

PÂTISSERIE

GABRIELLA CHRISTINE DA ROCHA

50 RECETTES POUR KIFFER ET MÉDITER



FEEL-GOOD

LEDUC ↗

PÂTISSERIE FEEL-GOOD

Gabriella a fait de la pâtisserie une véritable thérapie. Que ce soit pour oublier le stress, trouver du réconfort, lâcher prise ou se faire plaisir, elle enfile son tablier, fait le vide et vit le moment présent.

À travers ce livre, elle vous invite à découvrir sa philosophie feel-good, à vous l'approprier, et vous livre ses secrets d'une cuisine sans prise de tête qui fait du bien.

Des pancakes fluffy aux brownies aux noix de pécan, en passant par les tartes ou encore ses incontournables cakes et pavlovas, Gabriella vous dévoile ses 50 meilleures recettes pour un effet « waouh » !

Lancez votre playlist du kiff et à vos fourneaux !

Gabriella Christine Da Rocha s'est fait connaître en participant à la saison 6 de l'émission *Le Meilleur Pâtissier* (2017), puis en remportant la finale du *Meilleur Pâtissier : la revanche des finalistes* (2023). En 2021, elle animait la chronique « C l'idée » sur l'émission *C Jamy* (France 5). Depuis, elle est entrepreneuse et partage son contenu sur les réseaux sociaux à travers son compte Instagram @gabriellachr.d.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3333-5



9 791028 533335

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Cuisine

GABRIELLA CHRISTINE DA ROCHA

**PÂTISSERIE
FEEL-GOOD**

50 RECETTES POUR KIFFER ET MÉDITER

SOMMAIRE

HELLO !	4
<i>Ma philosophie de la pâtisserie feel-good</i>	
<i>Pourquoi j'insiste sur le côté « waouh » ?</i>	
LEXIQUE	6
<i>Ustensiles</i>	
MES CONSEILS	8
<i>Conseils pour les sans-gluten</i>	
<i>Conseils pour les sans-lactose</i>	
BOM DIA GENTE ☀	10
Mes barres de céréales	13
Pancakes aux pépites de chocolat	14
Mes pancakes fluffy du dimanche	17
Jus vert	18
Jus ACE	21
Milk-shake fraises-banane	22
Scones aux myrtilles et à la fleur d'oranger	25
Muesli noisettes-chocolat	26
Le café latte trop styleyyyyy	29
RECETTE THÉRAPIE	32
Tarte au sucre aux fruits rouges	35
Mousse au chocolat	36
Moelleux aux cacahuètes et aux framboises	39
Brownie aux noix de pécan	40
Banoffee	43
SECTION CAKES	46
Cake à la pistache	48
Cake au citron	51
Cake à la noisette	52
Cake à la carotte et à la noix de coco	55
SECTION COOKIES	56
Cookies aux noisettes et au chocolat	59
Cookies aux fruits	60
RÉCONFORT FOOD	62
Rustique aux pêches et à la pistache	65
Financier aux amandes et aux framboises	69

Financier aux pépites de chocolat	70
Craquelés au chocolat	73
Beignets aux pommes	74
Mug cake au chocolat et crème anglaise	77
Gâteau au chocolat	78
Fingers chocolat-banane-cacahuètes	81
Retire tes lunettes	82
Brioche fourrée	85
PÉCHO OU S'AUTO-PÉCHO	88
Pavlova aux fraises et à la noix de coco	90
Pavlova aux myrtilles et au confit de citron	93
Pavlova exotique	94
Tiramisu	97
Gâteau à la banane ultra moelleux !	98
Choux à la pistache et à la fleur d'oranger	101
Choux à la vanille et au caramel	105
Brioche crème brûlée	109
SOIRÉE CHILL AND PLAID	112
Glace à la banane enrobée de chocolat	115
Riz au lait	116
Crumble aux pommes façon Tatin	119
Pop-corn spécial chill et Netflix	121
Crème caramel	125
Mes crêpes	126
Carrés de citron	129
SECTION TARTES	130
Tarte au citron et fruit de la Passion	132
Tarte à la myrtille	137
Tarte amandine aux fruits rouges	140
Tarte au chocolat	143
Tarte au café	147
CONCLUSION	149
REMERCIEMENTS	151

Moi, c'est Gabriella. Peut-être que tu me connais du *Meilleur Pâtissier* ou d'une autre émission que j'ai faite sur la pâtisserie. Peut-être que tu ne me connais pas du tout et que tu as juste été attiré par mon livre. Quoi qu'il en soit, c'est un magnifique cadeau que tu me fais. Je me dis que tu m'accordes ta confiance pour te régaler, c'est fou... alors merci.

