Desserts

Recette Etape 1

- Bananes mixées
- Blanc-manger au lait d'amandes et crème de châtaigne
- Crème au chocolat
- Crème au chocolat bis
- Douceur de lait
- Flan aux œufs
- Flan coco
- Lait de poule
- Lait de poule à la banane
- Mont blanc
- Mousse au café
- Mousse au chocolat blanc
- Mousse au chocolat au lait
- Mousse au chocolat noir
- Mousse aux fraises
- Mousse d'abricots au gingembre
- Mousse de litchis
- Panna cotta coco
- Panna cotta aux fruits rouges
- Panna cotta framboise, chocolat blanc
- Panna cotta réglisse
- Panna cotta tagada
- Verrine chocolat menthe

Nous vous présentons quelques desserts à faire maison, vous pouvez bien sur les acheter déjà prêts dans le commerce. Pensez aussi aux glaces.
Évitez par contre les glaces très acides (agrumes) ou contenant des petits morceaux durs comme les noisettes, les amandes, les meringues et de l'alcool.

Bananes mixées

Ingrédients

- 2 bananes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c à s de crème fraiche

Préparation

- Peler la banane, la couper en rondelles,
- mettre dans le bol du mixer avec les autres ingrédients,
- mixer 2 mn.

Blanc- Manger au lait d'amandes

Ingrédients

- 30 cl de lait d'amande
- 30 cl de crème fraiche liquide
- 3 feuilles de gélatine
- 30 g de sucre en poudre
- 125 g de crème de marron
- 1 blanc d'œuf

Préparation

- Plonger la gélatine dans l'eau froide
- Faire bouillir 20 cl de crème fraiche, retirer la casserole du feu ajouter la gélatine essorée.
- Bien mélanger.
- Ajouter le sucre en poudre et le lait d'amande.
- Bien fouetter.
- Verser dans les ramequins, mettre au réfrigérateur 2 h.
- Monter les 10 cl de crème restants en chantilly,
- monter le blanc d'œuf en neige.
- Incorporer la chantilly puis le blanc d'œuf à la crème de marron.
- Ajouter l'appareil sur la préparation déjà prise.
- Remettre au froid 2 h minimum.

- Servir froid.

Crème au Chocolat

Ingrédients

- 250 ml de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 20 g de sucre
- 140 g de chocolat noir râpé
- 5 cl de crème fraiche épaisse

Préparation

- Faire bouillir le lait.
- Pendant ce temps fouetter les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser dessus le lait chaud et faire épaissir à feu doux sans faire bouillir.
- Hors du feu, ajouter le chocolat râpé mélanger jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Quand la crème a tiédi ajouter la crème,
- mélanger.
- Mettre dans les ramequins puis au réfrigérateur.
- Servir bien froid

Crème au Chocolat Bis

Ingrédients

- 1 l de lait entier
- 40 g de farine
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre
- 200 g de chocolat

Préparation

- Faire fondre le beurre,
- ajouter la farine, mélanger et laisser cuire 1 mn en remuant sans arrêt.
- Ajouter le lait et remuer au fouet jusqu'à ce qu'il épaississe.
- Toujours en fouettant incorporer le sucre puis le chocolat cassé en petits morceaux.
- Cuire encore 8 mn en remuant sans arrêt.
- Verser dans des ramequins.
- Servir froid.

Douceur au Lait

Ingrédients

- 1 boite de lait concentré sucré

Préparation

- Mettre la boite de lait concentré, sans l'ouvrir dans une casserole remplie d'eau, et cuire au bain marie pendant 2 h.
- Laisser refroidir complètement.
- Ouvrir la boite, remplir les ramequins.
- Servir très frais.
- Ce dessert est très sucré.
- Il est préférable de le servir avec une chantilly. Celle toute prête du commerce convient parfaitement.

