de la meringue. Utilisez cette meringue pour napper un gâteau (colorez-la avec des colorants alimentaires) ou dressez-la sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, et cuisez 1h30 à 100°C.

---

**Conseil :** Les meringues suisse restent bien moelleuses en bouche, elles sont idéales en décoration, sur des cupcakes par exemple, ou sur une omelette norvégienne. Donnez un coup de chalumeau avant de servir, pour une belle coloration.

## MERINGUE SUISSE

Pour une douzaine de meringues  
environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

2 blancs d'œuf  
120 g de sucre fin



[HTTP://VOYAGES.IDEOZ.FR](http://VOYAGES.IDEOZ.FR)

1. Dans une casserole, portez un grand volume d'eau à frémissements. Dans un saladier en inox ou en verre, fouettez les blancs d'œufs avec le sucre, jusqu'à obtenir une neige molle.
2. Tout en continuant de fouetter, placez le saladier sur le bain-marie. La meringue va épaissir, doubler, voire tripler de volume, et prendre un aspect bien blanc et brillant.
3. Hors du feu, continuez à fouetter jusqu'à ce que la préparation soit entièrement refroidie. Utilisez la meringue crue, ou cuite : dressez alors des meringues sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé, et enfournez pour 1h30 à 100°C. Laissez refroidir dans le four éteint.

---

**Conseil** : Crue, la meringue suisse s'utilise pour décorer des gâteaux ou une tarte au citron meringuée. Cuite, elle permet d'obtenir des meringues craquantes à l'extérieur et moelleuses à cœur.

---



# MERINGUE FRANÇAISE

Pour 6 meringues environ

Préparation : 10 min

Sans cuisson

2 blanc d'œufs

120 g de sucre

quelques gouttes de jus de citron



1. Placez les blancs dans un saladier et commencez à fouetter au batteur à vitesse faible. Lorsque le mélange devient mousseux, augmentez la vitesse.
2. Quand vous obtenez une neige molle, incorporez quelques gouttes de jus de citron, puis le sucre, très progressivement, en continuant de fouetter.
3. Lorsque la meringue est ferme, des petits pics se forment au bout des fouets si vous les soulevez hors de la préparation.

---

**Conseil** : Cette meringue est parfaite pour de petits décors, elle devient cassante lorsqu'elle est cuite au four (environ 2 h à 80°C), mais peut aussi être pochée dans l'eau frémissante pour obtenir de belles quenelles de meringue, à accompagner de crème anglaise pour une île flottante parfaite !

# PÂTE DE FRUITS (POMMES, ET FRAMBOISES)

Pour une soixantaine de pâte de fruits  
Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min  
Repos : 1 nuit



## À LA POMME

5 pommes

300 g de sucre

4 g d'agar-agar

1 cuil. à soupe de jus de citron

## À LA FRAMBOISE

250 g de purée de framboise

250 g de sucre

2 sachets de Vitpris

ou 1 cuil. à soupe de pectine jaune

100 g de sucre cristal

1. La veille, chemisez 2 moules d'environ 18x20 cm avec du papier sulfurisé. Pelez et videz les pommes, coupez-les en gros dés. Placez-les dans une grande casserole avec 3 cuil. à soupe d'eau froide, sur feu vif. Couvrez et laissez compoter 15 min environ, puis mixez en purée homogène.
2. Pesez la compote pour n'en conserver que 300 g. Remplacez cette compote dans la casserole avec le sucre, l'agar-agar et le jus de citron et portez à ébullition. Laissez cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce que la pâte épaississe et se détache des parois de la casserole. Versez dans le premier moule.
3. Dans une grande casserole, portez la purée de framboises à ébullition, puis ajoutez le sucre et le Vitpris (ou la pectine), mélangez bien et laissez cuire à feu moyen 15 à 20 min en mélangeant, jusqu'à ce que la pâte épaississe et se détache des parois. Versez dans le second moule. Laissez sécher les pâtes de fruit toute une nuit au minimum. Le lendemain, détaillez-les en cubes, et roulez-les dans le sucre cristal avant de les stocker dans une boîte hermétique.

