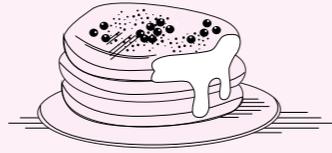


- ▣ Préfaces de Cyril et Mercotte . 5
- ▣ Introduction . 6
- ▣ Mes alternatives healthy préférées . 8

Sommaire

01



Mes petits déjeuners et goûters gourmands

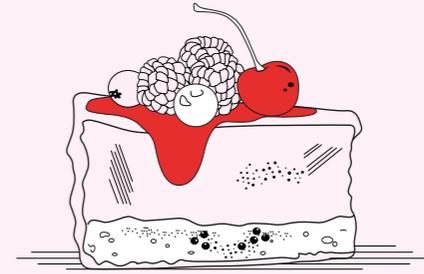
- ★ Fluffy pancakes. Sans beurre, sans sucre ajouté . 14
- ★ Bowl cake. Banane, chocolat noir . 16
- ★ Granola du matin. Amande, chocolat noir, noisette . 18
- ★ Mon porridge. Chocolat noir, lait d'amande . 20
 - Briochettes feuilletées. Framboise, vanille . 22
- ★ Banana bread. Banane, chocolat noir . 26
 - Marbré puissant. Chocolat, grué de cacao, rhum . 28
- ★ Cœurs coulants. Amande, chocolat noir, courgette . 32
- ★ Brookies. Chocolat noir, pomme . 34
 - Cannelés. Rhum, vanille . 36
 - Madeleines. Coques en chocolat . 38
 - Les zézettes de mamie. Sucre roux, vin rosé . 40
 - Cookies double chocolat. Chocolat blanc, chocolat noir . 42
- ★ Mes cookies healthy. Chocolat noir, noisette . 44

02

Mes tartes et tartelettes préférées

- La pâte sucrée. Recettes, fonçage, cuisson . 48
- Les Gourmandes. Chocolat au lait, chocolat noir, sarrasin . 51
- La cigale. Huile d'olive, nectarine, pêche . 54
- ★ Mon coup de cœur à moi. Fraise, framboise, lait d'amande . 56
- ★ La tarte de tatie. Cannelle, miel, pomme . 60
- ★ La Bananoix. Banane, chocolat noir, noix . 62
 - La tarte de Nils. Fraise, rhubarbe . 64
- ★ Douceur d'Orient. Amande, fleur d'oranger, pistache . 68
- Fraîcheurs d'été. Abricot, huile d'olive, menthe . 72
- ★ Mes douces asudités. Myrtille, pignon, vanille . 74

03



Mes desserts aux saveurs étonnantes

- Monter un entremets. Les différentes couches, techniques de montage . 78
- Les choux de papa. Sésame noir, vanille . 81
- Pavlova des îles. Ananas, coco, passion . 84
- Millefeuille de mes rêves. Dattes, miel . 88
- Les entremets de maman. Gianduja, noisette . 92
- Émotion vanille. Noix de macadamia, vanille . 96
- Le fraisier de Manon. Basilic, citron, fraise . 98
- Trompe-l'œil. Noisette, poire, vanille . 102
- Câlin réconfortant. Chocolat, fève de tonka . 104
- Fleur d'Orient. Chocolat blanc, fleur d'oranger, pistache . 106
- Soleil. Citron, cumbava, fraise . 110

04

Mes bonus pour toutes les occasions

- Tempérer le chocolat. Techniques, décors en chocolat . 114
- Le glaçage miroir . 118
- Le flochage . 119
- Le glaçage neutre . 120
- Les pralinés. Classique, au sarrasin ou au café, feuillantine . 122
- Mes caramels. Dur, beurre salé nature ou aux fruits, healthy★ . 124

- ▣ Remerciements . 126



Pour 10 à 13 portions

RECETTE HEALTHY

Granola du matin

AMANDE, CHOCOLAT NOIR, NOISETTE



10 MIN



20 MIN



180 CAL / portion
de 30 g



INGRÉDIENTS

150 g de flocons d'avoine
50 g de riz soufflé
30 g d'amandes
20 g de noisettes
25 g d'huile de coco
50 g de miel (ou de sirop d'agave)
70 g de pépites de chocolat noir

USTENSILES

Plaque de four

♥ *Ce granola peut être adapté selon vos goûts et vos envies ! Il est possible de remplacer les amandes et noisettes par n'importe quels fruits secs, et l'huile de coco par de l'huile de noisette, par exemple. J'adore le manger soit avec du lait d'amande, soit avec du skyr et des fruits !*

RECETTE

Préchauffer le four à 150 °C.
Hacher les amandes et les noisettes. En parallèle, faire fondre l'huile de coco au micro-ondes. Mélanger les flocons d'avoine, le riz soufflé, les amandes, les noisettes, l'huile de coco et le miel à l'aide d'une cuillère en bois. Étaler sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Enfourner 20 min, puis sortir du four et laisser refroidir complètement. Une fois la préparation refroidie, la concasser et y ajouter les pépites de chocolat noir. Réserver dans un bocal en verre.



