

HÉLÈNE HURET

# MES PETITS DESSERTS MAGIQUES

QUI NE FONT PAS GROSSIR

**100** *recettes plaisir sur toute la ligne*



LE D U C . S  
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Le régime IG antidiabète*, avec Anne Dufour, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater . Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Mise en pages : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2010 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-423-9

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<b>Le plaisir, c'est la santé</b>	<b>11</b>
<b>Mes 32 ingrédients magiques</b>	<b>19</b>
<b>Mes 100 petits desserts magiques</b>	<b>51</b>
<b>Table des matières</b>	<b>179</b>

# Introduction

L'avantage avec les desserts, c'est qu'ils sont bons. Parfois à la folie. L'inconvénient, c'est qu'ils sont souvent caloriques. Parfois déraisonnablement. Mais rester raisonnable, ça veut dire quoi ? Pour ne plus tourner en rond avec cette question, ne choisissez plus entre la ligne, la santé et la gourmandise. Nos petits desserts magiques, qui vont devenir très vite les vôtres, sont des incitations au péché en bonne et due forme : 100 % plaisir, 0 % frustration ni culpabilité car les ingrédients sont contrôlés, calibrés, allégés. Adorés. Et puis franchement, vous avez passé l'âge d'être privé de dessert.

Doudou culinaire certifié, le dessert reconforte, apaise, charme, séduit, hypnotise, obsède, flatte. C'est aussi le plaisir, jusque-là « interdit » à celui qui surveille son poids, au diabétique, ainsi qu'à une foule de victimes injustement cantonnées à la salade de fruits, au yaourt

nature et, exceptionnellement les jours de fêtes, à une minuscule part de gâteau au yaourt. Halte là ! La vie est beaucoup trop courte pour se priver de petits plaisirs... qui procurent de grandes satisfactions. Même chanson si vous vivez avec un gentil mari prié de surveiller sa bedaine, mais très gourmand, ou un adorable enfant, un peu rond mais à qui vous avez tellement envie de faire plaisir. Ou pour un retour de virée shopping entre copines obnubilées par la balance. En voilà déjà quelques-uns qui vous voueront une reconnaissance éternelle. Essayez, vous verrez : nos desserts magiques sont réellement magiques. Ils apportent bonheur, volupté, fidélité, amour (qui sait), richesse (là, nous ne garantissons rien), silhouette sous contrôle, sourire franc et profond. Bref vous êtes heureux ! et ça se voit.

Nos desserts, donc, sont magiques. Ils le sont même triplement puisqu'ils sont TOUS bons pour la minceur + la santé + le bien-être. À chacun sa particularité : antioxydant, vitaminé, bon pour la flore intestinale ou antistress, source de fibres... à chaque dessert ses saveurs, ses émotions et ses compétences. Et retirez-vous une fois pour toutes de la tête que parce que c'est bon, c'est... mal. Au contraire, c'est très très bien ! La preuve par 100 recettes irréprochables sous tous rapports.

# Le plaisir, c'est la santé

L'être humain est physiologiquement conçu pour le plaisir. Nous sommes admirablement équipés pour gérer et traiter les informations multisensorielles. Prenons une part de gâteau au chocolat, de fraisier ou une mousse au citron (ou remplacez par votre péché mignon). Imaginez-le, faites-en le tour, observez-le. Humez-le. Croquez-le, enfin. Le goût, l'odorat, le toucher, la vue, l'ouïe même, tous nos sens réunissent une somme d'informations pour nous permettre de l'apprécier pleinement. Tout cela pour quoi ? Parce que le plaisir est vital, tout simplement. Sans gourmandise, on ne penserait pas à manger. Sans plaisir sexuel, l'espèce se serait éteinte depuis longtemps. Sans endorphines euphorisantes, personne n'irait taper dans une balle de tennis ou courir des heures sur une ligne blanche, dans un stade, le sport n'existerait pas. Le plaisir existe car il sert l'organisme, il est au service du corps. À nous de savoir le dompter,

de ne pas le laisser nous tyranniser ni imposer sa loi : pas question de ne manger que du sucré, mais les desserts, c'est dans nos gènes : personne ne peut lutter contre !