Avant de commencer, j'aimerais que tu comprennes comment j'ai conçu ce livre. J'aime penser que je suis une pâtissière « feel-good ». Pas de prise de tête, pas d'interminables heures passées dans ma cuisine, pas de stress, juste moi et ce que me fait ressentir la pâtisserie, c'est-à-dire un profond relâchement, une bulle de concentration où je peux me focaliser sur une seule chose : me régaler, non seulement à la fin de ma préparation, mais aussi tout au long de la recette.

On peut dire que je suis quelqu'un de nerveux, stressé, qui ne s'arrête jamais tant j'ai du mal à rester en place. Si je ne fais rien, je suis de ces personnes qui culpabilisent. Si j'en fais trop, ce n'est jamais assez... Oui, oui, comme beaucoup d'entre nous, je ne suis pas très sympa avec moi-même, mais j'apprends à être plus cool, et la pâtisserie m'aide.

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été attirée par les gâteaux, les glaçages, le pochage et tout ce qui tourne autour de l'univers sucré. Déjà enfant, j'étais une grande gourmande et j'aimais accompagner ma mère ou ma grand-mère en cuisine. En grandissant, j'ai eu mon propre appartement et tout s'est amplifié. On m'a offert mon premier robot, de couleur rose, tellement cliché... 😊 Et en même temps, c'est exactement ce dont je rêvais ! Puis, je n'ai jamais lâché. Tout le stress de ma journée, je l'oubliais en faisant un simple cake. Quand j'étais triste, je trouvais du réconfort en faisant une tarte. Quand je voulais donner le sourire à mon entourage, je le faisais avec des cookies. Bref, la pâtisserie est devenue une thérapie, et j'ai toujours eu tendance à pâtisser en fonction de mes humeurs.

Avec le temps, j'ai eu la chance d'en faire mon métier, et le côté thérapeutique de la pâtisserie ne m'a jamais quittée.

C'est pour ça que j'écris ce livre. Toutes les recettes que tu y trouveras sont simples, gourmandes, et ont un effet « waouh ». Ah oui, cet effet est important. C'est celui qui fait grimper ta jauge de bonheur au maximum. OK, c'est bon, tu t'éclates à le faire, mais en plus, c'est beau ! Pas besoin d'être un grand pâtissier, pas de pression pour les réseaux sociaux. C'est juste toi et ton moment, juste toi qui prends ton temps pour créer avec tes mains. J'ai aussi mis un point d'honneur à ce que tu puisses tout faire avec du matériel basique, adapté à ce que tu as à la maison ou parfois sans

matériel du tout. Tu pourras réutiliser une recette dans une autre, ce qui est anti-gaspi si par hasard il te reste encore de la préparation.

Ma philosophie de la pâtisserie feel-good

Pourquoi je qualifie ma pâtisserie de « feel-good » ? Parce qu'elle est simple : pas d'entremets à 50 étages, pas de techniques de pochage trop compliquées, pas de saveurs trouvables à l'autre bout du monde ou d'ustensiles qui coûtent un bras, juste des gâteaux pour nous faire du bien.

Nous nous considérons souvent comme incompetents en pâtisserie et pensons ne pas avoir le temps. J'ai envie d'aider ma communauté et toutes les personnes qui auront ce livre entre les mains à prendre ce temps et à réaliser que la satisfaction ne réside pas uniquement dans le moment de la dégustation. Elle naît également pendant la préparation. C'est un moment pour soi, où l'on peut laisser son esprit s'évader et créer son propre instant de bonheur. Mon objectif n'est pas de te former pour devenir un grand chef pâtissier, mais plutôt de t'aider à passer davantage de moments satisfaisants, que ce soit seul, en famille ou entre amis. Et qui sait ? Tu pourrais bien devenir le prochain pâtissier « feel-good » !