Pour 1 bol

RECETTE HEALTHY

Mon porridge

CHOCOLAT NOIR, LAIT D'AMANDE



5 MIN



10 MIN



320 CAL



INGRÉDIENTS

Pâte

1/2 banane bien mûre
125 g de lait d'amande
(ou autre lait végétal)
125 g d'eau
35 g de flocons d'avoine
1 c. à s. de graines de chia
1 goutte d'arôme de vanille
1 pincée de stévia
15 g de pépites de chocolat noir 70 %

Décoration (optionnel)

10 g de poudre de noix de coco
1/2 banane

USTENSILE

Une petite casserole



♥ *Le porridge est mon petit déjeuner préféré. J'ai d'ailleurs choisi, lors de ma première épreuve dans Le Meilleur Pâtissier, de le reproduire en gâteau. Ce que j'adore, c'est qu'on peut vraiment ajouter n'importe quel topping selon ses envies !*

RECETTE

Pâte

Écraser la demi-banane à l'aide d'une fourchette. Dans une casserole, mélanger la banane, le lait d'amande, l'eau, les graines de chia, l'arôme de vanille et la stévia. Faire cuire le mélange à feu doux pendant 10 min en remuant de temps en temps. Le mélange doit prendre en consistance et devenir crémeux. Une fois qu'il est prêt, verser la préparation dans un bol et y ajouter les pépites de chocolat.

Décoration

Décorer avec la poudre de coco et l'autre moitié de la banane (ou avec les toppings de votre choix).

La stévia est un édulcorant naturel. Elle possède un goût similaire à celui du sucre, mais elle ne contient ni calorie ni glucide. Elle n'a donc aucune incidence sur le taux de glucides dans le sang. Autre avantage : elle possède un pouvoir sucrant bien supérieur à celui du sucre, il faut donc en mettre beaucoup moins. Si vous n'en avez pas, vous pouvez remplacer la pincée par 10 g de sucre en poudre.
Le lait d'amande peut être remplacé par n'importe quel lait, végétal ou non.

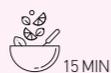


Pour 8 à 10 parts

RECETTE HEALTHY

Banana bread

BANANE, CHOCOLAT NOIR



15 MIN



45 MIN



210 CAL



INGRÉDIENTS

Cake

2 grosses bananes bien mûres
2 œufs
100 g de skyr
60 g de crème de soja (ou autre
crème végétale)
30 g de sucre muscovado
40 g de sucre de coco
60 g de cacao en poudre non sucré
190 g de farine complète
(ou de farine T55)
100 g de pépites de chocolat noir 70 %
11 g de levure chimique
1 pincée de fleur de sel

Décoration (optionnel)

1 banane

USTENSILES

Fouet (manuel ou électrique)
Moule à cake de 28 cm



♥ La banane est une de mes alternatives healthy préférées ! Vous pouvez retrouver tous les ingrédients comme le sucre de coco, le sucre complet, les crèmes végétales et les farines spéciales dans les magasins bio ou les rayons bio de n'importe quel supermarché.

RECETTE

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un bol, écraser les deux bananes à l'aide d'une fourchette. Y ajouter le skyr, les œufs, la crème de soja, et mélanger vivement à l'aide d'un fouet. Ajouter les sucres, la farine, le cacao, la fleur de sel, la levure, et mélanger à nouveau.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger avec une maryse. Chemiser un moule à cake de papier cuisson puis couler la préparation à l'intérieur. Pour plus de gourmandise, ajouter une demi-banane, coupée dans la longueur, sur le dessus du cake. Enfourner environ 45 min.

À la sortie du four, laisser refroidir avant de le démouler. Réserver à température ambiante ou au réfrigérateur.

