



Introduction [extrait]

Un gâteau peut-il être en même temps super bon et bienfaisant (ou au minimum, le plus « innocent » possible) pour la santé ?

Si l'on regarde la pâtisserie traditionnelle de plus près, force est de constater que la farine blanche, le beurre, la crème et le sucre raffiné se retrouvent à peu près dans toutes les recettes ! C'est donc un grand challenge que de prétendre s'affranchir de ce « quatuor infernal » sans rien sacrifier à la gourmandise. Un challenge, certes, mais qu'il est possible de relever, car je vous le dis sincèrement : les gâteaux de cet ouvrage sont aussi bons (voire bien meilleurs) que ceux issus de recettes plus conventionnelles. Ils sont juste un peu différents, mais le résultat est là : du moelleux, de l'aérien, du croustillant, du sirupeux, du crémeux, du fondant, de l'onctueux... toute la palette des textures les plus dingues peut être réinterprétée en version plus saine. Sans parler des saveurs bien plus délicates, franches et captivantes dès lors qu'elles ne sont plus assommées sous une montagne de sucre !

Mais attention, ne pensez pas que l'on puisse se contenter de partir d'une recette quelconque en remplaçant juste le beurre par de l'huile végétale, la farine T45 par de la T110 et le sucre blanc par du miel sans risquer de courir à l'échec. Car pour ne donner que quelques exemples, chaque blutage de farine a un comportement différent (plus les farines sont complètes, plus elles « boivent » les liquides d'une pâte à gâteaux), le sirop d'agave ou le miel ne sucent pas du tout de la même façon que le sucre blanc, l'huile ne peut pas remplacer le beurre partout, la crème de soja ne monte pas (ou presque pas) en chantilly, etc.

Il faut donc acquérir de nouveaux réflexes en pâtisserie, et cet ouvrage est là pour vous y aider. Vous découvrirez, par exemple :

- comment le jus de citron, le yaourt ou le jus de pomme peuvent « doper » très efficacement la levée (et donc la légèreté) d'un gâteau à la farine complète ;
- comment certains ingrédients alternatifs au sucre présentent des propriétés humectantes qui apportent beaucoup de moelleux ;
- pourquoi une pâte à gâteaux peu travaillée au fouet sera souvent plus aérienne, etc.

Et rapidement, vous saurez réussir en un tournemain d'extraordinaires gâteaux, certes tout simples à réaliser (car c'est le sujet de ce livre), doux pour la santé et cependant aussi séduisants à admirer que réjouissants à savourer. Vous apporterez autour de vous ce petit bonheur joyeux, innocent, où le temps se suspend dans une douce lumière comme nimbée de petites étoiles... celles qui brillent dans les yeux des gourmands quand ils tendent leur assiette.

Rhubarbapapa

(Gâteau au fromage blanc, curd fraise-rhubarbe)

Un gâteau réalisé pour la fête des pères, d'où son petit nom...

La saveur toute douce de ce gâteau un peu humide forme une association parfaite avec la crème acidulée fraise/rhubarbe. Comme les jaunes d'œufs ont été utilisés pour le *curd*, on ne met que des blancs dans le gâteau, d'où sa teinte très claire et sa texture un peu étonnante, autant au moment de la préparation que de la dégustation. Ce gâteau au fromage blanc très simple peut aussi se savourer avec de la confiture ou de la compote maison.

POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION : 25 MIN – CUISSON : ENVIRON 10 MIN À LA CASSEROLE + 30 MIN AU FOUR

Pour le curd

350 g de rhubarbe
350 g de fraises
150 g de sirop d'agave
3 sachets de sucre vanillé
75 g de beurre
20 g de farine
4 jaunes d'œufs

Pour le gâteau au fromage blanc

200 g de farine T110
Une pincée de sel
½ sachet de poudre à lever
4 blancs d'œufs
55 g de beurre
Environ 250 g de fromage blanc en faisselle
100 g de sirop d'agave
1 c. à soupe de jus de citron

POUR LA DÉCO (facultatif)

J'ai enfourné des tronçons de rhubarbe légèrement badigeonnés de sirop d'agave en même temps que le gâteau pour les faire rôtir. Une fois refroidis, je les ai disposés en bandes sur les ¾ du gâteau (en recoupant les bords aux ciseaux) puis j'ai ajouté quelques fraises et fleurs de sureau.

Avant toute chose, renverser le fromage en faisselle dans une passoire fine et laisser égoutter très soigneusement le temps d'avancer la recette. Préchauffer le four à 180 °C.