Tu vas te surprendre en réalisant que non, tu n'es pas nul en pâtisserie ; c'est sans doute parce que tu n'as pas encore trouvé la bonne manière de percevoir le temps passé en cuisine.

Pourquoi j'insiste sur l'effet « waouh » ?

Pourquoi je m'attarde sur l'effet « waouh » ? Ça peut être excellent sans être forcément splendide. Peut-être que tu ne ressentiras pas cet effet dès la première recette que tu feras avec moi. Il se peut même que la deuxième tentative échoue, mais considère chaque recette comme un moment pour toi, surtout pour te dépasser un peu plus à chaque fois, seul. L'effet « waouh » est crucial pour ta satisfaction personnelle ; donc, plus c'est beau, plus tu te surpasses dans ta réalisation. Une recette très simple et magnifique, c'est tout ce que j'adore.

Je te mets dans l'ambiance : je prends un moment pour moi derrière les fourneaux, avec une musique de fond, un moment calme et paisible, ou au contraire complètement déjanté ou en pleurs parce que je suis en PLS. Je pâtis, goûte mes préparations, et déjà, je sens que je vais un peu mieux. Je suis de plus en plus satisfaite, je fais preuve de patience et j'arrive à la décoration la plus simple possible, et pourtant, c'est beau, le fameux effet « waouh » ! Que je sois déprimée ou de bonne humeur, je sais que mon moral s'améliorera en voyant mon dessert, et encore plus en le dégustant.

LEXIQUE

- BEURRE NOISETTE** Un beurre qui a été chauffé jusqu'à ce qu'il prenne une couleur brun doré et dégage une odeur de noisette. Il faut faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, puis le laisser cuire tout en le surveillant attentivement : une fois que le beurre atteint cette couleur et cette odeur, retire-le du feu pour éviter qu'il ne brûle. Ensuite, tu peux le filtrer pour enlever les résidus.
- BEURRE POMMADE** Un beurre bien mou, mais pas fondu.
- CAS** Une cuillère à soupe.
- CAC** Une cuillère à café.
- CHEMISER** Ça consiste à tapisser l'intérieur d'un moule de papier cuisson en le graissant au préalable, pour éviter que la préparation n'adhère au moule et que le démoulage soit plus facile.
- CRÉMAGE** C'est lorsque l'on mélange le sucre et le beurre, jusqu'à ce que la préparation ressemble, comme son nom l'indique, à une crème.
- CRISTALLISER** C'est lorsque le chocolat ou un autre produit se fige sur une préparation. Je vais beaucoup utiliser cette expression.
- CUIRE À BLANC** Tu liras souvent ce terme, ça consiste à cuire ton fond de tarte sans garniture, en piquant la pâte et en y disposant du papier cuisson et des poids ou haricots de cuisson.
- CUIRE À LA NAPPE** C'est cuire jusqu'à ce que la préparation se tienne à la spatule, « nappe » la spatule. Quand tu passes ton doigt sur la spatule, la préparation reste de part et d'autre de la marque de ton doigt, elle ne colle pas, elle n'est pas liquide.
- CUL-DE-POULE** Plus couramment appelé « saladier » par le commun des mortels.
- GLACER** C'est recouvrir une tarte, un biscuit ou un entremets avec une autre préparation, un glaçage neutre, un glaçage rocher, une ganache au chocolat ou autre.
- MÉLANGER INTIMEMENT** Cela consiste à ajouter une petite partie d'une préparation dans une autre et à mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet pour que les deux préparations s'homogénéisent bien. Ensuite, il faut incorporer délicatement le reste de la préparation à l'aide d'une maryse*, afin de préserver la texture globale. Cette technique permet d'assurer une meilleure intégration des ingrédients et de maintenir la légèreté de la préparation.

MOULES À INSERT

Ce sont de petits moules qu'on utilise généralement pour faire des préparations qui iront à l'intérieur d'une autre préparation, comme pour les entremets.

POINTER

C'est laisser reposer la pâte à température ambiante.

SABLER

C'est mélanger le beurre et la farine pour obtenir une consistance sableuse.

TAMISER

Tu as dû entendre ce terme plusieurs fois. Cela consiste à passer les produits secs à travers un tamis pour obtenir une texture plus fine et homogène. Cette étape est essentielle pour garantir des préparations sans grumeaux et une meilleure incorporation des ingrédients secs dans les recettes.

TEXTURE SABLEUSE

Une texture qui n'est pas homogène, qui ressemble à du sable.

TORRÉFIER

C'est mettre les fruits à coque au four pour qu'ils cuisent légèrement et qu'ils dégagent tous leurs arômes ; généralement c'est à 160 °C pendant 15 minutes. Mais lorsque tu as une recette qui nécessite de préchauffer le four, mets-les directement à l'intérieur le temps que le four monte en température.

TRANCHER

C'est lorsqu'une préparation se sépare en deux matières (le gras et le liquide) et donne une texture d'œufs brouillés. C'est pas le top !

Ustensiles



LE CROCHET

La feuille, le fouet et le crochet sont trois accessoires de base qui accompagnent les robots pâtisseries. Le crochet est un outil que tu utiliseras pour pétrir les pâtes à brioche, à pizza ou toute pâte qui doit lever. Il est particulièrement utile pour les mélanges denses.

LA FEUILLE

Celle-ci est utile pour les pâtes comme les pâtes à tarte ou les préparations dans lesquelles il faut éviter d'intégrer de l'air.

LA MARYSE

La maryse est une spatule plate et généralement en plastique ; finalement elle peut prendre le rôle de ta meilleure copine pour ces moments que tu vas passer avec toi-même en cuisine : tu pourras tout lui dire, promis c'est une tombe.

LE TAMIS

Instrument qui sert à passer et à séparer les éléments d'un mélange.

Allez, ZÉPARTIIII !

MES CONSEILS

Pour te faire plaisir le plus souvent possible, j'ai quelques conseils qui t'aideront à préparer des gâteaux, des tartes et des pâtisseries plus fréquemment, ainsi que des astuces pour réussir tes créations.

1 Lorsque tu fais des pâtes pour les tartes, qu'il s'agisse de pâte sucrée ou sablée, je te conseille d'en préparer une plus grande quantité et de congeler ce que tu n'utilises pas. De cette façon, tu n'auras pas besoin de refaire la recette à chaque fois. Il te suffira de sortir la pâte du congélateur pour te préparer une tarte en un rien de temps. Tu sais combien j'aime les tartes, alors si je peux te donner un maximum de conseils pour que toi aussi tu puisses en manger plein, je suis raviiiiiiiie !

2 Lorsque tu achètes des noix, surtout si c'est en grande quantité, torréfie-les* en une seule fois et place-les dans un bocal : les noix torrifiées, c'est toujours meilleur, et tu auras dans toutes les recettes besoin de les torréfier, alors gagne du temps. 😊

3 Pour beaucoup de mes recettes, tu auras besoin d'un « sirop » : tu peux aussi le faire en grosse quantité pour gagner du temps pour les autres préparations. Conserve-le tout simplement au frais, jusqu'à 3 mois maximum. Tu peux ajouter des zestes de citron ou d'orange, de l'anis ou des bâtons de cannelle.

4 Dans les ingrédients, tu auras souvent des gousses de vanille : ne les jette pas

après les avoir grattées, garde-les pour qu'elles sèchent, tu pourras les mixer pour en faire une poudre de vanille.

5 Tu peux faire les pâtes à tarte au mixeur pour gagner du temps.

6 N'oublie jamais de ne pas trop travailler les pâtes à tarte lorsque tu ajoutes la farine. Plus tu pétris la pâte et plus elle sera élastique, donc arrête de mélanger une fois la farine incorporée.

7 Pour cuire des tartes, des pavlovas, des biscuits ou des choux, tu peux le faire sur une feuille de papier cuisson, un tapis en silicone ou, le mieux du mieux, le best, un tapis Silpain (mais c'est un peu cher, donc fais en sorte de le rentabiliser avec toutes les recettes du livre 😊).

8 Ne va pas trop vite, n'essaie pas de brûler les étapes.

9 Lis bien la recette en entier avant de te lancer, cela te permettra d'être préparé au mieux.

10 Visualise ce que tu veux réaliser et comment tu veux le réaliser.

11 N'essaie pas de plaire à quelqu'un, sauf à toi-même.

12 Ne te dis pas que tu dois réussir pour le montrer sur les réseaux sociaux. Les échecs, c'est tout aussi bien. Après tout, les réseaux sociaux, ce n'est pas la vraie vie. Alors, pas de pression et tente de t'impressionner toi-même, c'est le plus important.