---

**Conseil :** Plongez la lame du couteau dans l'eau avant chaque découpe des pâtes de fruits pour la garder propre et obtenir des découpes bien nettes.

# CARAMELS MOUS

Pour une vingtaine de petits  
caramels

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Repos : 2 h

150 g de sucre

5 cl de crème liquide

70 g de beurre doux

1 cuil. à soupe de miel



1. Beurrez un petit moule d'environ 18x20 cm avec 20 g de beurre. Dans une petite casserole sur feu vif, versez 5 cl d'eau et le sucre, et portez à ébullition sans jamais mélanger.
2. Lorsque la préparation prend une belle couleur ambrée, retirez la casserole du feu et versez le reste de beurre, puis la crème (attention aux éclaboussures). Mélangez doucement à la cuillère, puis versez dans le moule. Laissez tiédir à température ambiante puis réfrigérez au moins 2 h.
3. Démoulez sur une feuille de papier sulfurisé. Avec un grand couteau, découpez de petits cubes dans le caramel, et conservez-les dans une boîte hermétique, séparés par du papier sulfurisé.

---

**Conseil** : Pour limiter les éclaboussures, faites d'abord tiédir la crème avant de la verser dans le caramel bouillant.

# GUIMAUVE

Pour 6 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min  
Repos : Une nuit

4 blancs d'œuf  
330 g de sucre  
8 feuilles de gélatine  
1 cuil. à café d'extrait de vanille  
150 g de sucre glace  
30 g de fécule de maïs  
4 gouttes de colorant alimentaire rouge  
3 cuil. à soupe de sirop de fraise



1. Tapissez de papier cuisson le fond et les bords d'un petit moule (environ 18x20 cm). Dans un bol, mélangez le sucre glace et la fécule, et saupoudrez une cuillère de ce mélange dans le plat. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une petite casserole, mélangez le sirop, le colorant, l'extrait de vanille et 10 cl d'eau froide, puis ajoutez-y le sucre en poudre. Placez ce mélange sur feu vif sans jamais mélanger. 6 min après l'ébullition, le sirop est à 115 °C environ. Placez alors les blancs d'œuf dans la cuve d'un robot pâtissier et fouettez-les.
2. Dès que les blancs atteignent une consistance de neige molle, le sirop est à 130 °C environ. Versez-le en mince filet sur les blancs, tout en laissant le robot fouetter à vitesse maximale. Ajoutez la gélatine égouttée, feuille par feuille. Continuez à fouetter pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce que les parois de la cuve du robot soient tièdes.
3. Versez alors la préparation dans le moule et lissez la surface. Saupoudrez un peu du mélange au sucre glace. Réfrigérez toute une nuit, puis démoulez et coupez la guimauve en cubes d'environ 4 cm de côté. Roulez-les dans le reste de mélange au sucre glace et conservez-les dans une boîte hermétique.

---

**Conseil :** Versez le sirop bouillant sur les parois du robot plutôt que sur le fouet en action, pour éviter toute projection brûlante.

# *l'observatoire des* **aliments**

BIEN CHOISIR SES ALIMENTS, BIEN SE NOURRIR

**[www.observatoire-des-aliments.fr](http://www.observatoire-des-aliments.fr)**

Site d'information indépendant, l'Observatoire des aliments diffuse toutes les informations fiables et scientifiques permettant de connaître et de comprendre les aliments et la nutrition.

« Bien choisir ses aliments, bien se nourrir », telle est la ligne éditoriale de ce site qui s'adresse à tous les profils de consommateurs : jeunes gens, parents, sportifs, seniors.....

L'Observatoire des aliments est édité par des journalistes spécialistes de l'économie, de l'environnement, de l'alimentation et de la cuisine.

## **AVEC L'OBS**

- abonnez-vous à **La Lettre d'information** et recevez des articles «sur-mesure», ayant trait à la santé, la qualité de l'alimentation, avec en prime des adresses gourmandes;
- découvrez les **Livrets de l'Observatoire des aliments** qui synthétisent «tout ce qu'il faut savoir» sur l'un des grands sujets de l'alimentation.
- recevez gratuitement chaque semaine les «**News de l'Obs**»