Dans cette recette, la banane vient remplacer le beurre et donner une texture moelleuse au gâteau. Elle permet également d'utiliser moins de sucre grâce à son sucre naturel.

Le skyr est un fromage blanc onctueux, faible en matière grasse et riche en protéines. Ici, il vient également se substituer au beurre. Si vous n'en avez pas, vous pouvez le remplacer par la même quantité de fromage blanc.



Pour 20 madeleines

Madeleines

COQUES EN CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

Pâte à madeleines

160 g de farine T45
100 g de sucre
80 g de beurre
3 œufs
6 g de levure chimique
1 pincée de sel
8 g de miel
1 c. à c. d'arôme de fleur d'oranger

Décoration

200 g de chocolat noir

USTENSILES

Moules à madeleines
en silicone ou en acier
Fouet



♥ *Moi, j'adore la fleur d'oranger, c'est l'un de mes parfums préférés, mais vous pouvez toujours la remplacer par une goutte d'amande amère ou les zestes d'un citron.*

RECETTE

Pâte à madeleines

Faire fondre le beurre et le réserver. Dans un saladier, verser les œufs avec le sucre et mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter la farine, la levure, la pincée de sel et mélanger à nouveau. Pour finir, ajouter le beurre fondu ainsi que l'arôme de fleur d'oranger (ou celui de votre choix). Graisser les moules à madeleines avec du beurre ou de l'huile neutre puis les remplir avec la préparation. Réserver au congélateur pendant 1 h minimum. (2 h idéalement).

Après ce temps de repos, préchauffer le four à 170 °C avec la plaque de four à l'intérieur. Enfourner les madeleines et les cuire pendant 10 à 12 min. Laisser refroidir puis démouler. Laver les moules et bien les sécher avant de passer à la décoration.

Décoration

Faire fondre le chocolat noir au micro-ondes par tranches de 30 secondes (ou au bain-marie), puis le couler dans les moules vides. L'étaler finement à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère puis insérer les madeleines cuites et refroidies à l'intérieur. Laisser refroidir 1 h au réfrigérateur et démouler.

Le secret pour des madeleines avec une bosse bien prononcée ? Le choc thermique ! Il suffit de créer un écart de température entre la pâte à madeleines très froide et le four bien chaud. C'est pourquoi il est important de laisser reposer la préparation au congélateur et de faire chauffer le four avec la plaque de cuisson à l'intérieur.



Pour 6 personnes

La cigale

HUILE D'OLIVE, NECTARINE, PÊCHE

INGRÉDIENTS

Sablé breton

200 g de farine T45
150 g de sucre semoule
3 jaunes d'œufs
75 g de beurre demi-sel
75 g de beurre doux
1 sachet de levure chimique (11 g)
2 g de sel

Compotée

1 nectarine
2 pêches
20 g d'huile d'olive
30 g de miel
10 g de sucre semoule
3 g de pectine
1 gousse de vanille

Ganache montée vanille

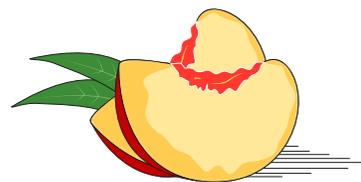
200 g de crème liquide entière (1)
250 g de crème liquide entière (2)
150 g de chocolat blanc
1 gousse de vanille
4 g de gélatine en feuille

Décoration

3 pêches
3 nectarines
Fleurs comestibles
Le zeste d'un citron

USTENSILES

Cercle à tarte de 20 cm
Batteur électrique
Poches à douille
Douille saint-honoré
Mixeur plongeant
Rouleau à pâtisserie



RECETTE

Ganache montée : J-1

Réhydrater la gélatine dans un bol d'eau froide. Faire chauffer la crème liquide (1) avec la gousse de vanille grattée, jusqu'à ébullition. Couper le feu et laisser infuser la vanille pendant 10 min. En parallèle, faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Essorer la gélatine et la mettre dans le chocolat fondu. Verser dessus la crème liquide vanillée en trois fois et mélanger vivement à l'aide d'une maryse entre chaque ajout, en effectuant des petits cercles au milieu du récipient. Ajouter la crème liquide froide (2) puis mixer au mixeur plongeant. Filmer au contact et réserver une nuit au réfrigérateur.

Compotée nectarines-pêches : J-1

Éplucher les fruits et les couper en petits dés. Les mettre avec l'huile d'olive, le miel, la gousse de vanille grattée dans une poêle à fond large, puis faire cuire environ 10 min. Enlever la gousse de vanille. Ajouter la pectine mélangée avec le sucre et faire cuire 1 min 30 à ébullition. Mixer au mixeur plongeant et réserver une nuit au réfrigérateur.

