



# Tropézienne miel-abricot

**Ingédients pour environ 10 parts**

**Préparation : 45 minutes**

**Repos au frais : une nuit**

**Levée : 1 heure**

**Cuisson : 25 minutes (brioche) +  
10 minutes (compotée d'abricot)**

❖ **Une pâte à brioche** (voir recette p. 10)

**Pour la compotée d'abricot au miel :**

- ❖ 500 g d'abricots bien mûrs (pesés dénoyautés)
- ❖ 150 g de miel d'acacia
- ❖ 2 g d'agar-agar

**Pour la crème vanille :**

- ❖ 40 cl de crème de coco très froide
- ❖ 3 c. à soupe de miel d'acacia
- ❖ 1 c. à soupe d'extrait de vanille

**Pour les « abeilles » :**

- ❖ Une boîte d'oreillons d'abricots au sirop
- ❖ 100 g de chocolat noir pâtissier
- ❖ Quelques amandes effilées pour les ailes
- ❖ Quelques « chocobilles » blanches pour les yeux (voir « bonnes adresses »)

**Préparation de la pâte**

► La veille au soir, préparer la pâte à brioche comme indiqué page 10, puis la laisser reposer une nuit au frais dans un saladier couvert.

De la brioche, de l'abricot, du miel, de la crème fouettée coco-vanille... cette tropézienne est un vrai délice ! Côté réalisation, ce sont les petites abeilles qui vous demanderont le plus d'attention, alors n'hésitez pas à en faire un peu plus... car si les premières sont souvent un peu « comiques », on prend vite le coup : le tout est de procéder avec des gestes sûrs et rapides, afin que les rayures soient bien droites et non tremblotantes.

**Réalisation de la compotée d'abricot**

► Toujours la veille, mettre les abricots coupés en quatre dans une casserole un peu large pour favoriser l'évaporation, saupoudrer avec l'agar-agar, ajouter le miel d'acacia et bien mélanger. Faire cuire à feu moyen environ 10 minutes en mélangeant souvent, jusqu'à ce que les abricots aient compoté et qu'il n'y ait presque plus de jus de cuisson. Couvrir et garder au frais jusqu'au lendemain.

**Façonnage et cuisson de la brioche**

► Le lendemain, sortir la pâte à brioche du saladier et la façonner en boule bien régulière. L'aplatir en un disque de 22 cm de diamètre sur une plaque chemisée de papier cuisson. Poser cette plaque sur un saladier d'eau du robinet bien chaude, puis retourner un autre saladier (bien large, car le disque s'étalera beaucoup en levant) sur le disque de pâte. La douce chaleur ainsi créée dans cette « bulle » va réveiller la pâte, et lui permettre de bien lever.

► Préchauffer le four à température maximum (240 à 260 °C selon les fours), en chaleur statique, en installant la grille au cran le plus bas du four. [...]

# Mini-esquimaux à la fraise

Une gourmandise qui a réjoui nos grands-parents, et qui régale encore les bouts de chou trois générations plus tard... Préparez ces esquimaux avec vos enfants, cela les amusera beaucoup !

**Ingédients pour 8 mini-esquimaux**

**Préparation : 20 minutes**

**Congélation : au moins 8 heures**

- ❖ 40 cl de crème de coco bien froide
- ❖ 10 cl de sirop d'agave
- ❖ 200 g de fraises bien mûres
- ❖ 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- ❖ 300 g de chocolat noir pâtisseries à 70 %
- ❖ 50 g d'éclats de noisettes ou d'amandes grillées ou caramélisées

## Variantes

Déclinez cette délicieuse recette avec d'autres fruits d'été comme la framboise (à passer au tamis pour retirer les pépins), l'abricot bien mûr ou la pêche. On peut aussi remplacer le sirop d'agave par du miel d'acacia.

## Astuce pour les moules

À défaut de moules spéciaux à esquimaux, utilisez des pots de petits-suisses recyclés, si possible non cannelés pour faciliter le démoulage. Dans ce cas, laissez d'abord un peu durcir la préparation 30 minutes au congélateur avant de planter les bâtons.

**1** La veille, mixer les fraises équeutées avec le sirop d'agave. Monter la crème de coco en Chantilly avec l'extrait de vanille, puis mélanger rapidement avec le coulis de fraises. Verser dans des moules à mini-esquimaux (sans oublier de planter les bâtons!), puis mettre au congélateur au moins une nuit.

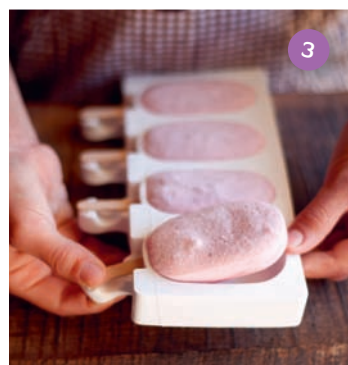
**2** Le lendemain, couper le chocolat en petits morceaux dans un bol et le faire fondre au bain-marie. Ajouter les éclats de noisette ou d'amande puis mélanger.

**3** et **4** Démouler les esquimaux puis les tremper rapidement dans le chocolat fondu, encore chaud mais non brûlant.

► Remettre immédiatement au congélateur le temps que le chocolat durcisse bien.