Flan aux Oeufs

Ingrédients

Préparation

- 1 l de lait
- 200 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 6 œufs
- 100 g de sucre

- Préchauffer le four th 6 ou 200°
- Faire un caramel avec les 100 g de sucre, le verser dans le moule à flan. Bien chemiser le moule avec le caramel.
- Ouvrir la gousse de vanille, retirer les graines à la pointe du couteau. Les mettre dans le lait. Faire bouillir. Dès l'ébullition retirer du feu.
- Dans un saladier mettre les œufs et le sucre. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le lait tiède, bien mélanger, et verser dans le moule.
- Mettre le moule au four dans un bain marie pendant 40 mn.
- Au sortir du four attendre que le plat soit froid pour le mettre au réfrigérateur.
- Servir très frais.

Flan Coco

Ingrédients

- 800 ml de lait entier
- 20 cl de lait de coco
- 200 g de sucre
- 7 œufs

Préparation

- Préchauffer le four à 200°
- Faire chauffer le lait et le lait de coco.
- Mélanger les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter le lait petit à petit sans cesser de remuer.
- Verser dans le moule et cuire au bain marie pendant 40 mn.
- Servir très frais.

Lait de Poule

Ingrédients

- 200 ml de lait entier
- 1 œuf
- 50 g de miel
- 1 sachet de sucre vanillé.

Préparation

- Mélanger l'œuf entier avec le miel et le sucre vanillé.
- Ajouter le lait en continuant à fouetter.
- Boire aussitôt.

Lait de Poule à la Banane

Ingrédients

- 300 ml de lait entier glacé
- 1 banane
- 1 œuf
- 50 g de miel

Préparation

- Mixer la banane avec le lait.
- Fouetter l'œuf avec le miel, ajouter le lait à la banane.
- Boire aussitôt.

Mont Blanc

Ingrédients

Préparation

- 100 ml de lait
- 1 jaune d'1 gros œuf ou 2 petits
- 10 g de sucre
- 250 g de crème de marron
- 150 g de crème fraiche
- 3 c à s d'eau glacée.

- Faire bouillir le lait.
- Blanchir le jaune d'œuf avec le sucre en fouettant le mélange.
- Ajouter le lait sans cesser de remuer.
- Remettre la préparation dans la casserole et faire épaissir à feu doux en remuant sans arrêt.
- Quand la crème nappe la cuillère, retirer du feu.
- Transvider la préparation dans un saladier froid, laisser refroidir.
- Ajouter l'eau à la crème fraiche et la monter en chantilly.
- Ajouter à la crème la crème de marron.
- Quand elle est bien mélangée, incorporer la chantilly.
- Servir très frais.

Mousse au Café

Ingrédients

- ¼ de litre de lait
- 1 c à c de cacao
- 3 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs
- 40 g de sucre
- 20 g de maïzena
- 1 c à c d'extrait de café

Préparation

- Mélanger le lait et le cacao et porter à ébullition.
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la maïzena, mélanger, verser le lait bouillant en remuant vivement.
- Remettre la crème dans la casserole et faire bouillir 2 mn en fouettant vigoureusement.
- Ajouter l'extrait de café.
- Mettre le mélange dans un saladier.
- Monter les blancs en neige.
- Les incorporer à la crème refroidie.
- Disposer dans des ramequins.
- Servir bien frais.

Mousse au Chocolat Blanc

Ingrédients

- 150 g de chocolat blanc
- 12.5 cl de crème liquide
- 1 feuille de gélatine
- 12.5 cl de crème liquide glacée pour la chantilly
- 10 g de sucre glace

Préparation

- Ramollir la feuille de gélatine dans l'eau froide.
- Faire chauffer à feu doux la crème jusqu'à ébullition,
- ajouter la gélatine et
- verser sur le chocolat blanc.
- Bien mélanger.
- Monter en chantilly la crème glacée et 10 g de sucre glace.
- Les incorporer au chocolat blanc refroidi.
- Servir bien frais.

