

## Confitures allégées en sucre

La fabrication de confiture se déroule en deux étapes. Tout d'abord, on prépare un sirop en mélangeant les fruits et le sucre, puis on réduit ce sirop en évaporant l'eau. Ensuite, on fait cuire les fruits pendant environ 30 minutes avant d'y ajouter le sirop réduit. Cela nous permet de maîtriser la consistance du confit, la quantité de sirop et d'eau. Cette recette utilise seulement 1/4 de sucre ajouté par rapport à la quantité habituelle (1/1). Par conséquent, une fois le pot ouvert, il est préférable de le conserver au réfrigérateur et de le consommer dans les 3 à 4 semaines qui suivent.

Recette pour 2,5 pots de confiture :

- 1 kg de fruits coupés
- 250 g de sucre de canne (au lieu de 700 g voire 1 kg)
- 5 à 6 g de pectine

Commencez par laver les fruits, puis coupez-les en morceaux. Mélangez-les avec le sucre et versez le tout dans un égouttoir placé au-dessus d'un grand saladier pour recueillir le jus. Laissez reposer pendant au moins 12 heures en remuant de temps en temps.

Le lendemain, récupérez le sirop dans le saladier et versez-le dans une casserole. Faites bouillir pendant 15 à 20 minutes afin d'évaporer l'eau et de réduire la quantité de sirop d'environ la moitié. Quand il n'y a plus d'eau, le sirop va faire un caramel qui donnera du goût. On le voit par la formation de grosses bulles et la couleur brune, faire attention à ne pas brûler ce caramel liquide. Faire le caramel apporte du goût selon les fruits.

Pendant ce temps, mettez les fruits égouttés dans une marmite et faites-les cuire à feu moyen/fort (puissance 7/10). Il est important que ça bouillonne légèrement pour cuire les fruits et évaporer l'eau. Veillez à ce que les fruits ne collent pas à la marmite. Remuez de temps en temps. Le temps de cuisson est d'environ 30 minutes, mais cela peut varier de 10 minutes en fonction des fruits et de leur teneur en eau. Vous pouvez également ajouter des noyaux, des pépins et des amandes dans une boule à thé (facile à retirer en fin de cuisson) pour donner de la saveur et libérer la pectine gélifiante.

Ensuite, ajoutez le sirop réduit dans la marmite contenant les fruits cuits. Mélangez bien, puis ajoutez la pectine en remuant à nouveau.

Enfin, versez la confiture dans des pots stérilisés à l'eau bouillante ou au four à 70°C pendant au moins 20 minutes.

---

## Cuisson du riz à la japonaise dans la casserole

300g de riz rond

Laver le riz à l'eau pour retirer l'amidon jusqu'à ce que l'eau soit clair. Laisser reposer dans l'eau claire 30 minutes. Jeter l'eau.

1 cuillère à café de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe d'huile

Dans une casserole, 300g de riz et 400g d'eau minérale. Faire bouillir couvert, puis dès les premiers bouillons, mettre sur feu moyen, couvert pendant 15 minutes. Fermer le feu, laisser la casserole toujours couverte 5 minutes sur la plaque. Puis, sortir la casserole du feu et laisser encore 10 minutes toujours couvert. Fini ! Toute l'eau a été absorbée, le goût reste dans le riz, pas dans l'eau de cuisson.

---

## Cordial et Liqueur de fleurs de sureau:

15 à 17 têtes de fleurs de sureau (3000 fleurs ≈ 15 têtes)

1 litre d'eau bouillante

350g de sucre de canne blond

1 citron tranché avec peau ou 5 cl de jus de citron

20 g d'acide citrique

Après la cueillette, poser les têtes de fleurs à l'envers sur un plateau pendant une heure pour que les insectes partent.

Dans une marmite, verser l'eau tiède, sucre, citron et acide citrique. Mélanger jusqu'à dissolution. Puis ajouter les têtes de fleurs à tremper la tête en bas, couper la tige unique qui relie les petites tiges aux fleurs (pour éviter de l'amertume). Puis faire chauffer jusqu'au premier bouillon et couper le feu (le but est de stériliser au-dessus de 60° pendant 20 minutes, pas de cuire).