PAS  
À PAS



# Liégeois au « lait » de châtaigne

**Ingédients pour 4 gourmands**

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 5 minutes**

- ❖ 125 g de châtaignes pelées au naturel (en bocal)
- ❖ 100 g de sucre roux ou de coco
- ❖ 50 cl de lait de vache, d'avoine ou de soja-vanille
- ❖ 1 gousse de vanille
- ❖ 60 g de chocolat noir pâtissier à 70 % de cacao
- ❖ 1 pincée de fleur de sel
- ❖ 20 cl de crème de coco (ou de vache)
- ❖ Cacao pour saupoudrer

► Fendre la gousse de vanille en deux, puis gratter les graines. Mettre le tout (gousses + graines) dans une casserole avec le lait, 65 g de sucre et les châtaignes. Poser un couvercle, et compter 5 minutes d'ébullition à feu doux.

► Retirer la vanille, ajouter le chocolat coupé en morceaux et mixer très finement au blender, jusqu'à obtention d'une texture bien lisse et veloutée.

► Verser dans 4 tasses.

► Fouetter le crème avec le sucre restant et répartir sur les tasses. Poudrer de cacao et servir aussitôt !

Une boisson gourmande à savourer tout chaud pour se réconforter des premiers frimas... ou à laisser épaissir deux heures au frais avant d'ajouter la crème fouettée, pour une version « crème dessert » tout à fait réjouissante !



# Soda aux baies de la forêt

**Ingédients pour environ 1,2 l de soda**

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 3 minutes**

- ❖ 125 g de myrtilles
- ❖ 125 g de mûres
- ❖ 150 g de sirop d'agave ou de miel d'acacia
- ❖ Le jus d'un citron bien juteux (environ 6 cl)
- ❖ Une gousse de vanille
- ❖ Un litre d'eau très pétillante, peu salée, peu bicarbonatée (de type Perrier)



Très rafraîchissant, pas trop sucré, ce soda d'une mystérieuse teinte sombre évoquant les « colas » plaît généralement beaucoup aux enfants grâce à son parfum fruité très gourmand... Cerise sur le gâteau, la reconstitution au dernier moment du soda sous les yeux des petits invités est assez spectaculaire ! Je vous explique tout ça dans quelques lignes...

► Fendre en deux la gousse de vanille, puis la recouper en petits bâtonnets d'environ 2 cm. Bien mixer les fruits avec la vanille coupée, le sirop d'agave et le jus de citron.

► Porter à ébullition 3 minutes chrono puis filtrer au tamis, au chinois ou dans un sac à lait avant de laisser refroidir. On obtient alors une sorte de sirop très concentré en goût, à conserver si besoin jusqu'à 3 jours au frais, jusqu'au moment de servir.

► Sous les yeux des petits invités, verser le sombre « élixir de la forêt » dans une grande carafe d'au moins 1,5 l. Ajouter alors un peu d'eau pétillante et mélanger. Attention, ça mousse très fort !

► Verser enfin le reste d'eau gazeuse en mélangeant légèrement avec une grande cuillère, tout doucement, pour éviter que le soda ne se « sauve ». Servir aussitôt !



# Entremets

## « Paon »

### aux fruits

**Ingédients pour 8/10 parts**

**Préparation : 35 minutes**

**Cuisson : 3 minutes**

- ❖ 80 cl de lait de soja-vanille
- ❖ 40 cl de crème de coco
- ❖ 1 gousse de vanille
- ❖ 4 g d'agar-agar
- ❖ 2 jaunes d'œufs
- ❖ 20 g de farine blanche de blé ou de grand épeautre
- ❖ 100 g de sucre roux ou de sucre de coco
- ❖ ½ c. à moka rase d'extrait d'amande amère pour pâtisserie
- ❖ 500 g de pêches jaunes mûres à point (pesées épluchées, ouvertes en deux et dénoyautées)
- ❖ 250 g de fraises mûres à point
- ❖ 40 biscuits à la cuillère
- ❖ 20 cl de jus de fruit au choix

**Pour la déco :**

- ❖ une demi-poire, une grappe de raisin blanc, une grappe de raisin rouge, quelques fraises, une poignée de myrtilles, 1 abricot bien ferme, 2 pépites de chocolat blanc et un carreau de chocolat noir (pour les yeux).

Ce magnifique gâteau tout léger, rafraîchissant et fruité à souhait n'a pas grand chose de médiéval quant au choix des ingrédients, mais évoque ces magnifiques oiseaux qui paraient dans les jardins de châteaux... Côté pratique, il est d'une grande facilité de réalisation, y compris la confection du paon en fruits (seuls le bec, les pattes et les yeux demandent un petit peu de précision, mais rien de trop compliqué).

► Mélanger le lait, l'agar-agar, le sucre, la crème de coco, les jaunes d'œufs, la farine et l'extrait d'amande dans une casserole. Fendre la gousse de vanille en deux et mettre le tout (gosses + graines) dans la casserole puis porter à ébullition en mélangeant souvent pour que la crème n'attache pas. Dès que le mélange arrive à ébullition, compter 3 minutes de cuisson sans cesser de mélanger. Laisser un peu tiédir hors du feu.

► Pendant ce temps, huiler un moule à charnière de 26 cm de diamètre. Tapisser le fond avec une quinzaine de biscuits préalablement imbibés de jus de fruit. Les serrer autant que possible (le moule étant rond, il est néanmoins normal qu'il reste des petits espaces).

► Répartir par-dessus les oreillons de pêche et les fraises recoupées en quatre, puis verser la crème encore chaude (mais non brûlante) et égaliser. Mettre au frais au moins 4 heures, jusqu'à ce que la crème soit bien prise.

► Passer la lame d'un couteau autour du gâteau puis desserrer le moule à charnière. Le gâteau se retrouve alors démoulé : le déposer tel quel sur un plat (sans essayer de retirer le fond).

[...]