

Les méthodes rapides

Cookies découpés en tranches

Pour quelles sortes de pâtes ?

Toutes celles qui sont faciles à modeler en boudin (donc ni trop molles, ni trop sableuses), mais aussi qui contiennent une matière grasse pouvant durcir au frais (beurre, huile de coco...) afin de pouvoir y découper des tranches sans que le boudin ne se déforme trop.

Avantages

Rapide, très facile, aucune chute.

Comment procéder ?

- 1 Former un boudin de pâte.
- 2 L'emballer dans du papier ou du film alimentaire, puis le laisser un peu durcir au frais, soit 15 minutes au congélateur, soit au moins 2 heures au réfrigérateur.
- 3 Découper des rondelles de pâte d'environ 1 cm d'épaisseur, les déposer sur une plaque, puis enfourner.

Conseils

- Attention, certaines pâtes contenant beaucoup d'huile de coco peuvent vraiment beaucoup durcir au frais. Si besoin, les laisser un peu revenir à température ambiante.
- Éviter de mettre dans la pâte des ingrédients trop durs, qui pourraient compliquer la découpe et utiliser un couteau lisse et bien aiguisé.



Biscuits découpés à la roulette à pizza

Pour quelles sortes de pâtes ?

Quasiment toutes, sauf celles qui sont vraiment trop liquides.

Avantages

Rapide, très facile, aucune chute.

Comment procéder ?

- 1 Étaler la pâte avec les mains mouillées (ou un rouleau, au choix) sur une plaque.
- 2 Prédécouper des carrés, des losanges ou des rectangles. Ne même pas chercher à les détacher.

3 Enfourner tel quel. À la sortie du four, il est très facile de séparer les biscuits. Les laisser refroidir sur une grille.

Conseils

- Attention, les biscuits situés sur les bords sont généralement un peu plus dorés et croustillants que ceux du centre. Si on le souhaite, il est possible de remettre 5 minutes au four à 180 °C ceux qui sont restés un peu moelleux (sauf si on les aime comme ça!), ils se conserveront mieux.
- Éviter de mettre dans la pâte des ingrédients un peu trop durs (par exemple, de très grosses pépites de chocolat ou des amandes), car ils pourraient compliquer le découpage à la roulette.



Triangles sablés au citron

Pour 8 triangles
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

- * 250 g de farine T110 ou T130 de blé ou de grand épeautre
- * ½ sachet de poudre à lever
- * 60 g de sucre roux
- * 1 pincée de fleur de sel
- * ½ citron bio
- * 10 cl d'huile d'olive
- * 5 cl de vin blanc sec (ou du jus de pomme)
- * 1 sachet de sucre vanillé (pour saupoudrer)

Les petits « plus », conseils et astuces...

- On peut remettre les triangles 5 minutes au four (à 150 °C, posés sur une grille) avant de laisser refroidir dans le four entrouvert : cela les rendra plus croustillants, et ils se conserveront plus longtemps (3 semaines, contre une seulement si vous les laissez moelleux).
- Pour zester un citron, utilisez une râpe à fromage par exemple, et râpez finement au-dessus du saladier toute la peau jaune, en évitant autant que possible d'entamer la peau blanche (plus amère).
- Le vin blanc est un secret imparable pour donner une texture sablée, même sans beurre. Et surtout, ne vous inquiétez pas : au goût il reste indécélable !

D'une texture super sablée, bien parfumés et prêts en un tournemain, ces triangles séduisent autant les petits que les grands ! C'est aussi une bonne occasion de découvrir l'huile d'olive dans les biscuits sucrés, un vrai régal...

► Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.

► Mélanger dans un saladier la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter le zeste du demi-citron bio, l'huile d'olive, le vin blanc et une giclée de citron (ne pas presser tout le demi-citron, c'est inutile et cela rendrait la pâte un peu acide).

► Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture un peu sablée, puis étaler avec les mains sur une plaque, en façonnant un disque d'environ 22 cm de diamètre.

► Saupoudrer de sucre vanillé.

