



Mardi 4 Mars 2008

Magazine > Maison > Cuisine > Spécial diététique...

Spécial diététique : 3 desserts aussi gourmands que légers

Le pâtissier chocolatier Christophe Roussel vous propose trois nouvelles recettes sucrées. Crêpes aériennes saupoudrées de fruits frais à la vanille de Tahiti, Tartelette légère au chocolat grand cru et quinoa, version Cordillères des Andes et Verrine équilibre au taboulé d'ananas de la Réunion.

Christophe Roussel ne cesse d'expérimenter des recettes de desserts sains. Dans ce combat pour rendre nos péchés mignons politiquement corrects, il dispose d'un arsenal d'alliés et remplace certains ingrédients par des produits plus sains. Très vite s'ouvre alors un champ de nouvelles ressources gourmandes, offrant parfois une palette de saveurs inédites.



Tartelette légère au chocolat grand cru et quinoa, version Cordillères des Andes (recette pour 8 tartelettes de 8 cm de diamètre)

Pâte sablée quinoa

- 45 g de beurre frais mou
- 15 g d'huile de colza
- 20 g de maltitol
- 20 g de sucre glace (suivant votre choix cette pâte peut être sucrée uniquement au maltitol)
- 1 g de fleur de sel
- 1 œuf
- 25 g de farine de quinoa
- 1 cuillère à café de vanille naturelle liquide

Mélanger dans un saladier tous ces ingrédients jusqu'à ce qu'il soit homogène puis ajouter 85 g de farine de quinoa et mélanger légèrement. Former un pâton assez plat, couvrir et réserver deux heures au réfrigérateur. Couper cette pâte en 4, l'étaler au rouleau à pâtisserie et découper les parts à la taille de vos moules. Les étaler et les piquer à la fourchette, puis laisser reposer une heure au frais... Cuire les fonds de tartes à 140/150 °C maximum durant 45 à 50 min et laisser refroidir.



Tartelettes

Garniture chocolat sans FARINE

- 70 g de blancs d'œufs
- 70 g de sucre semoule
- 45 g de jaunes (environ 2 oeufs)
- 20 g de cacao poudre tamisé

Monter les blancs au batteur y ajouter le sucre, puis le cacao poudre et les jaunes d'œufs. Tracer des ronds de 8 cm diamètre sur du papier sulfurisé. Remplir une poche à douille de pâte. Saupoudrer légèrement de sucre glace et enfourner à 175 °C pendant 5 à 7 minutes. Le biscuit est cuit s'il remonte lorsque l'on pose le doigt sur le dessus.

Ganache au chocolat grand cru ENTIEREMENT VEGETAL

- 100 g de crème de soja
- 35 g de sirop de glucose (à demander chez votre boulanger de quartier)
- 85 g de chocolat noir extra amer de chez Valrhona 67 % de cacao (très riche en fèves)



Hacher le chocolat en petits morceaux, faire chauffer la crème de soja et le sirop de glucose ensemble puis verser petit à petit le liquide bouillant sur le chocolat en mélangeant jusqu'à ce que la ganache soit lisse et brillante.

Montage de la tarte chocolat

Déposer un biscuit au cacao dans les fonds de tartelette puis recouvrir de ganache à l'aide d'une cuillère et placer les tartelettes garnies au frigo pendant une heure.

Finition et présentation

Glaçage brillant au chocolat

- 25 g d'eau
- 45 g de sucre semoule
- 45 g de sirop de glucose
- 30 g de lait concentré sucré

Faire bouillir ensemble tous les ingrédients pendant 1 min 30, ajouter 1 feuille et demie de gélatine (préalablement ramollie dans de l'eau bien froide) et verser le liquide sur 20 g de chocolat noir. Verser ce glaçage tiède à l'aide d'une cuillère et étaler finement.

Crêpes aériennes saupoudrées de fruits frais à la vanille de Tahiti (12 crêpes)

Pâte à crêpes sans GLUTEN

- 280 g de lait de soja
- 200 g de farine de RIZ complète
- 3 œufs
- 20 g de sucre roux
- 50 g d'huile de colza
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille fendue et grattée

Procédé : bien mélanger les œufs ; la farine de riz ; le sucre ; le sel ; les grains de vanille puis ajouter petit à petit le lait soja. Les crêpes ainsi fabriquées peuvent être dégustées seules ou accompagnées de Crème pâtissière légère.

- 500 g de lait de soja
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 25 g de maïzena
- Porter la crème pâtissière à ébullition pendant 1 min 30 et refroidir sur un plateau d'environ 3 cm de hauteur



Crêpes

Présentation du dessert : rouler une crêpe de taille moyenne avec de la crème pâtissière légère et y faire tomber de jolis morceaux de fruits frais; déposer quelques gouttes de coulis de mangue et de framboise ou de fruit de la passion et de fruits frais pour décorer.



Verrine équilibre au taboulé d'ananas de la Réunion (recette pour 6 verres hauts)

Compotée d'ananas au basilic frais

- 300 g d'ananas Victoria de l'île de la Réunion (c'est tout simplement le meilleur)
- 30 g de miel de lavande
- 25 g de maltitol
- 1,5 g gomme de xanthane
- 5 feuilles de basilic ciselées

Découper l'ananas en petits dés, le cuire quelques minutes avec le miel et le basilic frais puis verser en pluie le mélange sucre/gomme de xanthane. Porter à ébullition légère et verser cette compotée dans les verres (environ 3 cm). Laisser refroidir.



Verrine

Crème de mangue

- 150 g de pulpe de mangue
- 25 g de sucre
- 12 g de maïzena
- 40 g de pulpe de mangue pour finition de la crème.

Mélanger le sucre et la maïzena dans un petit saladier ; faire chauffer la pulpe de mangue dans une casserole et procéder comme une crème pâtissière en versant un peu de pulpe sur le mélange sucre/maïzena, avant de le monter à ébullition. Verser ensuite cette crème chaude dans un saladier filmé et laisser refroidir. Lorsqu'elle est froide, la lisser au petit fouet, ajouter les 40 gr de pulpe froide et mélanger.

Taboulé de fruits frais

- 35 g jus de fruit de la passion
- 35 g d'eau minérale
- 10 g de rhum blanc AOC
- 25 g de cassonade
- 80 g de semoule à couscous bien fine
- 5 g de beurre
- 5 g d'huile d'olive de Nyons AOC vierge extra
- 1 demi gousse de vanille bourbon

Porter à ébullition les liquides et la gousse de vanille (sauf l'huile) ; verser en une seule fois la semoule, remuer et couvrir à l'aide d'un papier film alimentaire pendant 8 min. Verser l'huile d'olive, égrainer à l'aide d'une fourchette et ôter la gousse de vanille mais gratter et laisser ses petits grains.

Mélange de fruits

- 1/2 barquette de framboises
- 1 kiwi coupé en petits dés
- 3 feuilles de basilic ciselées finement
- 2 figues séchées moelleuses découpées en petits dés
- 2 abricots moelleux découpés également en petits dés

Mélanger tous ces ingrédients dans la semoule refroidie puis finir les verrines

Montage et finition

- 1e couche : environ 3 cm de compotée
- 2e couche : crème de pulpe de mangue
- 3e couche : taboulé de fruits frais
- 1 petite brochette de fruits de toutes les couleurs enfilée sur 1 pic.