## Le plaisir, c'est la minceur

100 % des nutritionnistes sont d'accord (pour une fois) : aucun régime n'est envisageable sans plaisir. Aucun. Exprimé autrement : 100 % des régimes échouent si l'on s'interdit tout plaisir. Il est rigoureusement impossible de perdre du poids (et de rester mince) en se privant systématiquement des douceurs. Car un jour vient, inexorable, où la somme des frustrations accumulées, repas après repas, est plus forte. On craque et on avale n'importe quoi, en énormes quantités, on rajoute une couche de culpabilité, on met le tout au four pour gratiner. La parfaite combinaison minceur perdante.

Au contraire, profiter des petits plaisirs sucrés, en maîtrisant parfaitement les apports caloriques et en jouant sur les textures, les ingrédients et les arômes 100 % naturels, comme le propose ce livre, constitue une façon agréable de retrouver la ligne et de la garder. En complément d'une alimentation équilibrée, bien entendu. Parce que c'est bien joli de dire « terminez votre repas par un yaourt ou un fruit », mais au bout de quinze jours, on a des envies de paris-br est, de quatre-quarts baignant dans la crème anglaise, de crème au beurre. Alors qu'en s'octroyant régulièrement une part de *gâteau à la réglisse* (p. 63), un *trifle pomme-rhubarbe* (p. 98), un *café gourmand* (p. 153), un *semifredo à la mandarine* (p. 143),

les sens sont comblés, vous aussi. Aucun risque de dérapage pantagruélique pour se venger.

### 40 desserts qui tuent

Récemment, le *Daily Beast* a listé les 40 desserts américains les plus mortels (les plus caloriques, riches en mauvaises graisses, sel et sucre) proposés au restaurant ou au fast-food. Voici les gagnants.

- *La pire des petites douceurs les plus assassines* ? Le cookie aux pépites de chocolat avec glace + chantilly (*Chocolate chip cookie sundae* de la chaîne Applebee's), dont la part culmine quand même à 1660 calories, 50 g de graisses saturées (celles qui bouchent les artères), 1 020 mg de sodium (le sel, dont il faut absolument maîtriser la consommation : mal parti avec ce dessert), et 224 g de sucre (idem). Monstrueux !
- *En 2<sup>e</sup> position*, le *New York cheesecake* avec sa sauce caramel de chez Romano's Macaroni Grill (1 650 calories, 54 g de graisses saturées, 980 mg de sodium, 179 g de sucre).
- *3<sup>e</sup> larron* : le gâteau au chocolat nappé, également du restaurant Romano's Macaroni Grill (1 580 calories, 47 g de graisses saturées, 1 030 mg de sodium, 147 g de sucre).

Sans surprise, ce palmarès fatal inclut le classique brownie, un dessert à la pomme avec accompagnement croustillant (type crumble) et à l'amaretto, des glaces pantagruéliques recouvertes de toppings divers et variés, des zepoles (biscuits à la ricotta), des tartes au chocolat, des gâteaux au chocolat blanc (ou de toutes les couleurs), le « simple » cookie, le « simple » cheesecake à la framboise, un horrible gâteau au beurre de cacahuètes et vrais chocolats en déco, une tarte aux noix de pécan et chocolat, un gâteau à la carotte,

→

des McFleury aux M&M's (ou autres toppings) de chez McDonald's, les churros (oui, les mêmes qu'au jardin d'acclimatation ou dans les fêtes foraines chez nous !). En plus, servis en portions orgiaques, bien sûr.

Si dans l'Hexagone nous n'en sommes pas encore « là » (sauf dans certaines enseignes...), nos profi teroles, nos babas au rhum et autres bûches de Noël à la crème au beurre ne brillent certainement pas par leur supériorité nutritionnelle. Alors se faire plaisir, oui, mais pas à n'importe quel prix !