Repos 24 heures à l'abri de la lumière, couvert d'un tissu ou d'un couvercle. Puis filtrer, mettre en bouteille stérile. Tout ceci donne un volume d'environ 1,25 litres. Garder à l'abri de la lumière, conservation entre 6 et 9 mois.

**Pour faire une liqueur de fleurs de sureau :** il faut 1 volume de cordial,  $\frac{2}{3}$  volume de vodka et  $\frac{1}{3}$  volume de cognac, donnant une liqueur à 20% volume d'alcool. Conservation plusieurs années. Servir frais avec un glaçon.

---

## Mayonnaise

À mélanger dans l'ordre:

1 jaune d'oeuf

2 cuillères à café rase de moutarde mi-forte

100 g d'huile neutre (tournesol ou colza)

2 pincées de sel

1 pointe de poivre ou muscade ou ail frais

2 cuillères à café de vinaigre blanc et 1 cuillère à café jus de citron comme conservateur et ajouter du liquide si trop visqueux.

Méthode: incorporer le jaune d'oeuf et la moutarde, puis au fouet électrique à vitesse maximale, verser 1 cuillère à café toutes les 15 secondes jusqu'à 10% d'huile, puis ajouter un peu plus d'huile à la fois, l'émulsion survient autour des 20% d'huile versée. Puis ajouter les condiments, vinaigre ou jus de citron, et ajuster la texture en ajoutant de l'eau si nécessaire, toujours au fouet à vitesse maximum.

---

### 3 recettes de sandwichs végétariens:

**Tomate Mozza:** huile d'olive sur les tranches du pain, tranches de tomate et mozzarella, sel poivre basilic, éventuellement une feuille de laitue.

**Oeuf concombre:** un oeuf dur, mélanger un yaourt nature avec une cuillère de moutarde et quelques herbes (persil ciboulette). Poser les tranches de concombres sur chaque tranche de pain, disposer le yaourt et l'oeuf au milieu. On peut remplacer l'oeuf par des tranches d'emmental.

**Avocat oeuf:** prendre du guacamole tout prêt (avocat, léger piment, citron) (sinon couper un avocat en dé, l'écraser avec jus de citron sel et poivre), ajouter une cuillère à soupe de mayonnaise au guacamole, garnir chaque tranche de pain d'une feuille de salade et mettre la préparation de guacamole et un oeuf dur au milieu.

---

### Moelleux au chocolat:

<https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2016/01/le-moelleux-au-chocolat.html>

200 g de chocolat noir à 70%

200 g de beurre

3g de sel (ou prendre du beurre demi-sel)

180 g de sucre en poudre (à varier selon le sucre dans le chocolat)

5 œufs

20 g de farine (jusqu'à 50 g pour une texture plus homogène, sachant qu'il doit avoir une texture légèrement sous-cuite)

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au micro-ondes ou au bain-marie. Ajoutez le sucre en poudre et le sel, et mélangez. Incorporez les œufs un à un en mélangeant après chaque ajout.
3. Terminez en ajoutant la farine.
4. Versez la pâte dans un moule à manqué 20 à 22 cm.
5. Enfourez 25 minutes à 190°, en chaleur tournante de préférence.

Le moelleux chocolat doit être légèrement tremblotant au centre. Si ça vous semble trop liquide, ré-enfournez 2 minutes. Plantez la lame d'un couteau au centre pour vérifier la cuisson : elle doit ressortir humide mais sans pâte liquide collée dessus.

Laissez refroidir avant de démouler. Si vous voulez manger le moelleux au chocolat tiède, je vous conseille de le laisser refroidir et de le réchauffer ensuite, sinon le démoulage risque d'être périlleux.

---

# Buche roulée Red Velvet Vanille

<https://www.youtube.com/watch?v=cZr8t5eNwFo>

Biscuit légèrement chocolaté et crème très vanillée - bon rapport quantité de biscuit et crème

## BISCUIT RED VELVET

- 40 g de chocolat noir ou au lait
- 55 g de lait entier
- 35 g d'huile
  
- 4 jaunes d'oeufs
- 20 g de sucre
  
- 80 g de farine T45
- 6 g de levure chimique
- Graines d'une gousse de vanille (10 ml vanille liquide)
- Quantité suffisante de colorant rouge en poudre
  