13 N'hésite pas à lire les introductions des recettes, je te raconte comment je ressens la plupart des recettes, mais également les petites erreurs que j'ai remarquées pendant la réalisation et ce que tu peux éviter.

14 Pense toujours que le four doit être préchauffé en début de recette. Si tu es impatient c'est le meilleur des conseils, garde-le précieusement. 😊

15 N'hésite pas à transformer mes recettes selon tes envies, fais-toi plaisir !

16 S'il y a souvent de la fleur de sel dans mes recettes, c'est parce que j'adore en mettre partout, c'est un exhausteur de goût. 😊

Conseils pour les sans-gluten

- Si tu es intolérant au gluten, tu peux le remplacer dans toutes les recettes par des farines sans gluten, comme les farines de chanvre, châtaigne, coco, lentille, lupin, maïs, manioc, pois chiche, quinoa, riz, soja ou sarrasin.
- Évite de remplacer la farine de blé par une seule farine, pour une question de goût, mais aussi pour avoir une texture qui se rapproche au mieux de la farine de blé.

Par exemple : 500 g de farine =
250 g de farine de riz +
250 g de farine de maïs

Conseils pour les sans-lactose

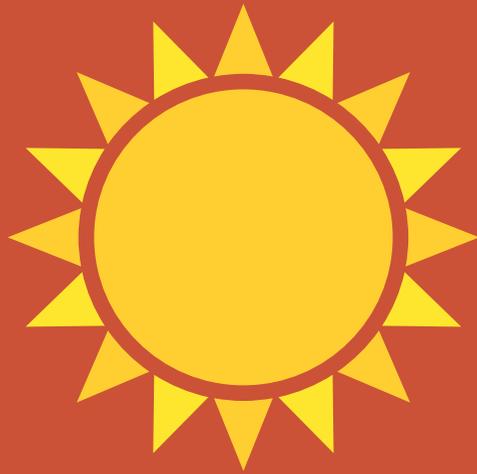
Tu peux remplacer le lait, la crème et le beurre par des produits végétaux.

Selon les recettes, le beurre peut être également remplacé par :

- certains fruits et légumes, comme l'avocat, la banane, la courgette ou encore la patate douce ;
- la compote de pomme ;
- le fromage blanc (pas à 0 % de matière grasse) ;
- la purée d'amande ;
- la margarine ;
- l'huile végétale.

Aie toujours conscience que la texture sera différente selon ce que tu choisis.

BOM DIA



PLAYLIST

Tribalistas - « Velha Infância »

The Jackson Five - « I Want You Back »

Teddy Swims - « Apple Juice »

Nao ft. GLACK - « If You Ever »

DJ Habibeats ft. Dystinct - « WALA »

J'ai toujours été fan des petits déjeuners, surtout ceux des hôtels. Même après un événement, tu peux être sûr que s'il y a un buffet de petit déjeuner à l'hôtel, je me réveillerai tôt pour en profiter. Le week-end ou pendant les vacances, c'est aussi la raison pour laquelle je me réveille de bonne humeur.

Mon truc vraiment préféré, vraiment ça c'est mon kiff absolu : dimanche grasse mat, brunch de qualité et sieste devant un film. 😊

En semaine, je n'ai souvent le temps que de boire un café avant de filer au boulot. Mais à chaque jour de repos, c'est un véritable plaisir de savourer un bon petit déjeuner.

Si je suis fan des petits déjeuners salés, je vais surtout partager avec toi mes recettes sucrées qui vont te permettre de te régaler, j'en suis certaine ! Les petits déjeuners sucrés sont pour moi une véritable source de bonheur et de réconfort. Ils me permettent de commencer la journée du bon pied, le sourire aux lèvres.

Alors, c'est parti pour te présenter mes pépites feel-good du matin. Que ce soit des pancakes moelleux, des barres gourmandes ou des jus vitaminés, ces recettes sont conçues pour apporter une touche de douceur et de joie à ton début de journée. Profite de chaque bouchée et laisse-toi transporter par ces délices matinaux !