## Privé de dessert ?

On est déjà souvent privé de tout un tas de choses dans la vie, il ne manquerait plus qu'on soit privé de dessert. Le temps de la culpabilité mal placée n'est plus. Le péché de gourmandise est, au contraire, une question de survie. Et puis, d'abord, cela rime à quoi exactement tous ces interdits ? Qu'on ne dévore pas trois parts de tatin à la crème à la fin de chaque repas, tout le monde le conçoit. Mais en quoi une mousse au citron, une panna cotta légère ou un fraisier « poids plume » mettent votre silhouette en péril ? Votre esprit critique et affûté perçoit de lui-même la différence et se refuse à diaboliser une innocente petite bouchée, fût-elle sucrée. Et le meilleur des plaisirs étant celui que l'on partage, faites-en profiter vos proches, vos amis. On a tous droit à quelques grammes de douceur dans ce monde de brutes.

### **La gourmandise selon les Français**

Quand il s'agit de manger, les Français ne font rien comme les autres. Et même si d'autres pays proposent de remarquables cuisines, le monde entier continue de nous envier nos chefs, notamment nos pâtisseries. Dans l'Hexagone, la gourmandise est érigée au niveau de patrimoine culinaire ! Les Français la considèrent comme « mi-ange, mi-démon ». Elle est symbolisée par\* : « le sucré », « le chocolat », « se faire plaisir », « la tar te aux pommes », « les gâteaux ». Des plaisirs simples mais divins.

\* Enquête Splenda 2006.

## **Moins de gras, moins de sucre... plus de bonheur !**

Lorsque l'on feuillette les livres de pâtisserie d'il y a vingt ou trente ans, on est frappé par la teneur en sucre, en graisses, en jaunes d'œufs de la plupart des recettes. Et vous reprendrez bien une louche de crème anglaise ou de frangipane ? Le moins qu'on puisse dire est que, à l'époque, les préoccupations minceur et la cuisine sucrée faisaient deux. Si l'on voulait maigrir, on se mettait à la diète, un point c'est tout. Heureusement, les temps changent ! Aujourd'hui, on a le droit d'être gourmand ET de faire attention à sa ligne ET de faire le plein d'antioxydants, de vitamines, de minéraux. Il suffit d'alléger ses classiques, de revisiter les recettes, de retirer un jaune d'œuf ici, 100 g de sucre là, et le tour est joué. Pour autant, pas question de rogner d'un iota sur la satisfaction gustative. Un dessert léger, oui, insipide, certainement pas !

## 4 astuces pour des desserts magiques en toutes circonstances

C'est décidé, vous ne laisserez plus votre culpabilité confisquer votre dessert. Ni ceux de votre tendre mari, de vos charmants bambins, de vos ados affamés, si vous avez toutes ces bouches à nourrir à la maison. Mais comment leur faire plaisir sans risquer de les arrondir ? Voici 4 astuces à garder en tête quand on s'attaque aux desserts magiques.

**Astuce n° 1 :** *restez simple, naturel.* Ne vous ruez pas sur toutes les nouveautés. Certaines sont valables, d'autres, bof ! Par exemple, des édulcorants débarquent régulièrement, à grand renfort médiatique, comme la stévia, le xylitol ou autres poudres soi-disant géniales. Pas toujours indispensables, ni bonnes. Vous ne les trouverez d'ailleurs pas dans nos recettes. Restez fidèles au naturel et aux « valeurs sûres » : le sirop d'érable, le miel, ce sont de « vrais » aliments. Les poudres sucrantes, qu'elles soient d'origine (notez bien le « d'origine ») naturelle ou non, n'en sont pas vraiment.

### À propos de la stévia... surnaturelle

La stévia est une plante aux feuilles naturellement extrêmement sucrantes. On peut la faire pousser chez soi, et mettre quelques feuilles froissées (et séchées) dans une tasse de thé ou un yaourt, pour obtenir quelque chose de vraiment sucré. Un édulcorant 100 % naturel et bio, si l'on peut dire ! C'est amusant et plutôt bon, même si elle possède un petit goût de réglisse et de « foin » apprécié inégalement selon les papilles.