1. CURD

Éplucher la rhubarbe, puis l'émincer en tronçons de 5 cm. Équeuter les fraises et les mettre dans une casserole avec la rhubarbe, le sirop d'agave et le sucre vanillé. Laisser compoter à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres et que le jus ait bien réduit.

Mettre le beurre, la farine et les jaunes d'œufs dans un blender, ajouter la compotée brûlante et mixer soigneusement. Remettre 3 min sur le feu (pour que le mélange épaississe) sans cesser de mélanger, puis réserver.

2. GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

Mélanger la farine, le sel et la poudre à lever.

Fouetter les blancs en neige.

Faire fondre le beurre, puis le mélanger au fouet avec le fromage blanc très bien égoutté, le sirop d'agave et le jus de citron. Verser cette préparation dans le bol des blancs en neige, ajouter la farine, puis mélanger le tout en soulevant la préparation dans un mouvement tournant à l'aide d'une spatule souple, juste ce qu'il faut pour obtenir une consistance assez homogène (ne pas insister).

Verser dans un cercle à pâtisserie d'environ 22 cm de diamètre, égaliser et enfourner 25 min.

3. MONTAGE

À la sortie du four, laisser un peu refroidir le gâteau. Le retourner sur un plat (pour que la partie la plus plate et régulière se retrouve sur le dessus, car le gâteau va se bosseler un peu en refroidissant). Le napper de *curd* fraise-rhubarbe et bien égaliser à la spatule.

Ce gâteau se savoure tiède ou froid, au choix.





Manon

(Couronne à l'huile d'olive et aux abricots)

Je suis tellement dingue de ce gâteau ! Il est à la fois tout simple à réaliser, très sain, et d'une saveur évoquant les pâtisseries provençales de mon enfance : abricots, huile d'olive, miel, anis vert, fleur d'oranger... un accord de saveurs certes peu banal, mais quasi fascinant !

POUR 8 PARTS – PRÉPARATION : 10 MIN – CUISSON : 40 MIN

180 g de farine T110
½ sachet de poudre à lever
1 c. à soupe rase d'anis vert
60 g d'huile d'olive
100 g de jus de pomme
150 g de miel d'acacia
1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger¹
2 œufs
4 abricots

Préchauffer le four à 180 °C.

Huiler un moule à savarin de 23 cm de diamètre.

Mélanger la farine, la poudre à lever et l'anis. Faire un puits, y ajouter tous les autres ingrédients sauf les abricots et mélanger au fouet juste ce qu'il faut.

Ajouter les abricots coupés en six quartiers, mélanger à la cuillère.

Verser dans le moule et enfourner pour 35 min.



1 Pour les ingrédients suivis d'un [°], voir les bonnes adresses en fin d'ouvrage.



Verger d'été

Gâteau « nuage » à la pêche

Un gâteau léger, légeeeer... à décliner aussi avec des poires d'été bien mûres (Williams ou Guyot) et/ou en remplaçant une partie des pêches par des fraises ou des framboises. Bien pratique, cette recette de génoise se fait en un tournemain, et de surcroît sans robot. Mais si vous souffrez d'une flemme terrible (ça arrive...), vous pouvez faire encore plus simple en utilisant des biscuits à la cuillère (comme pour le framboisier page XX).

À noter que la mousse, délicieuse, peut aussi être réalisée seule et servie dans des coupes, comme une mousse au chocolat... mais à la pêche.

POUR 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 15 MIN SUR LE FEU, 15 MIN AU FOUR

RÉFRIGÉRATION : 6 H MINIMUM, PEUT ÊTRE FAIT LA VEILLE

Pour la génoise

1 œuf entier + 1 jaune
80 g de sucre blond ou de sucre de bouleau
7 cl de crème de coco°
2 c. à café de jus de citron
¼ de sachet de poudre à lever (2 g)

Pour la mousse

500 g de pêches ou de nectarines (pesées sans les noyaux)
100 g de miel d'acacia
1 c. à café d'arôme naturel de pistache°
1 c. à café rase d'agar-agar (ou 1 sachet de 2 g)
20 cl de crème (crème fleurette entière, ou crème de coco pour une version sans lait°)

Couper les pêches en morceaux (inutile de les peler) dans une casserole, ajouter le miel et l'arôme de pistache, saupoudrer d'agar-agar, mélanger et faire compoter environ 15 min à feu moyen (en mélangeant de temps en temps) jusqu'à ce que les pêches soient tendres et le jus de cuisson un peu sirupeux.