GENTLE

Feel-good +

8 barres

20 min de kiff
20-25 min de chaleur

1 cadre carré ou des
emporte-pièces rectangulaires
ou longs, c'est déjà pas mal



MES BARRES DE CÉRÉALES

Indispensables pour emporter la bonne humeur avec toi ! Voici une petite anecdote : j'ai sauvé ma place au *Meilleur Pâtissier* avec une recette de tarte aux fraises à base de barres de céréales très atypiques. Je l'ai retravaillée spécialement pour toi !

POUR LES BARRES DE CÉRÉALES :

- **50 g** d'amandes
- **35 g** de beurre
- **70 g** de miel ou de sirop d'agave (tu peux même faire un 50/50 des deux si tu préfères, ou selon ce que tu as dans tes placards)
- **60 g** de cranberries séchés
- **20 g** de noix de coco râpée
- **110 g** de flocons d'avoine
- **1 CAC** de poudre de vanille ou de vanille liquide
- **Fleur de sel**

POUR LE NAPPAGE :

- **200 g** de chocolat blanc
- **30 g** d'huile de pépins de raisin (facultatif, c'est surtout pour que le chocolat soit plus fluide)

LES BARRES DE CÉRÉALES :

- * Pour commencer, préchauffe le four à 175 °C.
- * Torréfie* les amandes pendant que le four chauffe : 15 minutes c'est parfait.
- * Fais chauffer le beurre et le miel jusqu'à obtenir un sirop.
- * Coupe les amandes et coupe les cranberries.
- * Mélange les amandes, les cranberries, la noix de coco râpée, les flocons d'avoine, la poudre de vanille et la fleur de sel.
- * Ajoute ensuite le sirop miel-beurre, mélange bien avant de tout placer dans un emporte-pièce carré (tu pourras y couper des rectangles après cuisson) ou dans des emporte-pièces à ta disposition.
- * Pour terminer, mets le tout au four pour 20 à 25 minutes, selon le four.

LE NAPPAGE :

- * Pour plus de gourmandise, tu peux napper le dessous des barres de céréales avec du chocolat blanc ou noir, selon ce que tu préfères. Fais fondre le chocolat, puis ajoute l'huile de pépins de raisin.
- * Trempe le dessous des barres de céréales et laisse-les sécher retournées.

Évidemment, tu peux mettre ce que tu veux dans les barres de céréales tant que tu respectes un peu les doses, tout est OK !

*Pancakes fluffy (ou pas, d'ailleurs !).
J'ai deux recettes de pancakes que j'adore vraiment !
Alors je vais te donner les deux, et tu n'auras qu'à choisir !*

PANCAKES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pas de fluffy, mais OH WAOUUUH comme je les aime !

TA LISTE DE COURSES :

- **300 g** de farine
- **50 g** de sucre
- **2 sachets** de levure chimique
- **Fleur de sel**
- **60 g** de beurre
- **400 g** de lait
- **2** œufs
- **200 g** de pépites de chocolat
- **Huile**

* Dans un cul-de-poule*, mélange toutes les poudres : farine, sucre, levure et fleur de sel.

* Fais fondre le beurre et laisse-le refroidir.

* Verse le lait sur les poudres tout en mélangeant.

* Casse les œufs et ajoute-les au mélange.

* Termine avec le beurre refroidi.

* Ajoute enfin les pépites de chocolat.

Le secret pour ne pas te prendre la tête : généralement, tu liras « ajoute les œufs à la farine », mais c'est le meilleur moyen d'avoir plein de grumeaux et de craquer parce que ta préparation n'est pas parfaite. Ajoute d'abord la grosse quantité de lait, tout en mélangeant, puis les œufs : tu m'en diras des nouvelles !

Et si tu as raté et qu'il y a des grumeaux, ce n'est pas très grave. Prends un mixeur plongeant ou un autre appareil pour mixer, et mixe ta pâte.

* Fais ensuite bien chauffer une poêle huilée pour que les pancakes ne collent pas, puis verse la quantité d'une louche pour un pancake.

*Je les adore et ils me mettent de bonne humeur !
Bon appétit !*

Feel-good ++

12 pancakes

40 min de kiff
20 min de chaleur

1 poêle, 1 louche



Feel-good
fluffy au max

8 pancakes

20 min de kiff
10 min de chaleur

1 fouet, 1 tamis*
1 maryse*, 2 poêles de même taille



MES PANCAKES FLUFFY DU DIMANCHE

Oui, parce que clairement, tu ne sors pas ces pancakes si tu n'as pas le temps, ce ne sont pas les pancakes que tu fais le jeudi matin, en fin de semaine et complètement crevé du boulot, NOOON ! Attaque un dimanche, prends ton temps pour les faire et apprécier le moment.

TA LISTE DE COURSES :

- **60 g** de farine
- **10 g** de levure chimique
- **Cannelle**
- **Poudre de vanille**
- **40 g** de lait
- **4** œufs
- **40 g** de cassonade
- **30 g** de fécule de maïs
- **Huile**

- * Mélange d'abord la farine, la levure, la cannelle et la vanille.
- * Ajoute le lait petit à petit tout en mélangeant. Je te conseille de prendre un fouet pour cette partie-là.
- * Sépare les blancs des jaunes.
- * Mets les jaunes dans la première préparation.
- * Monte les blancs en neige avec la cassonade. Si tu as un fouet électrique, c'est pas mal, sinon prends ce moment pour muscler tes biceps.
- * Tamise* la fécule de maïs sur les blancs et mélange délicatement à l'aide d'une maryse*. Ne sois pas pressé, prends ton temps pour que la farine adhère bien et que la préparation reste mousseuse.
- * La dernière étape : mélange petit à petit les blancs à la première préparation, toujours à l'aide de ta copine la maryse*.
- * Laisse ensuite bien chauffer une poêle huilée, fais les pancakes deux par deux sur la poêle, verse quelques gouttes d'eau sur la poêle et referme avec un couvercle, ou avec une poêle de même taille sur le dessus. Laisse cuire 5 à 6 minutes avant de les retourner à l'aide d'une spatule.
- * Encore quelques minutes de l'autre côté avec des gouttes d'eau et tu peux débarrasser.
- * Il ne te reste plus qu'à dévorer avec l'accompagnement de ton choix.

MIAM régale-toi, régale-toi biiiiien, même !

JUS VERT

Pour bien commencer la journée, il faut... boire un grand verre d'eau au réveil. Mais comme il n'y a pas besoin de recette pour ça, je te file les recettes de mes deux jus préférés, c'est ceux que je fais *all the time* !

TA LISTE DE COURSES :

- 2 pommes Granny Smith
- 1 concombre
- **Menthe**
- 1 citron
- **500 g** d'épinards frais

* Lave bien et épluche tous les produits avant de les passer à l'extracteur de jus, à la centrifugeuse ou au mixeur, au choix.

L'extracteur de jus utilise une méthode de pression à froid pour extraire le jus des fruits et légumes. Il préserve mieux les nutriments et les enzymes, car il génère moins de chaleur. Il produit un jus plus concentré et souvent plus savoureux. Il peut également être utilisé pour faire des boissons végétales et des sorbets.

La centrifugeuse fonctionne en tournant à grande vitesse pour râper les fruits et légumes, puis en séparant le jus de la pulpe par force centrifuge. Elle produit un jus rapidement, mais peut générer de la chaleur, ce qui peut détruire certains nutriments. Le jus peut avoir une texture plus légère, mais il contient généralement moins de fibres que celui obtenu avec un extracteur.

Le mixeur broie les fruits et légumes en une purée, sans séparer le jus de la pulpe. Il conserve toutes les fibres, ce qui en fait une option plus rassasiant. Le résultat est une boisson plus épaisse, souvent appelée smoothie, qui contient tous les nutriments des ingrédients. Je te conseille de passer le mélange au tamis* ou au chinois étamine pour retirer les résidus, d'ajouter un peu d'eau et de boire dès que c'est prêt.

Chaque méthode a ses avantages et inconvénients, et le choix dépend souvent des préférences personnelles en matière de texture, de goût et de nutrition.

Et voilà, ça fait un jus de fruits ! 😂

Feel-good
vitamines *A, B, C, D,*
tout l'alphabet!