Récemment sont apparus sur le marché des sucrettes et des édulcorants à base de rebaudioside A, un extrait de stévia très purifié (le seul autorisé par l'EFSA – Autorité européenne de sécurité des aliments). Ces produits finis contiennent le fameux reb A, mais aussi divers additifs comme des agents de charge (par exemple l'érythritol), de la cellulose, des arômes. Le reb A ne correspond qu'à 1,35 % du produit final, et encore, c'est un extrait ! On est bien loin de la plante et du prétendu naturel... En plus, ne vous faites pas avoir : côté gustatif, franchement, ce n'est pas « ça », malgré ce qu'essaient de nous faire croire les fabricants, qui feignent la surprise lorsqu'on leur dit : « C'est pas bon ! » Pour conclure, la stévia, oui. Les produits « à base d'extraits de plantes de stévia », bof, d'autant qu'ils coûtent (rapporté à l'intensité sucrante) environ trois fois plus cher que le sucre. Si vous souhaitez édulcorer vos desserts avec, à vous de voir. Mais nous ne garantissons pas le résultat !

**Astuce n° 2 :** *rajoutez des fruits.* Partout ou presque ! Avec les glaces, le chocolat, les gâteaux, les tartes... Quand on mange plus de fruits, on mange moins d'autre chose.

**Astuce n° 3 :** *jouez sur les textures.* Une pincée de graines de pavot, de sésame ou de lin ici (et hop, des bons gras !), quelques amandes effilées ou cerneaux de noix là (du magnésium, des bons gras et des fibres), du son d'avoine dans cette pâte à gâteau et des flocons d'avoine dans cette pâte à biscuits (anticholestérol et coupe-faim), de l'agar-agar (gélifiant minceur) en guise de farine, d'œuf et de lait... Ce n'est presque rien, mais ça change tout.

**Astuce n° 4 :** *soyez civilisé.* Préparez de jolis desserts, en petites portions, soignez la présentation, on mange autant avec les yeux qu'avec la bouche. Si possible, pas avec les doigts, car alors on engloutit façon Cro-Magnon, et ça, ce n'est jamais bon. Pensez aux repas dans les grands restaurants : toujours des petites portions, mais on n'a jamais faim ensuite. Être rassasié n'est donc pas une question de quantité, mais une question de qualité, de plaisir et de raffinement. Même poser une simple feuille de menthe sur un ramequin peut suffire : l'important est de maîtriser ses pulsions, de se servir calmement, de s'extasier sur le contraste des couleurs même si l'on est seul « c'est moi qui l'ai fait » (justement, vous y avez passé un peu de temps, profitez !). On n'est pas des bêtes.

# Mes 32 ingrédients magiques

Qu'y a-t-il donc de magique dans notre chaudron, notre plat à gratin, notre blender ? Des ingrédients magiques, comme il se doit. Vous les connaissez pour la plupart mais sans savoir en quoi résident leurs super-pouvoirs. D'autres, comme l'agar-agar, possèdent de réels pouvoirs incroyables mais vrais. Et, bien sûr, les ingrédients ne seraient rien sans les formules magiques, c'est-à-dire les recettes.

À ce sujet, un petit mot. Aux antipodes des livres de pâtisserie très « tendance », que l'on achète à prix d'or, espérant en vain s'approprier quelques grammes de savoir-faire des grands pâtissiers, celui-ci est :

✓ *simple* (à comprendre et à appliquer),

- ✓ *pas frustrant* (vous n'avez pas besoin de four hors de prix, de siphon, de matériel improbable, ni d'ingrédients introuvables comme le blanc d'œuf déshydraté ou le glucose),
- ✓ *rédigé en français* (pas de jargon incompréhensible).

Bref, un petit livre tout simple, pour se régaler sans se prendre la tête ni s'emmêler les cuillères en bois. On n'est pas là pour souffrir, mais pour se faire plaisir !