Pendant ce temps, préparer la génoise :

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre en comptant jusqu'à 100. Ajouter la crème et le citron, fouetter 30 secondes.

Dans un autre saladier, mélanger la farine et la poudre à lever. Tamiser au-dessus des œufs battus, puis mélanger au fouet juste ce qu'il faut (sans trop insister) et verser dans un cercle à pâtisserie réglé sur 20 cm de diamètre.

Enfourner pour 15 min, puis laisser refroidir sans démouler ni décoller les bords.

Mixer la compotée de pêches, puis la verser dans un plat large pour qu'elle tiédise plus vite.

Pendant ce temps, fouetter la crème en chantilly bien ferme.

Une fois que la compotée est tiède au doigt (environ 35 °C), y incorporer la crème avec une spatule souple, puis verser aussitôt sur la génoise, égaliser, couvrir et mettre au frais 6 h minimum, au mieux une nuit.

ENCORE PLUS FACILE !

Si vous n'êtes pas très à l'aise avec le geste consistant à incorporer la chantilly dans la compotée de pêches (laquelle doit être assez tiède pour ne pas faire retomber la chantilly, mais pas non plus totalement refroidie, car l'agar-agar fait sa prise dès 25 ou 27 °C !), alors recouvrez juste votre gâteau de compotée chaude et mettez-le au frais. Vous le chapeauterez de chantilly après, et ce sera un gâteau à trois couches, un peu moins « nuageux », certes, mais très bon quand même !



Forêt-Poire

(La version automnale du gâteau mythique !)

Élégant et pourtant simple à réaliser, avouez que ce gâteau en jette un peu ! Les traditionnelles cerises à l'eau-de-vie sont remplacées ici par des petits cubes de poires confits au four. Avec le chocolat et la chantilly, évidemment, ça ne pouvait que fonctionner du tonnerre...

POUR 8 À 10 PERSONNES – PRÉPARATION : 30 MIN – CUISSON : 35 MIN

2 grosses poires parfumées et mûres à point (environ 500 g en tout)
2 c. à soupe de sucre au choix
75 g de beurre
200 g de chocolat pâtissier à 70 %
100 g de farine
1 bonne pincée de sel
1 sachet de poudre à lever
5 œufs
10 cl de sirop d'agave
1 c. à café d'arôme d'amande amère intense*
1 c. à soupe d'eau-de-vie de poire
40 cl de crème au choix (coco ou vache), très froide
55 g de sucre (de canne blond ou de bouleau, au choix)
3 sachets de sucre vanillé
Environ 4 carreaux de chocolat (pour la déco)

POUR LA DÉCO (facultatif)

Vous pouvez passer au four, en même temps que les cubes, deux ou trois grosses tranches de poires afin de les faire joliment rôtir. Il ne restera plus qu'à les disposer sur les copeaux de chocolat.

Préchauffer le four à 180 °C.

Éplucher les poires, les couper en gros cubes de 3 cm de côté et les disposer dans un petit plat chemisé de papier cuisson bien beurré. Saupoudrer de 2 c. à soupe de sucre, réserver.

Faire fondre le beurre et le chocolat à feu très doux (ou mieux, au bain-marie).

Mélanger dans un bol à part la farine, le sel et la poudre à lever.

Mettre les œufs entiers dans le bol d'un robot avec le sirop d'agave, l'arôme d'amande amère et l'eau de vie, puis fouetter plusieurs minutes en augmentant petit à petit la vitesse des fouets jusqu'à ce que le mélange mousse et triple de volume.

Ajouter la casserole de chocolat fondu dans les œufs mousseux et mélanger à la spatule souple, en soulevant la préparation dans un mouvement tournant.

Tamiser la farine au-dessus du mélange, puis travailler toujours de la même manière jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Verser dans un cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre puis enfourner, à côté des cubes de poires, pour 35 min de cuisson. Laisser ensuite entièrement refroidir.

Fouetter au robot la crème avec 55 g de sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une chantilly bien ferme.

Ouvrir le gâteau en deux, garnir avec les cubes de poires rôtis, recouvrir avec les deux tiers de la chantilly, puis poser le deuxième disque de gâteau par-dessus. Napper avec le reste de chantilly, puis parsemer de copeaux de chocolat réalisés avec un éplucheur.

À savourer aussitôt ou à remettre au frais sous une cloche de protection : dans ce cas, la chantilly sera plus ferme, mais la génoise un peu moins moelleuse.