Mousse au Chocolat au Lait

Ingrédients

- 100 g de chocolat au lait
- 2 œufs
- 8 cl de crème liquide
- 1 pincée de sucre en poudre

- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de sel

Préparation

- Faire fondre le chocolat au bain marie, hors bain marie ajouter le beurre mélanger jusqu'à fonte complète.
- Séparer le blanc du jaune de l'œuf. Monter les blancs en neige ferme avec le sucre et le sel.

- Ajouter les jaunes au chocolat, puis incorporer les blancs.
- Disposer l'appareil dans un ramequin.
- Servir bien froid.

Mousse au Chocolat Noir

Ingrédients

- 220 g de chocolat à croquer
- 40g de beurre
- 4 œufs
- 30 g de sucre
- 2 c à s de crème fraiche épaisse

Préparation

- Faire fondre le chocolat au bain marie. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Séparer les blancs des jaunes.
- Faire blanchir les jaunes et le sucre. Ajouter le chocolat fondu puis la crème fraiche. Bien mélanger.
- Monter les blancs en neige très fermes. Les incorporer délicatement au chocolat.
- Disposer l'appareil dans des ramequins. Servir bien frais.

Mousse aux Fraises

Ingrédients

- 500 g de fraises
- 5 feuilles de gélatine
- 80 g de sucre en poudre
- 30 ml de crème liquide

Préparation

- Laver et équeuter les fraises. Les mixer avec le sucre.
- Ramollir la gélatine dans l'eau froide.
- Chauffer à feu doux la moitié des fraises. Quand il est chaud, ajouter la gélatine. Quand elle est dissoute incorporer le reste des fraises.
- Laisser refroidir.
- Monter la crème fraiche en chantilly. Y incorporer le coulis.
- Disposer dans des ramequins.
- Servir très frais.

Mousse d'Abricots au Gingembre

Ingrédients

- 300 g d'abricots au sirop égouttés
- 20 g gingembre confit
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 5 feuilles de gélatine
- 50 g de sucre en poudre
- 30 cl de crème liquide

Préparation

- Mixer ensemble les abricots, le sucre et les 2 gingembres.
- Ramollir la gélatine dans l'eau froide 1 mn.
- Chauffer à feu doux la moitié du coulis d'abricots gingembre. Y dissoudre la gélatine, sortir du feu et rajouter le reste du coulis.
- Bien mélanger.
- Faire refroidir.
- Monter la crème liquide au batteur comme une chantilly et y incorporer le coulis.
- Mettre dans les ramequins.
- Servir très froid.

Mousse de Litchis

Ingrédients

- 400 g de litchis en boite
- 2 blancs d'œufs

Préparation

- Faire ramollir la mousse dans l'eau froide.
- Egoutter les litchis, garder le jus. Les mixer jusqu'à obtention d'une

- 2 blancs d'œufs
- 15 cl de crème liquide entière
- 70 g de sucre
- 2 feuilles de gélatine
- 1 c à c de grenadine (facultatif)

- Égoutter les litchis, garder le jus. Les mixer jusqu'à obtention d'une pate lisse.
- Faire bouillir le jus pendant 10 mn et ajouter les feuilles de gélatine.
- Ajouter à ce jus la purée de litchis.
- Monter les blancs en neige. Quand ils commencent à mousser, ajouter 40 g de sucre puis les monter en neige très ferme.
- Les ajouter à la purée de litchis délicatement.
- Ajouter la c à c de grenadine.
- Monter la crème en chantilly. L'incorporer au mélange.
- Disposer dans des ramequins.
- Mettre au réfrigérateur au moins 3 h avant de servir.

Panna Cotta Coco

Ingrédients

- 35 cl de crème fleurette
- 15 cl de crème de coco
- 50 g de sucre en poudre
- 3 feuilles de gélatine

Préparation

- Dans une casserole mettre, la gousse de vanille fendue en deux, le sucre, les crèmes.
- Porter à ébullition et laisser infuser 30 mn hors du feu.
- Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Enlever la gousse de vanille des crèmes et refaire chauffer la préparation.
- Quand elle est chaude ajouter la gélatine et sortir du feu.
- Mettre dans des ramequins. Servir bien frais.