3 verres
(ça dépend du verre)

20 min de kiff

1 centrifugeuse ou 1 mixeur (teste
et choisis ce que tu préfères)
ou 1 extracteur ou 1 blender



Feel-good *ACE*

3 verres
(ça dépend
du verre)

20 min de kiff

1 centrifugeuse ou 1 mixeur
ou 1 extracteur ou 1 blender



JUS ACE

L'appellation ACE fait référence aux vitamines A, C et E. La vitamine A est essentielle pour la santé des yeux et le bon fonctionnement du système immunitaire. La vitamine C est connue pour ses propriétés antioxydantes, elle aide également à renforcer le système immunitaire et à améliorer l'absorption du fer. La vitamine E est aussi un antioxydant qui contribue à la protection des cellules et à la santé de la peau.

C'est sans doute mon jus préféré de tous les temps ! Pour la petite histoire, j'ai découvert ce jus quand j'avais 15 ou 16 ans. En faisant les courses dans un supermarché au Portugal, j'ai vu cette célèbre marque qui proposait un jus à la carotte. Déjà curieuse, je voulais le goûter et là, révélation : j'ai adoré ! En grandissant, je me suis dit : « Hey, mais ce jus, je peux peut-être tenter de le faire maison ? » Et me voilà, année après année, à refaire ce jus en y ajoutant toujours un petit truc pour tester des saveurs différentes. Voici donc LA recette que je garde précieusement.

TA LISTE DE COURSES :

- 7 oranges
- 1 citron
- 3 carottes
- **Gingembre**
(autant que tu veux)

* Épluche bien tous les produits et passe-les à la centrifugeuse ou au mixeur.

Je conseille vraiment de boire le jus dans les 2 heures qui suivent, surtout pour pouvoir bénéficier des bienfaits des fruits frais.

MILK-SHAKE

FRAISES-BANANE

Pour tous tous touuuus mes milk-shakes à base de lait, je prends la même recette et je change uniquement les fruits, c'est pas compliqué.

TA LISTE DE COURSES :

- **310 g** de fraises
- **1** banane mûre
- **450 g** de lait ou de boisson végétale
- **Miel** ou sirop d'érable

* Premièrement, mixe les fraises, la banane et le lait.

Ajoute le miel ou le sirop d'érable (selon ta préférence) après avoir mixé, si ce n'est pas assez sucré pour toi. Sinon, le sucre des fruits suffit clairement.

Doux
feel-good

2 grands milk-shakes

10 min de kiff

1 mixeur



Feel-good ++++++

6 scones

30 min de kiff
45-20 min de chaleur

1 tamis*, tes mains,
1 cul-de-poule*,
1 plaque, du papier cuisson



SCONES AUX MYRTILLES ET À LA FLEUR D'ORANGER

C'est une recette que j'affectionne pour son goût, mais aussi parce qu'elle est très satisfaisante à réaliser. J'adore la texture de la pâte, la façonner avec mes mains, la facilité de cette recette... Je l'aime, tout simplement, et j'espère que tu l'aimeras autant que moi. Ici ce sont des myrtilles, mais n'hésite pas à les remplacer par le fruit de ton choix.

TA LISTE DE COURSES :

- **250 g** de farine + un peu pour bouler
- **15 g** de levure chimique
- **Fleur de sel**
- **65 g** de beurre demi-sel froid
- **25 g** de sucre
- **Fleur d'oranger**
- **150 g** de lait demi-écrémé
- **150 g** de myrtilles
- **1** jaune d'œuf

* Préchauffe le four à 200 °C.

* Commence par tamiser* la farine et la levure, puis ajoute la fleur de sel.

* Coupe le beurre en petits morceaux et ajoute-les au mélange farine – levure – fleur de sel.

* Ajoute ensuite le sucre et la fleur d'oranger, puis mélange pour obtenir une texture sableuse*.

* Ajoute le lait petit à petit tout en mélangeant pour obtenir une texture homogène.

* Une fois la pâte prête, travaille-la avec un peu de farine pour en faire une belle boule.

* Termine en ajoutant délicatement les myrtilles à la pâte pour ne pas les abîmer.

* Reconstitue une boule, que tu vas aplatir avant de la couper en 6.

* Fais un mélange de jaune d'œuf et d'eau pour dorer les scones, puis mets-les au four entre 15 et 20 minutes, selon le four.

*À l'intérieur, une confiture de myrtille et du beurre demi-sel c'est excellent, mais je ne vais pas t'influencer, fais comme tu le sens.
Tu peux conserver les scones 4 jours dans une boîte bien hermétique.*