Soleil d'hiver

(Chiffon-cake à l'huile d'olive et fleur d'oranger, curd de mandarine)

Un gâteau pour sublimer les véritables mandarines, celles qui ont des pépins, certes, mais un parfum tout bonnement inimitable. À défaut, des clémentines pourraient convenir, et même des oranges bien parfumées. Mais forcément, ce ne sera pas exactement la même chose...

POUR 10 PARTS – PRÉPARATION : 25 MIN – CUISSON : 15 MIN – À COMMENCER LA VEILLE

Pour le chiffon-cake

270 g de farine T110

1 sachet de poudre à lever

20 cl d'huile d'olive

180 g de miel liquide d'acacia

4 c. à soupe de véritable eau de fleur d'oranger*

4 c. à soupe d'un alcool d'agrumes au choix (Cointreau, Grand Marnier, Limoncello...)

8 blancs d'œufs (les jaunes serviront au curd)

Beurre ou huile pour beurrer les moules

Pour le curd à la mandarine

15 cl de jus de mandarine fraîchement pressé

135 g de miel d'acacia

2 c. à soupe d'alcool d'agrumes

Le zeste finement râpé de 2 mandarines non traitées

25 g de farine

8 jaunes d'œufs

160 g de beurre

Autre

Environ 750 g de mandarines (pour fourrer le gâteau et le décorer).

1. CHIFFON-CAKE (LA VEILLE)

Préchauffer le four à 180 °C.

Huiler ou beurrer 2 cercles à pâtisserie de 20 cm de diamètre, les déposer sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.

Mélanger la farine et la poudre à lever. Réserver.

Mélanger à part l'huile, le miel, l'eau de fleur d'oranger et l'alcool d'agrumes. Réserver.

Fouetter les blancs en neige puis les transférer, avec le mélange liquide, dans le saladier de farine. Mélanger délicatement à la spatule souple en soulevant le mélange dans un mouvement tournant afin de ne pas trop faire retomber les blancs (mais ils retombent toujours un peu, c'est normal).

Répartir la pâte dans les deux cercles, puis enfourner pour 17 min. Vérifier la cuisson : les gâteaux doivent être un peu dorés.

Couvrir les cercles avec une assiette et laisser entièrement refroidir à température ambiante.

2. CURD À LA MANDARINE (TOUJOURS LA VEILLE)

Mélanger à froid tous les ingrédients de la crème, excepté le beurre.

Faire chauffer en fouettant pour que le fond n'accroche pas, compter environ 1 min de cuisson aux premiers bouillons, jusqu'à ce que la crème épaississe, puis éteindre le feu. Y faire fondre le beurre coupé en petits morceaux, puis mixer ou bien fouetter pour émulsionner.

Couvrir, mettre au frais.

.../...

3. MONTAGE (LE LENDEMAIN)

Éplucher les mandarines, puis en trancher quelques-unes dans le sens de la largeur (de façon à former des disques d'environ 1 cm d'épaisseur), en enlevant les pépins avec la pointe d'un couteau.

Démouler les deux gâteaux. Poser le premier sur un plat de service. Disposer dessus une couche de tranches de mandarines.

Fouetter à la main le *curd* afin de lui donner un peu de souplesse, puis en tartiner la moitié sur les tranches de mandarines.

Poser le deuxième disque par-dessus, remettre des tranches de mandarine et le reste du *curd*.

Terminer la déco en déposant sur le gâteau quelques petites mandarines légèrement saupoudrées de sucre glace.

Le *chiffon-cake* est une sorte de gâteau très moelleux ne contenant que des blancs d'œufs. Conservez bien soigneusement cette recette de base, qui est à la fois très saine et d'un moelleux vraiment extraordinaire, car son parfum discret d'huile d'olive s'accorde remarquablement bien avec tous les agrumes, mais aussi les pêches et les abricots en été.

Les jaunes d'œufs non utilisés dans la pâte vous permettront de réaliser comme ici un *curd* (de mandarine mais aussi de citron, d'orange, de clémentine...) pour fourrer le gâteau, ou une petite crème anglaise pour napper les parts si l'on décide de savourer le gâteau nature en accompagnement d'une salade de fruits.

Cette version un peu « dégoulinante » de crème est d'un aspect particulièrement gourmand, mais si vous souhaitez un résultat plus net, il vous suffit de monter le gâteau le soir même dans un cercle à pâtisserie, quand la crème est encore chaude. Ainsi, elle va figer au frais, et une fois le cercle retiré, le gâteau se tiendra beaucoup mieux, sans « baver ». Cette version, plus classique, met aussi beaucoup moins les nerfs à l'épreuve au moment de la découpe des parts...