- 4 blancs d'oeufs
- 50 g de sucre

## SIROP VANILLE

- 50 g d'eau
- 30 g de sucre
- Quantité suffisante d'extrait de vanille (5 ml vanille liquide)

## CRÈME VANILLE

- 85 g de crème liquide entière
- 1 feuille de gélatine (2 g)
  
- 300 g de cream cheese (Type Philadelphia)
- 75 g de sucre
- 1 gousse de vanille (15 ml vanille liquide)
  
- 215 g de crème liquide entière

- 1- Fondre chocolat, lait et huile au bain marie ou au four à micro-onde (puissance moyenne) et refroidir
- 2- Fouetter et blanchir les jaunes avec 20g de sucre
- 3- Mélanger et fouetter le 1 (froid) dans le 2
- 4- Ajouter vanille liquide, colorant rouge, farine et levure tamisée, mélanger à la spatule délicatement
- 5- Monter les blancs en neige, ajouter 50g de sucre en 2 fois pour raffermir
- 6- Incorporer  $\frac{1}{3}$  des blancs dans la pâte rouge à la spatule, puis verser la pâte rouge dans les blancs et incorporer à la spatule délicatement
- 7- Poser du papier cuisson anti-adhésif sur une plaque de cuisson et étaler la pâte
- 8- Four préchauffé 170° - 14 minutes
- 9- Une fois refroidi, découper le biscuit à droite et à gauche pour le préparer à être rouler (garder les parures pour plus tard)
- 10- Sirop: vanille (5ml vanille liquide) dans eau tiède + sucre

- 11 - Chauffer 100g de crème liquide à la casserole
  - 12- Ajouter la feuille de gélatine hydratée dans la crème chaude et mélanger
  - 13- Dans un saladier, verser cream cheese, sucre et les graines d'une vanille entière (15ml vanille liquide) puis fouetter pour détendre le mélange
  - 14- Dans un autre saladier, fouetter 250g de crème liquide froide jusqu'à crêmer puis verser le mélange crème liquide refroidie et gélatine dedans. Mélanger à la spatule
  - 15- Ajouter le cream cheese monté à la crème fouettée et mélanger délicatement à la spatule
  - 16- Imbiber le biscuit de sirop vanille
  - 17- Étaler un bonne couche de crème sur le biscuit puis étaler un gros trait de crème du côté du démarrage du roulage (utiliser  $\frac{2}{3}$  de la crème)
  - 18- Rouler le biscuit, puis repos 1h au réfrigérateur
  - 19- Mixer finement les parures du biscuit pour en faire de la poudre
  - 20- Étaler le reste de crème sur la buche et saupoudrer de poudre de biscuit pour la décoration
-

# Feuilletés Merveilleux

Petits feuilletés merveilleux de Didier Clément  
Pour 10 personnes

Temps de préparation : 50 minutes - Temps de cuisson : 20 minutes - Temps de repos : 1 h 30

Ingrédients :

Pour la pâte :

350 g farine

1 œuf

15 cl d'eau

1 pincée de sel

250 g de saindoux ramolli

Pour la garniture :

90 g de poudre amandes

90 g de raisins secs gonflés à l'eau tiède

90 g de pignons de pin

75 g de sucre

1 œuf

Facultatif : eau de rose, cannelle

Préparez la pâte : mélangez la farine avec l'œuf, l'eau, le sel et 100 g de saindoux. Travaillez tous les ingrédients pour la rendre bien homogène. Laissez reposer au frais pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez la crème d'amandes : à l'aide d'une spatule, mélangez la poudre d'amandes et le sucre. Ajoutez les raisins secs gonflés à l'eau tiède, les pignons de pin et l'œuf. Parfumez de cannelle et d'eau de rose selon votre goût.

Aplatissez délicatement la pâte au rouleau, de façon régulière et progressive pour obtenir une abaisse d'une longueur de 1 m sur 20 cm de largeur (on peut également étirer 2 abaisses égales que l'on superposera si l'on n'a pas assez de place).

Enduisez la surface de la pâte avec le reste de saindoux à l'aide d'un pinceau, puis enrôlez la pâte sur elle-même pour confectionner un gros boudin. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Récupérez le boudin de pâte et détaillez-le en rondelles de 1,5 cm de largeur. Aplatissez chaque rondelle au rouleau pour obtenir une forme ovale de 8 cm de diamètre environ.