Panna Cotta aux Fruits Rouges

Ingrédients

- 15 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 50 g de sucre roux en poudre
- 2 feuilles de gélatine
- 5 gouttes d'extrait de vanille
- 250 g de fruits rouges mélangés.
- 60 g de sucre en poudre

Préparation

- Mettre le lait et la crème à chauffer avec le sucre roux et la vanille, laisser frémir à feu doux 5 mn.
- Ramollir la gélatine dans l'eau froide et la mettre dans la crème chaude.
- Cuire les fruits rouges et le sucre.
- Quand bien cuits les mixer et les mélanger à la crème chaude.
- Mettre dans des ramequins, servir froid.

Panna Cotta Framboises et Chocolat Blanc

Ingrédients

- 300 ml de coulis de framboise
- 2 feuilles de gélatine
- 20 cl de crème liquide
- 150 ml de lait
- 75 g de chocolat blanc

Préparation

- Mettre le coulis de framboise dans une casserole avec 6 cuillères à soupe d'eau et porter à ébullition ajouter 1 feuille de gélatine préalablement ramollie dans l'eau froide et maintenir l'ébullition pendant 2 mn.
- Verser dans les verrines maintenues penchées et laisser refroidir ainsi. Quand elles ont pris
- Les mettre toujours penchées au réfrigérateur.
- Faire chauffer le lait, la crème et le chocolat, porter à ébullition.
- Ajouter 1 feuille de gélatine préalablement ramollie dans l'eau froide. Remuer jusqu'à dissolution complète. Sortir du feu.
- Laisser refroidir un peu. S
- ortir du réfrigérateur les verrines, les poser à plat et finir de les remplir.

- Remettre au réfrigérateur minimum 4h. Servir très frais.

Panna Cotta Réglisse

Ingrédients

- 2 bâtons de réglisse ou 1 c à c d'antésite
- 400 ml de crème fraiche
- 100 ml de lait
- 3 feuilles de gélatine
- 75 g de sucre

Préparation

- Faire tremper les feuilles de gélatine dan de l'eau froide.
- Mener à ébullition la crème, le lait, le sucre.
- Si vous utilisez les bâtons de réglisse faites les bouillir en même temps puis laisser infuser 1 h. retirer la réglisse.
- Réchauffer et ajouter la gélatine.
- Si vous utilisez l'antésite, incorporer d'abord la gélatine et quand elle a fondu, retirer du feu et ajouter l'antésite.
- Mettre dans les ramequins.
- Servir froid

Panna Cotta Tagada

Ingrédients

- 500 ml de crème fraiche liquide
- 150 g de fraises tagada

Préparation

- Faire cuire la crème avec les fraises tagada.
- Remuer en continu. Elles doivent fondre entièrement.
- Retirer du feu.
- Verser dans des coupes.
- Servir froid.

Verrine Chocolat Menthe

Ingrédients

- 15 feuilles de menthe + 16 pour la déco
- 500 ml de lait
- 2 c à s de sirop de menthe
- 40 g de sucre
- 25 g de maïzena

Préparation

Pour la crème au chocolat voir la recette proposée « crème au chocolat »

- La veille faire infuser les feuilles de menthe toute la nuit dans le lait.
- Le lendemain filtrer le lait, enlever les feuilles de menthe. Ajouter le sirop de menthe, le sucre et la maïzena diluée dans un peu de lait. Faire épaissir le tout à feu doux.
- Dans une verrine verser la crème au chocolat en premier puis disposer contre la paroi du verre 3 feuilles de menthe, verser la crème à la menthe. Servir bien frais.

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION 12 AU 19 NOV. 2020

0 0 0 0 0 2 4

© 2020 - Association Onco-Partage - AGS
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG