



FLAN POMMES ORANGES ET CRÈME AU CHOCOLAT, UN DÉLICE LÉGER !

Il y a des habitudes qui ont la vie dure... Celle de prendre un dessert en fin de repas festif est probablement l'une des plus ancrées chez moi. Non pas que j'aie encore faim, mais c'est comme si cette dernière touche mettait un point final à un agréable moment gastronomique.

Chaque année, mon amie A invite ses amies pour un repas de Noël. Nous passons un tellement agréable moment toutes ensemble qu'on réclame cette soirée. Je pense qu'elle a compris qu'elle ne pourra désormais plus passer à côté ! Le principe est simple : chacune amène un plat. Et... quelqu'un se désigne pour le dessert. Cette fois-ci, j'ai voulu endosser cette responsabilité. Car si cette tradition sucrée s'avère persistante chez moi, il semblerait que je ne sois pas la seule. Je voulais un dessert pas trop lourd (tu imagines bien que comme chacune y met du sien, il est plutôt gourmand notre repas de pré-Noël), et avec une saveur chocolatée qui fait souvent l'unanimité. J'ai donc préparé des petits flans aux pommes et oranges. Pour la saveur chocolatée, j'ai mixé des noix de cajou avec du miel, une pomme et du cacao. J'ai dû rectifier ma recette, car chez mon amie, la chose s'apparentait plus à une flaque chocolatée qu'à un flan. Les pauvres ont été victimes du syndrome cobbayes !

Pour réaliser une douzaine de flans, rien de plus simple. Il te faudra :

3 pommes

2 oranges

Le jus d'1 citron pomelo (ou si tu n'as pas, le jus d'une orange supplémentaire)

500 ml d'eau bouillante

de l'agar-agar

4 c à s de miel

1 tasse de noix de cajou trempées minimum 4 heures

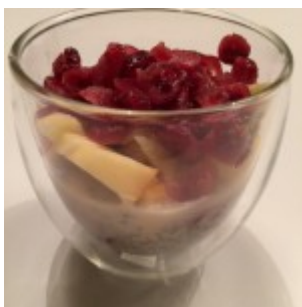
4 c à s de cacao (de préférence cru, mais sinon, du pas cru fera l'affaire aussi)

du chocolat noir à râper pour la décoration

Pour réaliser les flans, avant toute chose, prélève le zeste d'une orange (de préférence bio, sinon, à toi le cocktail de pesticides divers et variés contenus dans la peau de l'orange !!) qui servira pour le service. Mixe 2 pommes, les oranges et le jus du citron ainsi que 2 c à s de miel. Pendant ce temps, fais chauffer 1/2 litre d'eau dans la bouilloire. Suis les indications sur ton paquet d'agar-agar. Sur le mien, il était indiqué d'utiliser 1 c à s (= 3 gr) pour 1/2 litre d'eau. J'ai ajouté 1 c à s en plus car je trouvais la préparation particulièrement liquide. Hors du feu, délaye l'agar-agar avec l'eau. Une fois qu'il est bien incorporé et que ça sent la mer dans ta cuisine (pas de panique, l'agar-agar étant une algue, ça sent inévitablement... la mer), mixe avec le reste des ingrédients déjà mixés. Débarrasse dans des moules à muffin ou dans des petites verrines ou encore des petits bols. Place la préparation au frigo pour quelques heures. Au moment de passer à table, prépare la crème au chocolat en mixant les noix de cajou, 2 c à s de miel et une pomme. Rectifie la consistance éventuellement en ajoutant de l'eau (mais pas de trop, il faut que ce soit une crème).

Pour servir, démoule le flan sur l'assiette, nappe-le de crème au chocolat et garnis de zeste d'orange et de chocolat râpé.

Belles fêtes !



PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

Voilà un dessert vite réalisé, sain, savoureux et plein de bonne énergie ! Tu peux le prendre en guise de petit-déjeuner de dessert ou encore de collation. Ce petit pudding aux graines de chia tombera toujours à point nommé. Et comme tu le sais déjà, les graines de chia sont excellentes pour la santé car elles sont riches en fibres, en oméga 3 (et encore des tas d'autres bons nutriments) mais surtout, il s'agit d'une protéine végétale (17 g pour 100 g contre 20 g pour la viande). J'avoue que j'échange volontiers mon steak contre ceci... et toi aussi j'en suis sûre !

Le complément alimentaire n'a pas daigné goûter, ce qui est dommage car la douceur de cette préparation l'aurait convaincu dès la première bouchée.

Tu peux bien entendu varier les fruits frais et ajouter, pourquoi pas, des éclats de noisette, et changer les fruits secs (abricots, figues, dates...).

Pour 2 verrines :

1/2 tasse de cranberries séchées

1/2 pomme

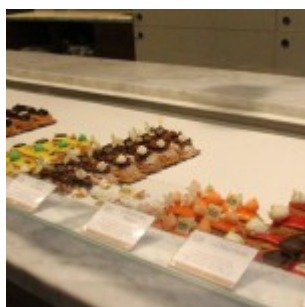
3 c à s de graines de chia

1 c à s de sirop d'érable

1/2 tasse de lait végétal de ton choix

Réhydrate les cranberries ou tout autre fruit sec de ton choix pendant une heure. Mélange les graines de chia, le sirop d'érable et le lait et laisse poser 20 minutes. Détaille la pomme en dés. Dans une verrine (un verre fera très bien l'affaire aussi), place un peu de mélange aux graines de chia (1/4), des cranberries et des pommes, et répète l'opération une seconde fois. Procède de la même manière pour la deuxième verrine. Place une nuit au frigo et régale-toi dès le matin !

Alors, prêt à troquer ton steak contre ce pudding ?



ECLAIRS ET GOURMANDISES

Je t'avais annoncé la couleur : pendant les fêtes, il est question de se faire plaisir, on se retrouve en famille ou entre amis et normalement, on mange autre chose qu'un bouquet de carottes. Profites-en parce que dès après cette période festive, on se reprendra très sérieusement en mains !

Aujourd'hui, je voudrais te présenter le paradis de l'éclair : Eclairs et gourmandises. On continue de surfer sur cette vague du produit unique décliné à l'envi. Les éclairs, ce petit gâteau classique à

base de pâte à chou prend de grands airs et vole assez haut sur la sphère des pâtisseries incontournables. En version salée ou sucrée, tu peux être sûr de vivre un bon moment gourmand !

Tu retrouveras l'enseigne à trois endroits de la capitale : le centre ville (rue du Marché aux Herbes 5, juste en face d'un autre paradis, celui du merveilleux, mais on en reparlera plus tard), Stockel (rue de l'Eglise 177 A) et rue Xavier de Bue 67. C'est précisément à cet endroit qu'a été installé l'atelier qui absorbe la production de tous les points de vente. Les pâtisseries évoluent dans un cube en verre et on ne se lasse pas de les observer. Le premier à avoir mis au point les recettes et donné un coup de main dans l'élaboration du concept, c'est Julien Alvarez, fier détenteur du prestigieux titre de champion du monde de pâtisserie 2011. Lui ont succédé Guillaume Mabileau, Quentin Bailly, et aujourd'hui, c'est David Gébert qui laisse son empreinte gourmande sur les nouvelles créations.



La production d'éclairs suit les grandes périodes de l'année. Si tu y vas maintenant, tu pourras découvrir quatre éclairs de la collection fêtes, dont deux ont été imaginés par David Gébert. J'ai goûté un blanc de blanc (le mélange de la noix de coco et du confit banane passion est plutôt heureux) de ces spéciaux fêtes et un Saint-Honoré de la collection permanente (ah cette crème à la vanille !!). Les deux m'ont laissé un souvenir ému. La pâte est à la fois très moelleuse et légère. Elle croustille un peu mais est très facile à couper. Tous les produits sont frais et réalisés dans la maison quotidiennement.