Garnissez-les ensuite en plaçant au centre une cuillerée de la crème d'amandes préalablement préparée. Puis, repliez en demi-lune, appuyez sur les bords pour souder la pâte et mouillez-la un peu.

Enfournez pour 20 minutes de cuisson à 200°C. Laissez bien dorer puis saupoudrer de sucre avant de déguster tiède.

<https://www.youtube.com/watch?v=nI0JwA1Yx4o>

---

## Tarte au citron

1935 Mack's Place Key Lime Pie

<https://www.youtube.com/watch?v=rV9HUthxhv0>

Ingrédients :

3 œufs

12 cl de jus de citron

200 g de sucre

3 cuillères à soupe (45 ml) d'eau chaude

½ cuillère à café (3 g) de sel

Faire une croûte de biscuits Graham (voir ci-dessous)

Méthode :

Battre les jaunes d'œufs, le jus de citron, le sel, l'eau chaude et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange soit très léger.

Cuire au bain-marie jusqu'à épaississement (30 minutes).

Monter les blancs en neige, ajouter la moitié du sucre avant que les blancs ne soient fermes et les incorporer au mélange de jaunes d'œufs.

Verser dans la pâte et cuire au four autour de 180°C jusqu'à ce qu'elle soit brune.

Du Miami Herald, Saturday October 3, 1936

## Comment préparer une croûte de tarte aux biscuits Graham ?

Ingrédients :

200 g de biscuits Graham (ou de biscuits soda, d'arrow-root, de biscuits Maria)

125 ml de beurre fondu

70 g de sucre

Méthode :

Préchauffer le four à 180°C.

Réduire les biscuits en poudre fine.

Ajouter le sucre et le beurre fondu, et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien humecté.

Verser dans un moule à tarte en tassant avec une cuillère, le fond d'un verre ou les mains.

Cuire au four pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

Donne 1 fond de tarte pour un moule à tarte de 23 cm de diamètre.

---

# 1930s New England Rum Pie - Cheese Cake

<https://www.youtube.com/watch?v=teUIKDztg6s>

## Croûte

18 biscuits graham (environ 180 g)

110 g de beurre

65 g de sucre

Une pincée de cannelle (0,5 g)

## Garniture

500 g de cream cheese

100 g de sucre

2 œufs

1 cuillère à soupe (15 ml) de rhum

## Nappage

240 ml de crème fraîche

Pincée de cannelle (0,5 g)

40 g de sucre

1 c. à soupe (15 ml) de rhum

Préparer une croûte avec 180 g de biscuits graham émiétés, le beurre fondu, le sucre et une pincée de cannelle. En tapisser un moule à tarte de 23 cm. Pour la garniture, mélanger le cream cheese, le sucre, 2 œufs battus et 1 cuillère à soupe de rhum. Lorsque la garniture est épaisse comme de la crème, la verser sur la croûte et cuire au four à 190°C pendant 20 minutes. Pendant ce temps, mélanger la crème fraîche, le sucre et une cuillère à soupe de rhum. Étendre ce mélange sur la tarte cuite et cuire 5 minutes de plus au four à 190°C.

---



## Crème brûlée:

La version la plus simple et la plus facile d'un dessert simple et facile - pas besoin de torche au butane ou de bain-marie.

<https://www.youtube.com/watch?v=9Jja-kf5z4U>

Crème brûlée sans chalumeau ni bain-marie (la recette est pour une portion, multiplier selon les besoins)

Pour 1 ramequin :

1 jaune d'œuf

1 cuillère à soupe de sucre

1 cuillère à café de vanille

suffisamment de crème épaisse pour obtenir 1/2 tasse de liquide au total (120 ml) (environ 1/3 de tasse (80 ml de crème))

sucre supplémentaire

miel (ou sirop de maïs, ou sirop d'or)

Mélanger le jaune d'œuf et le sucre à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Incorporer la vanille, puis la crème. Verser dans un ramequin de 150 ml, cuire au four à 120°C jusqu'à ce que la consistance semble légèrement gélatineuse lorsqu'on la tapote, soit environ 45 minutes. Laisser refroidir et réfrigérer.

