

Pâtisserie plaisir!

40.016F

5 conseils en or pour des pâtisseries plus saines

1. Dans la plupart des recettes de pâtisserie, vous pouvez remplacer le beurre par une quantité équivalente de compote de pommes. Cela semble difficile à croire, et pourtant, c'est bien vrai. Cette astuce fonctionne à merveille pour les recettes légères telles que le cake et les cupcakes. Pour la tarte aux pommes, vous pouvez opter pour du fromage blanc maigre (à remplacer au gramme près).
2. Vous pouvez aussi utiliser de la purée de prunes à la place de la compote de pommes.
3. Si vous voulez réduire vos quantités de beurre/d'huile, pensez à cuisiner au four. De nombreux produits que la plupart des gens réchauffent à la poêle dans une généreuse quantité de beurre peuvent aisément se réchauffer au four sans matière grasse supplémentaire.
4. Dans la recette des crêpes, les bananes peuvent remplacer les œufs ! Vous ne goûterez même pas la différence ! Prévoyez 1 banane pour 2 œufs.
5. Remplacez la farine blanche par de la farine complète ou par des flocons d'avoine moulus, plus riches en fibres. Vos intestins vous diront merci ! :) Mais attention : prévoyez alors une demi-quantité de levure en plus, car la farine complète est plus lourde et a donc besoin de plus de force pour lever. Si vous n'êtes pas totalement satisfait du résultat, ne baissez pas les bras et réessayez différemment la prochaine fois

Recette: cake à la compote de pommes

Ingrédients: 8 personnes

- 1 grande pomme
- 25 g de sucre
- 150 g de sucre
- 3 œufs (= 150 g)
- 150 g de farine fermentante

Préparation:

Épluchez la pomme et coupez-la en morceaux.

Faites cuire les morceaux de pomme avec une cuillerée à soupe d'eau et 25 g de sucre. Réduisez la pomme en purée à l'aide du mixeur plongeur. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs avec le reste du sucre jusqu'à obtention d'une crème jaune clair bien onctueuse. Incorporez-y d'abord la moitié de la farine, puis la moitié de la compote de pommes. Répétez l'opération avec le reste de la farine et de la compote de pommes.

Enfournez le cake pendant 55 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laissez refroidir le cake dans son moule pendant 15 minutes. Ensuite, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Vous n'avez pas le temps ?

Prévoyez 125 g de compote de pommes en bocal.



Recette: Clafoutis aux pommes

Voici la crêpe à la française. Épais et tiède, le clafoutis se prépare généralement avec des cerises. Mais au menu du jour, on le rencontre aussi aux abricots, aux pêches, aux framboises ou aux groseilles.

Ingrédients: 4-6 personnes

- 160 g de farine
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 400 ml de lait
- 2 grandes pommes



Préparation:

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un récipient, passez la farine au tamis puis mélangez-la avec le sucre et les œufs à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.

Ajoutez progressivement le lait et mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.

Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Versez la moitié de la pâte dans le moule. Disposez la moitié des lamelles de pommes par-dessus. Versez ensuite la pâte restante sur la préparation et couvrez avec le reste des lamelles de pommes.

Enfournez le clafoutis pendant environ 35 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laissez-le refroidir pendant 5 minutes hors du four et coupez-le de préférence lorsqu'il est encore tiède.

Recette: Cake au chocolat

Une recette légère au goût de chocolat, avec des carottes pour plus de fondant.

Ingrédients:

- 4 œufs
- 4 à 5 cuillerées à café de sucre ou d'édulcorant (résistant à la cuisson !)
- 250 g de farine fermentante
- 60 g de cacao en poudre (cacao pur, pas de Nesquick ou équivalent)
- 300 g de carottes râpées
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure



Préparation:

Mixez tous les ingrédients, puis beurrez et farinez un moule. Éliminez la farine excédentaire du moule, puis versez-y la pâte. Faites cuire le cake à 150 °C pendant 1 heure.

Recette: Crêpe saine

Ingrediënten:

- 200 g de farine complète
- 100 g de flocons d'avoine
- 3 œufs ou 2 cuillerées à café de levure
- 6 dl de lait demi-écrémé
- 3 cuillerées à soupe de mendiants hachés
- 5 g de sel
- Beurre ou huile d'arachide



Préparation:

Réduisez les flocons d'avoine et les mendiants en poudre au robot ménager. Versez le mélange dans un récipient avec la farine complète, le sel et la levure et creusez un puits au centre. Versez les œufs et une partie du lait/lait battu dans le puits. Mélangez la préparation de l'intérieur jusqu'à obtention d'une pâte liquide, tout en incorporant le reste du lait/lait battu.

Faites chauffer le beurre ou l'huile dans la poêle à crêpes. Versez quelques cuillerées de pâte dans la poêle et répartissez sur toute la surface. Si vous préparez des crêpes fines, faites chauffer la poêle un peu plus fort. Si vos crêpes sont plus épaisses, réduisez légèrement la source de chaleur. Retournez la crêpe lorsqu'elle est cuite, puis dorez l'autre côté.

Un régal avec une garniture salée ou sucrée, comme du fromage, du sirop de pommes, des fruits.

Recette: Biscuits sains aux flocons d'avoine

Ingrédients:

- 55 g de cassonade
- 50 g de sucre cristallisé
- 125 g de farine
- 80 g de flocons d'avoine
- 70 g de raisins secs
- 180 ml de compote de pommes
- ½ cuillerée à café de cannelle ou d'épices pour spéculoos
- 1 cuillerée à café de levure
- ½ cuillerée à café de sel



Préparation:

Préchauffez le four à 175 °C. Couvrez une plaque de cuisson avec du papier de cuisson. Mélangez le sucre avec la cassonade et la compote de pommes. Tamisez la farine, la levure, le sel et la cannelle au-dessus d'un récipient. Incorporez ensuite le mélange de compote de pommes dans le mélange de farine. Ajoutez les raisins secs et les flocons d'avoine. Mélangez bien le tout. Enfournes les biscuits pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés mais encore tendres. Laissez refroidir les biscuits sur une grille. Bon appétit ! Une fois les biscuits refroidis, ils se conservent dans une boîte en métal hermétique.