## **1. Agar-agar : le secret minceur des Japonaises**

Gélifiant 100 % végétal et 100 % naturel, issu d'une algue, l'agar-agar permet d'obtenir des desserts « figés », des flans, des aspics, des terrines, sans aucun effort... ni calorie. Il se présente sous la forme d'une poudre blanche, inodore et incolore, que l'on fait chauffer avec du liquide (lait, jus...) : quand la préparation refroidit, elle « prend », gélifie, et sublime aussi bien les saveurs qu'elle flatte l'œil. Ingrédient incontournable de la cuisine japonaise traditionnelle, l'agar-agar se transforme en redoutable chasseur de kilos le printemps venu (ou à n'importe quelle saison) car il aide à calmer l'appétit et à consommer moins de calories. Tout cela naturellement et sans aucun risque. Si ce n'est pas magique, ça...

On trouve cette merveille en sachets prédosés de 1 ou 2 g dans toutes les boutiques diététiques ou bio, les épiceries exotiques (surtout asiatiques) et, depuis peu,

quelques grandes surfaces. Votre pharmacien peut aussi vous le commander sans problème (tarif avantageux si vous devez inconditionnel, pour de grandes quantités, « en vrac »).

### **Le coup d'œil du chef**

1 g d'agar-agar = ½ c. à café rase.

*Remarque* : dans certains cas particuliers, la gélatine classique est encore à l'honneur. Indispensable, même, dans notre fraisier light p. 175.

## **2. Air : plus de volume, moins de calories**

Dès qu'un gâteau ou qu'une pâte doit « monter », « lever », il faut de l'air. On n'utilise pas pour cela de pompe à vélo, mais un gaz tout à fait inoffensif et comestible, que l'on consomme d'ailleurs déjà en grande quantité via l'eau minérale « à bulles » et que l'on respire à longueur de journée : le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Dans la pâtisserie, c'est la levure chimique qui oblige la pâte à produire ce CO<sub>2</sub> sous l'effet de la chaleur. C'est pourquoi le gâteau monte dans le four et pas avant. L'avantage d'un gâteau « gonflé » ? Mathématiquement on en avale moins que s'il est « plat » : il est rempli d'air ! La levure de boulanger, quant à elle, fait surtout monter la pâte avant la cuisson. On ne l'utilise donc pas de la même façon ni pour le même usage.

### **L'idée récup'**

Ne jetez pas votre sachet de levure entamé. Fermez-le soigneusement sur lui-même, enveloppez-le dans un peu de film transparent et hop ! frigo. Il restera opérationnel pour la prochaine utilisation, même dans plusieurs semaines.

## **3. Amandes et noisettes en poudre : no cholestérol**

Leur saveur d'une douceur inimitable ramène immédiatement en enfance. Pendant la séquence nostalgie, les composés santé des fruits secs passent discrètement à l'action : des « bons gras » (les mêmes que ceux de l'huile d'olive, céléberrissime aliment santé), des fibres en quantité industrielle, du calcium, et même des protéines. Prenez l'habitude de consommer des amandes et des noisettes plusieurs fois par semaine, entières ou en poudre : elles aident à contrôler l'appétit (donc le poids) et à maîtriser le taux de cholestérol.



### **Et no stress**

La poudre d'amande, comme l'amande, est si riche en magnésium qu'on peut sans rougir la recommander comme antistress. Et hop, un petit financier (voir p. 158) !

## 4. Ananas : speedy digestion

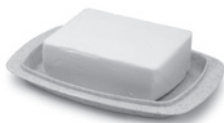
Ses prétendues propriétés brûle-graisses reposent sur un malentendu. En revanche, il aide à digérer grâce à une enzyme qui découpe les protéines en petits morceaux et « allège » l'estomac.



Et puis, il est vraiment peu calorique. C'est une façon élégante, légère, riche en vitamines et surtout en minéraux, de terminer un repas. Comme tous les fruits exotiques, l'ananas est si parfumé (c'est d'ailleurs l'origine de son nom) qu'il limite le recours au sucre dans les desserts.