Alors, prêt à troquer ta bûche contre un éclair ?

Eclairs et gourmandises

[site internet](#) - [Page Facebook](#)



LE GÂTEAU CRU AUX POMMES, CRÈME AUX POIRES

Par une après-midi pluvieuse, nous étions invités au goûter d'anniversaire de la grande fille de mon amie S. J'ai l'immense chance d'avoir des amies très compréhensives quant à mes restrictions alimentaires et elles sont les premières non seulement à s'y intéresser (un fan club de la première heure, n'est-ce pas les filles ?) mais aussi à adapter leurs menus en fonction de moi. Je suis la fille la plus gâtée de la terre. Mais je ne peux pas leur demander, en plus d'être des amies en or, de confectionner des pâtisseries sans gluten, ni lactose, ni beurre, ni sucre... il y a des limites à tout. Du coup, pour l'occasion, j'ai moi-même mis la main à la pâte et j'ai confectionné ce gâteau cru ! Il y avait de nombreux non-initiés dans l'assemblée qui ont souhaité goûter (premier exploit) et qui ont apprécié (deuxième exploit et non des moindres). Les amateurs qui ont testé la chose étaient extrêmement bienveillants, ce qui m'a fait très plaisir et je n'ai pas eu droit aux éternelles interrogations quant à l'utilité ou non de manger ce type de préparation et de se demander si on peut vraiment appeler cela un gâteau... bref, tout ça m'a fait prendre conscience que le chemin vers un changement d'alimentation général est en marche et que les réticences commencent à se dissiper. Oh bonheur !

Avec ce temps maussade, on sentait que l'automne était à nos portes. Et moi, en automne, j'aime manger des noisettes, je trouve cette saveur réconfortante et j'avais envie que mon gâteau goûte l'automne...



Pour la pâte, tu as besoin :

1,5 tasse de noix

1 c à s de sirop d'érable

1 c à c de purée de noisettes

3 dattes medjool

Ici, j'ai employé un mélange composé de noix de macadamia, cajous, cerneaux de noix et amandes, mais tu peux utiliser les noix que tu préfères. Tu peux privilégier une sorte plutôt qu'une autre pour prononcer davantage un goût.

Mixe les noix grossièrement, il peut rester des petits morceaux.

Une fois ta « pâte » réalisée, recouvre le plateau d'un moule à manqué de papier sulfurisé et tapisse-le de ce mélange. Tasse bien pour qu'il soit le plus plat possible. Place le moule dans le surgélateur minimum deux heures.



Pour la crème :

1/2 tasse de graines de tournesol ayant trempé 6 heures

1 pincée de cannelle

1/2 tasse de noix de cajou ayant trempé 6 heures

4 poires bien mûres

10 dattes ayant trempé 6h : tu peux prendre des dattes normales, plutôt que des medjool. Si tu prends des medjool, la moitié suffira.

Mixer le tout et réserver au frigo



La garniture :

1 pomme coupée en tranches (je coupe d'abord la pomme en 4, j'enlève le trognon et je détaille alors chaque quartier en tranches fines). Place les tranches de pomme joliment sur la crème et saupoudre de noix de coco râpée et de la cannelle selon ton goût. Personnellement, je n'aime pas que la cannelle soit trop prononcée, donc, je l'ai utilisée avec parcimonie.

Tous ces ingrédients sont bénéfiques pour la santé. Quel bonheur de déguster un dessert qui ravisse non seulement tes papilles gourmandes mais qui soit rempli de bons nutriments !

Je te conseille vivement d'assembler le gâteau en dernière minute, sinon, la pâte risque de ramollir. On ne peut pas dire que la tenue soit la caractéristique première de cette réalisation. Disons qu'il ne faut pas être trop attaché à l'esthétique comme tu le constateras sur la photo. Mais une fois oublié ce petit désagrément, régale-toi !