Pour la garniture, mélanger une cuillère à soupe de sucre (par crème anglaise) avec quelques gouttes d'eau et un tout petit peu de miel (ou de sirop de maïs ou de golden syrup) dans votre plus petite casserole. Mettez à feu moyen et faites cuire jusqu'à ce que le caramel devienne ambré, en le remuant vers la fin pour vous assurer qu'il cuit uniformément. Versez dans le ramequin juste ce qu'il faut de caramel pour recouvrir le dessus, et faites tourner pour égaliser. Laisser prendre quelques minutes avant de déguster.

---

## 1927 Lemon Pudding - crème brûlée au citron

<https://www.youtube.com/watch?v=zsenXBsv3lk>

Cette recette est tirée d'un livre de cuisine communautaire canadien.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe (15 g) de beurre fondu

2 cuillères à soupe (18 g) de farine

Une pincée de sel

Le jus et le zeste d'un citron

170 g de sucre

2 jaunes d'œufs

2 blancs d'œufs

24 cl de lait

Méthode : Mélanger le beurre, la farine et le sel jusqu'à ce que le mélange soit lisse, ajouter le jus et le zeste de citron, puis le sucre graduellement. Ajouter les jaunes d'œufs et le lait. Incorporer les blancs battus. Faire cuire dans un plat placé dans une cuvette d'eau pendant 50 minutes à four doux.

---

# Panecakes faciles à préparer

D'après America's Test Kitchen

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

- 2 tasses de farine tout usage (260 g)
- 3 cuillères à soupe de sucre (40 g)
- 4 cuillères à café de levure chimique (20 ml) (c'est le double de ce que l'on trouve dans d'autres recettes. Cela permet d'obtenir de grandes crêpes moelleuses)
- 1 cuillère à café de sel (6 g)
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude (ajoute un peu de piquant et aide à faire dorer les crêpes)
- 2 gros œufs
- ¼ tasse d'huile végétale (50 g)
- 1.5 tasse de lait entier (36 cl)
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille (2,5 ml)

Instructions pour l'utilisation :

Notes : Utilisez deux bols séparés, l'un pour les ingrédients secs et l'autre pour les ingrédients humides. Le bol pour les ingrédients secs doit être assez grand pour contenir tous les ingrédients et assez haut pour permettre de mélanger tous les ingrédients.

1. Mélanger au fouet les ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient entièrement incorporés.
2. Battre légèrement les œufs et l'huile végétale.
3. Ajouter le lait et l'extrait de vanille et battre légèrement.
4. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et fouetter légèrement. Une pâte grumeleuse donne une pâte plus épaisse, ce qui donne des crêpes plus grandes. Vous pouvez rendre votre pâte plus épaisse en utilisant moins de liquide, mais cela les rendra sèches - ne faites pas cela.
5. Laissez reposer pendant 10 minutes. Cela permet d'hydrater les grumeaux. La texture doit être grumeleuse et épaisse.
6. Régler une plaque de cuisson à 350°F (180°C). Vous pouvez utiliser une poêle antiadhésive et suivre l'étape 8 pour vérifier la température de votre poêle si vous n'avez pas d'outil pour mesurer la température de surface.
7. Verser ½ cuillère à café d'huile sur la surface de la plaque. Lissez-la avec une serviette en papier pour obtenir une fine pellicule uniforme sur toute la surface. Les flaques d'huile donneront des crêpes tachetées.
8. Facultatif : vous pouvez tester la chaleur de votre gril en déposant 1 cuillerée à soupe de pâte au milieu de la plaque et en la faisant cuire pendant 1 minute, puis en la retournant. La pâte doit être d'un brun doré.
9. Utilisez une tasse à mesurer d'¼ de tasse (60 ml) pour étaler votre pâte. Lissez pour obtenir un beau rond de 10 cm (4 pouces).
10. Cuire pendant environ 2 à 3 minutes du premier côté. Le fond doit être d'un beau brun doré.
11. Retourner et cuire pendant 1 à 2 minutes de l'autre côté.
12. Suivre l'étape 7 pour chaque nouvelle fournée sur la poêle.
13. Vous pouvez les garder au chaud jusqu'au moment de les servir en les plaçant dans un four à 200°F (90°C) sur une plaque à biscuits munie d'une grille.
14. Servir avec du beurre et votre sirop préféré.