## 5. Beurre : une tartine de vitamine A

Oui il est gras, oui il est calorique. Donc on utilise la juste dose, et pas plus. Mais il peut se révéler irremplaçable dans certaines recettes. En se liquéfiant à la cuisson, il confère à la pâtisserie une saveur finale d'une onctuosité unique. Par ailleurs, ne focalisez pas sur les calories : contrairement aux idées reçues, il n'en apporte pas plus que la margarine, et nettement moins que l'huile. En plus, le beurre est une excellente source de vitamine A (c'est l'aliment qui en renferme le plus, juste après le foie, que l'on consomme moins souvent !), indispensable à notre système hormonal et à notre santé. Il apporte deux



autres vitamines très importantes, la D et la E. Alors profitez de son goût inimitable sans culpabiliser !

## **6. Biscuit à la cuillère : tout léger**

Croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, ce biscuit a des adeptes qui ne jurent que par lui, y compris pour faire trempette dans le thé, un yaourt ou une crème dessert. Léger, il n'apporte que 4,4 g de graisses pour 100 g : il est constitué à 72 % de glucides (sucres) et à 8,5 % de protéines. Pas mal du tout pour une douceur ! C'est la star de la charlotte, le dessert et fraîcheur léger par excellence.

## **7. Blanc d'œuf : maxi-protéines, mini-calories**

... Et puis, le blanc d'œuf, en pâtisserie, sert à alléger (en bouche) une texture. À la rendre plus aérienne. Mais il procure aussi de l'onctuosité et aide à véhiculer les parfums. Il lie (clafoutis), épaissit (gaufres), émulsifie et mousse (mousses, meringues, soufflés, îles flottantes), bref, c'est une petite main irremplaçable dans certaines recettes. La bonne nouvelle : le blanc d'œuf est très peu calorique car essentiellement constitué d'eau. Pas comme le jaune, plus gras mais... indispensable aussi dans son genre.

**La minute « je sais tout »**

Est-ce que, comme nous, vous vous êtes demandé comment, dans une coquille d'œuf, le jaune « tenait » pile au milieu, dans le blanc ? Pourquoi il ne s'écrasait pas lamentablement au fond ? C'est grâce à un ingénieux système d'échafaudage, mis en place par le blanc, dont des filaments appelés les chalazes, « portent » le jaune et le maintiennent en suspension.

**8. Café : douce amertume**

Sa caféine possède un réel effet stimulant, c'est bien connu. Et, ce qui est moins connu, augmente légèrement le métabolisme, autrement dit la quantité de calories brûlées par l'organisme, même au repos. Évidemment, dans un paris-br est classique, ça ne compte pas. Mais dans un café gourmand (léger), et à condition de ne pas l'accompagner de seize financiers à la pistache, c'est un petit plus. Autre atout : le café fait partie des rares aliments amers que l'on apprécie. Or, l'amertume possède un atout de taille : elle aide à digérer. D'où le café en fin de repas ! Retrouvez nos recettes de cafés gourmands magiques p. 153.



**À savoir**

Certaines personnes sont particulièrement sensibles à la caféine : même une tasse peut les énerver et, consommée au dîner, les empêcher de dormir. D'autres beaucoup moins. C'est génétique. Dans le doute, évitez de servir à vos invités un dessert au café le soir, ils risquent de vous en vouloir longtemps...

## 9. Caramel do-it-yourself

Rien de plus simple à faire qu'un caramel maison. Rien de plus économique aussi. Mettez 100 g de sucre blanc en morceaux dans une casserole. Laissez simplement fondre à feu doux, sans remuer avec une cuillère quelconque. De temps en temps, vous pouvez secouer un peu la casserole pour aider à « répartir », mais toujours sans « ustensile » extérieur. Si vous souhaitez garder un caramel très liquide, ajoutez un filet de jus de citron.

## 10. Chocolat : les antioxydants gourmands

Vital, évidemment, et pas si violent qu'on l'imagine d'un point de vue calorique. Certes, une tablette entière peut faire quelques dégâts, mais trois ou quatre carrés, certainement pas. Nous utilisons principalement du chocolat noir, pour sa texture, son goût et sa couleur. Le chocolat au lait peut être amusant à tester, mais plus en coulis et sauce qu'incorporé dans une pâte. Un bonheur ne venant jamais seul, le chocolat n'est pas

seulement le meilleur aliment de la planète, c'est aussi le plus antioxydant (ramené au gramme).