Sablé breton : jour J

Préchauffer le four à 180 °C. Chauffer les beurres quelques secondes au micro-ondes pour qu'ils deviennent pommade. Mélanger les beurres, le sucre, le sel à l'aide de la feuille du robot ou d'une cuillère en bois.

Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger à nouveau. Pour finir, ajouter la farine et la levure et mélanger rapidement. Étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une feuille de papier cuisson et détailler un cercle de 20 cm. Retirer l'excédent de pâte autour du cercle préalablement beurré. Cuire 15 à 20 min sans enlever le cercle.

Décoration : jour J

Tailler des quartiers de pêches et de nectarines. Fouetter la ganache jusqu'à obtenir une texture de crème montée ferme. La réserver dans une poche munie d'une douille saint-honoré. Une fois le palet breton refroidi, disposer la ganache montée en forme de rayons de soleil sur le contour du palet, à l'aide d'une douille saint-honoré. Déposer la compotée de fruits au centre de la tarte à l'aide d'une poche sans douille. Décorer avec les fruits frais, les fleurs et les parsemer de zestes de citron.



Pour 6 personnes

RECETTE HEALTHY

INGRÉDIENTS

Pâte sucrée healthy

1 fond de tarte healthy
(voir recette p. 49)

Brownie sans beurre

90 g d'œufs
30 g de sucre complet
60 g de compote de pommes sans sucre
30 g de farine T55
100 g de chocolat noir 70 %
1 pincée de fleur de sel
30 g de cerneaux de noix

Compotée de bananes caramélisées

3 bananes
30 g d'huile de noix
50 g de sucre complet

Chantilly vanille

300 g de crème liquide entière
50 g de mascarpone
30 g de sucre complet
1 g de poudre de vanille

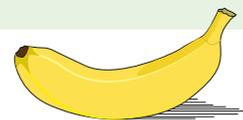
Décoration

100 à 150 g de praliné aux noix
(voir recette p. 122)
30 g de noix
Feuilles d'or

USTENSILES

Cercle à tarte de 20 cm
Tapis à génoise
Batteur électrique
Mixeur plongeant
Spatule
Poches à douille

Attention à ne pas trop colorer le caramel et à ne pas trop torréfier les noix : celles-ci peuvent développer de l'amertume très rapidement.



La Bananoix

BANANE, CHOCOLAT NOIR, NOIX



♥ Cette tarte est celle que j'ai réalisée pour la semaine « Nord vs Sud ». La banane, les noix et le chocolat se marient très bien, ça donne un dessert gourmand, léger et puissant en goût. Je l'avais réalisée lors de mon duel contre Nils, et vous trouverez la recette de sa légendaire tarte à la rhubarbe, page suivante !

RECETTE

Pâte sucrée healthy

Foncer et cuire le fond de tarte (voir p. 49-50). Laisser refroidir.

Brownie sans beurre

Préchauffer le four à 160 °C et graisser le tapis à génoise avec de l'huile neutre. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Fouetter les œufs avec le sucre à vitesse maximum jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Ajouter la compote, la farine, et mélanger à nouveau. Pour finir, ajouter le chocolat et les noix concassées. Couler le brownie sur un tapis à génoise, de façon à pouvoir détailler ensuite un cercle de 20 cm. Cuire 15 min environ.

Compotée de bananes

Couper les bananes en tout petits dés. Dans une casserole à fond large, verser l'huile et le sucre. Lorsqu'un caramel commence à se former, ajouter les bananes. Cuire sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées. Réserver.

Chantilly

Placer le bol du robot ainsi que le fouet 20 min au congélateur. Fouetter la crème, le mascarpone, le sucre et la vanille à vitesse maximum jusqu'à obtenir une chantilly bien lisse, ferme et onctueuse. Réserver dans une poche sans douille.

Montage

Détailler le brownie en un cercle légèrement plus petit que le fond de tarte et le placer dedans. Recouvrir de compotée jusqu'à hauteur puis lisser à l'aide d'une spatule. Ciseler la poche contenant la chantilly en biais. Dresser des lignes de chantilly dans la longueur, de sorte à recouvrir toute la tarte, et, entre elles, du praliné aux noix. Décorer de noix concassées et de feuilles d'or.