► Avec une roulette, redécouper en 8 parts puis enfourner pour 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

► À la sortie du four, détacher les triangles, puis les laisser refroidir sur une grille (ils gagneront alors en croustillant !).



Muffins aux pommes

Pour 7 muffins
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

- * 3 pommes de variété Golden, pas trop grosses (environ 350 g)
- * 150 g de farine T110 ou T130 de grand épeautre (ou de blé)
- * ½ sachet de poudre à lever
- * 1 pincée de sel
- * 3 sachets de sucre vanillé (ou 22 g de sucre vanillé maison)
- * 1 œuf
- * 5 cl d'huile neutre + un peu pour les moules
- * 5 cl de jus de pomme
- * 1 c. à soupe de rhum ambré

Les petits « plus », conseils et astuces...

- Ces muffins se conservent 24 heures à température ambiante (dans un sachet, une boîte ou un bocal), 3 jours au réfrigérateur, ou peuvent être congelés.
- Juste pour info, les moules à muffins que j'ai utilisés font environ 11 cl de contenance (4 cm de hauteur, 7,5 cm de diamètre). Si vous utilisez un format différent, pensez à adapter un peu le temps de cuisson.
- Si vraiment vous (ou vos enfants) trouvez ces muffins trop peu sucrés, n'hésitez pas à ajouter un voile de sucre glace à la sortie du four. Mais c'est généralement superflu.

Très riches en pommes (dans le saladier, c'est à peine si on voit la pâte!), réalisés avec de la farine complète, et quasiment sans sucre ajouté, ces muffins sont pourtant étonnement moelleux et parfumés. Autre atout, et pas des moindres : ils se réalisent en un tournemain (sans même éplucher les pommes!) et avec des ingrédients « du placard » vraiment très courants. Un incontournable des bons goûters maison !

- ▶ Préchauffer le four à 180 °C.
- ▶ Huiler 7 moules à muffins un peu profonds.
- ▶ Laver les pommes et les découper en petits cubes (jeter les trognons et pépins!).
- ▶ Mélanger dans un saladier la farine, la levure, le sel et le sucre vanillé, faire un puits.
- ▶ Ajouter tous les autres ingrédients (y compris les cubes de pomme) et mélanger énergiquement à la cuillère (mais surtout pas trop longtemps, voir encadré p. xx).
- ▶ Transférer la pâte dans les moules en s'aidant de deux cuillères, sans hésiter à en mettre jusqu'à ras bord (cette pâte, qui contient beaucoup de pomme, ne risque pas de déborder).
- ▶ Enfourner pour 20 minutes.





La douce (coco-pralinée)

Pour un gros pot (environ 400 g)
Préparation : 5 minutes

- * 150 g de beurre de coco (voir encadré)
- * 150 g de Nocciola (purée de noisettes grillées, voir « bonnes adresses »)
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 110 g de miel d'acacia (ou de sirop d'agave)
- * 1 bonne pincée de fleur de sel

C'est un peu comme le goût des galettes bretonnes, mais sans beurre. Ou comme la confiture de lait, mais sans lait. Bref, c'est très trèèès régressif, pas « light » du tout, et pourtant tout à fait intéressant en alternative aux pâtes à tartiner du commerce pour réaliser des tartines ou métamorphoser le moindre yaourt de soja en dessert suprême. Attention toutefois de ne JAMAIS vous asseoir devant le pot avec une petite cuillère...

► Verser tous les ingrédients dans un mixeur et... mixer. C'est déjà prêt !

Les petits « plus », conseils et astuces...

- Dans un pot bien fermé, cette pâte à tartiner se conserve assez longtemps, même à température ambiante.
- Attention, le beurre de coco n'est ni de l'huile, ni de la crème, ni du lait, mais une préparation contenant aussi la pulpe de coco, et obtenue en mixant très finement de la noix de coco séchée (voir « bonnes adresses », p. xxx). On peut aussi la réaliser à la maison, à condition d'avoir un bon mixeur.