<b>Valeur Orac* (par gramme d'aliment)</b>
* Échelle de mesure d'antioxydants dans un aliment.
Chocolat noir standard : 197
Noix : 136
Chocolat au lait : 62
Prune : 58
Amande : 45
Raisin : 29
Myrtille : 24
Épinard : 12,5
Brocoli : 9

Source : chocolats Guylian.

### Sur l'étiquette

Un *chocolat à pâtisser* de qualité est vivement recommandé. Il est conçu pour la pâtisserie, car sa haute teneur en beurre de cacao procure au dessert final une parfaite tenue et un fondant irréprochable.

« *Chocolat à cuire* » : cette mention signifie que votre chocolat va à peine fondre à la cuisson. Dommage si vous projetiez de faire un fondant, mais parfait pour garder des pépites solides !

## 11. Tout est bon dans le citron !

Sa peau est aromatique à l'extrême (un tout petit peu de zeste parfume une pâte à tarte entière ou un gros

gâteau), sa chair est acide et acidulée.

Il rend les blancs en neige plus ferme, empêche de noircir la chair des fruits découpés, il est l'alpha et l'oméga de toute cuisine légère, vitaminée et



antioxydante qui se respecte. Un petit secret : il paraît que les garçons qui ne raffolent pas de desserts en général craquent pour une tarte au citron. Vous ne nous croyez pas ? Demandez autour de vous, vous serez surpris des réponses.

#### Le truc en +

Si vous utilisez le zeste, achetez impérativement des citrons bio, ou au moins « non traités après récolte ». Et plongez vos zestes quelques secondes dans l'eau bouillante, deux fois de suite, avant de les incorporer à votre préparation.

## 12. Compote sans sucre ajouté : faites-la vous-même !

Des fruits, rien que des fruits, qui fondent tout doucement dans la casserole. En 20 minutes, votre compote sans sucre ajouté est fin prête, et tiède en plus. Selon les recettes auxquelles vous la destinez, ajoutez éventuellement une pointe de cannelle, de vanille ou autre « arôme » pour plus de saveur mais pas plus de calories. Et préparez-en le double pour pouvoir vous faire une petite réserve : de la compote bien fraîche nature, ou avec du yaourt ou du fromage blanc, c'est aussi le paradis.

## 13. Cranberry : comme des raisins secs

Les baies de cranberry séchées, tout comme les raisins secs, sucent en partie la préparation (gâteau, pâte...). Grâce à eux, on a moins besoin de sucre dans la recette. En plus, cette petite baie possède des propriétés santé prouvées, comme celle de réduire le risque de cystites récurrentes. Ne vous accrochez quand même pas trop à ce prétexte : c'est vrai, mais seulement à condition de consommer chaque jour un grand verre de jus de cranberry, et le moins sucré possible. Ce n'est pas avec quelques cranberries grignotées au gré des desserts que vous obtiendrez un résultat sur le plan urinaire, soyons lucides. Si vous préférez les raisins secs, va pour les raisins secs.



## 14. Crème légère : fouettez-la, elle aime ça

Fouettée, elle renferme exactement ce qu'il faut d'air et de graisses pour souligner les parfums, renforcer les saveurs, exalter les arômes. Plus elle est allégée (donc moins elle contient de gras), plus elle est « régime », certes, mais moins elle se « tient ». On ne peut pas obtenir de crème Chantilly à 0 % ! Il lui faut 30 % de matière grasse minimum pour ressembler à quelque chose. En revanche, rien n'empêche d'utiliser de la crème très légère pour donner une texture « fondante » à la préparation. Cela dit vous pouvez alors la remplacer par du fromage blanc ou du yaourt.

## 15. Eau de fleur d'oranger : baiser d'Orient

Extraite par distillation des fleurs de l'oranger amer, cette fameuse eau aromatisée les délicieuses cornes de gazelles, pâtisseries orientales, inégalables tant en saveurs qu'en calories... Plus largement, elle entre dans la composition de nombreuses pâtisseries et boissons en Afrique du Nord. Le café blanc, vous connaissez ? Découvrez-le vite p. 162. Pour tous ceux qui ont la dent douce...

### Astuce du chef

Préférez une « vraie » eau de fleur d'oranger (hydrolat), disponible en pharmacie ou dans les boutiques spécialisées en huiles essentielles. L'eau de fleur d'oranger du commerce fait moins rêver : elle renferme de l'eau + de l'arôme fleur d'oranger. C'est différent.

## 16. Épices (cannelle, muscade, vanille) : antioxydantes, apaisantes, coupe-faim

Ah, les épices... Un passeport gourmand pour s'évader sans bouger de chez soi, et aussi la façon la plus élégante de sucrer moins, sans concession à la gourmandise ni à la ligne. Les épices



sont extrêmement concentrées en antioxydants et en

substances antiseptiques, raison pour laquelle le répertoire culinaire des pays chauds est si relevé. Ces grandes dames magiciennes séduisent aussi les scientifiques : saviez-vous que la vanille est apaisante, le piment antidouleur, la cardamome anti-troubles digestifs et bonne pour l'haleine, la réglisse anti-inflammatoire des voies respiratoires, antivirale, bonne pour l'estomac et le foie, et la cannelle, coupe-faim ?

*Remarque* : l'odeur puissante exhalée par les épices est due à leurs huiles essentielles. On trouve aussi ces dernières dans les herbes aromatiques, les fleurs, les zestes d'agrumes... Vous goûterez l'huile essentielle de lavande, et celle de mandarine (toutes deux apaisantes et antistress) dans certains de nos desserts magiques.

#### **Et le sel ?**

Il amplifie le goût, « répond » au sucre en lui demandant de baisser d'un ton. Question d'harmonie de saveurs. Rappel : à l'origine, le sel était une épice, rare et chère. Préférez-le toujours « gris », c'est-à-dire complet, plutôt que « raffiné », affublé d'un goût assez prononcé de chlore (vous avez remarqué ?). Un « bon sel » n'a rien à voir avec « le sel classique ». Goûtez du bout du doigt mouillé, mettez en bouche. C'est flagrant.

## **17. Farine : un ingrédient de bonne tenue**

Sans elle, pas de « tenue » possible. C'est l'architecte de la pâtisserie, et le point d'ancrage aussi pour tous les autres ingrédients, qui viennent se coller à elle.

C'est pourquoi on la travaille souvent en premier. Par exemple, on commence par mettre la farine dans un saladier pour faire de la pâte à crêpes, et non en dernier. Tant qu'elle n'est pas encore humidifiée par un liquide, rien ne se passe. Dès qu'on lui verse dessus du lait ou de l'eau, elle se met en marche, attirant tel un aimant toute molécule humide. Pendant la cuisson, c'est encore grâce à elle si le gâteau monte et sur tout reste bien en « une pièce ». En devenant à nouveau sèche, elle solidifie le tout. Lait, sucre, fruits... elle rassemble tout son petit monde, en somme.

## **POURQUOI ÇA COLLE ?**

La farine contient une protéine spéciale qui, en présence de liquide et lorsqu'on la pétrir, retient prisonnières de minuscules bulles d'air. Résultat : c'est élastique et ça colle aux doigts. Pendant la cuisson, la chaleur les fait éclater. La farine de froment (blé) est la plus riche en cette protéine spéciale, appelée gluten. C'est pourquoi on n'obtient pas le même résultat avec n'importe quelle farine, et qu'il est impossible de remplacer de la farine de blé par de la farine de châtaigne, par exemple.

## **FARINE BLANCHE OU FARINE COMPLÈTE ?**

Peu importe, les deux aboutissent au même résultat, mais si vous utilisez de la complète (recommandée pour sa plus haute teneur en fibres et minéraux), mettez un peu plus de liquide qu'avec de la farine blanche. Nos recettes en tiennent évidemment compte, mais pensez-y