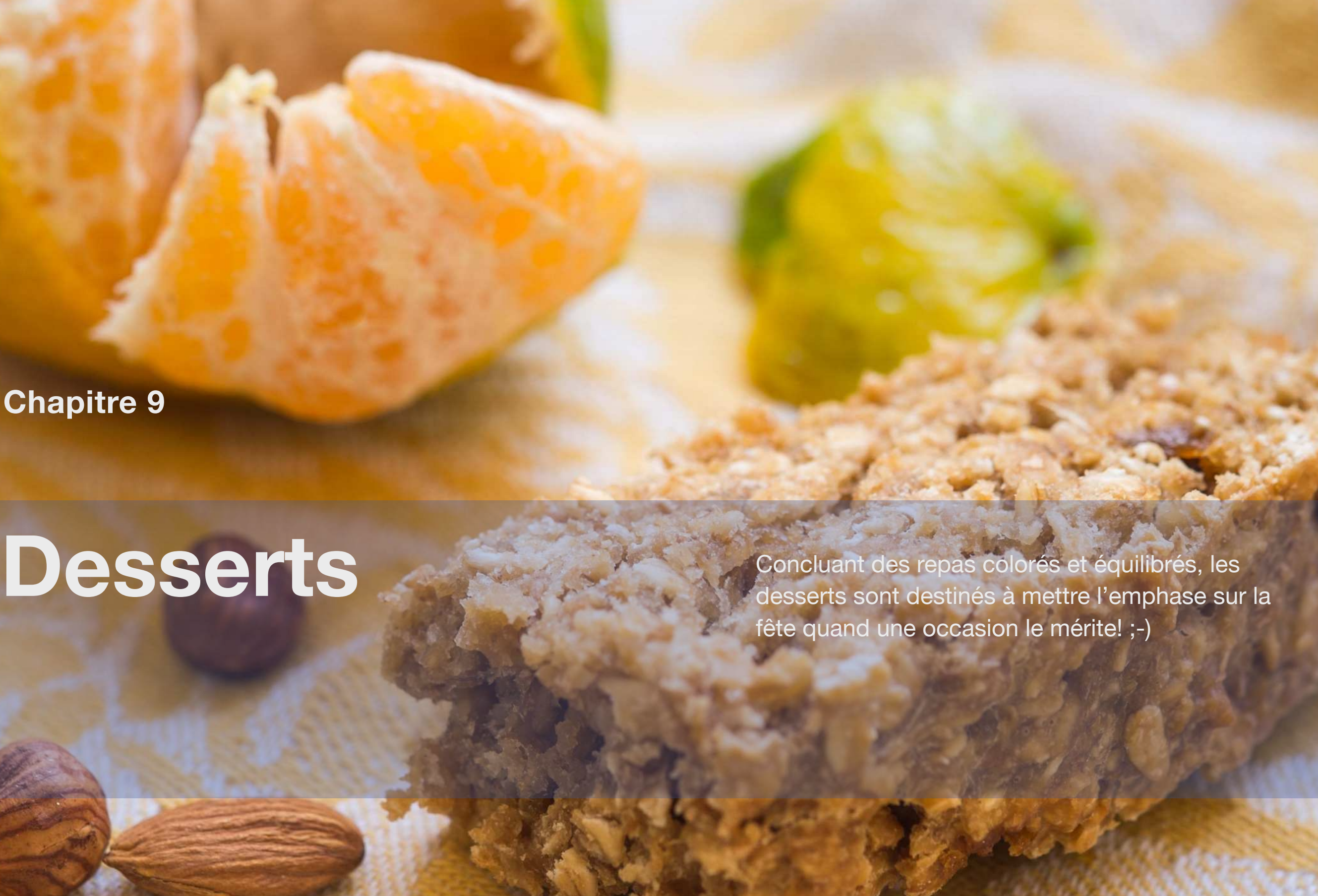




Chapitre 9

Desserts

Concluant des repas colorés et équilibrés, les desserts sont destinés à mettre l'emphasis sur la fête quand une occasion le mérite! ;-)



BISCUIT YAOURT POMME NOIX

(Pour 6 personnes) - Temps de préparation 15 ' - Cuisson 45'

L'utilisation du yaourt et de l'huile d'olive (au lieu des oeufs et du beurre) dans ce délicieux biscuit d'inspiration grecque lui donne moelleux et légèreté...

- 2 tasses à thé de Farine Complète (*environ 400 g*)
 - 2 ou 3 Pommes (*selon la taille*)
 - 2 c. à café de Levure Chimique
- ½ c. à café de Bicarbonate de Soude
 - ½ c. à café de Sel de Mer
- 80 g de Sucre Intégral (*cassonade*)
 - 1 c. à café de Cannelle moulue
- ½ c. à café de Noix Muscade râpée
 - 1 Yaourt Grec Nature (*20 cl*)
 - Jus d'1 Orange
- 10 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 c. à café d'Extrait de Vanille
- 80 g de Raisins Secs
 - 80 g de Noix
- 1 à 2 c. à s. de Stevia en poudre (*en option*)



Biscuit Yaourt Pomme Noix

Préchauffer votre four à 180 ° C (350 ° F).

Peler et couper les pommes en petits dés.

Presser le jus d'une orange

Verser la farine, la levure, le bicarbonate, la cannelle, la noix muscade, le sucre et le sel dans un grand bol puis mélanger soigneusement.

Dans un autre bol, mélanger le yaourt, l'huile, le jus d'orange et l'essence de vanille. Y incorporer les pommes, les raisins secs et les noix (que vous aurez préalablement concassées sommairement).

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer délicatement.

Huiler et fariner légèrement un moule à gâteau de 22 cm.

Verser le mélange dans le moule et répartir uniformément.

Mettre à cuire au four à 180°C (350°F) pendant environ 45 minutes.

Retirer du four et laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes, puis démoulez le gâteau sur un plat.

Vous pouvez éventuellement saupoudrer d'un peu de stevia en poudre avant de servir et ... déguster !



FLAN DE CITROUILLE (SANS OEUF)

(Pour 6 à 8 personnes) Temps de préparation 45' puis refroidissement et 2 ou 3 h au réfrigérateur

Ce flan original est réellement délicieux bien qu'il ne mette en oeuvre ni oeufs ni gélatine (*à base de tissus animaux dont les dangers pour la santé sont largement reconnus*), mais simplement une substance végétale “magique”, l'Agar-agar (*obtenue à partir d'algues rouges*) !

- 1 kg de Citrouille (*orange et crémeuse de préférence*)
- 0,6 litre de Lait 1/2 écrémé (*ou lait de coco pour une version vegan*)
 - 1 Orange bio (*zeste et jus*)
 - 1 Citron bio (*zeste*)
 - 2 c. à soupe de Farine
- 1 c. à soupe de Fécule de Maïs (*Maïzena*)
 - 80 g de Sucre Intégral
 - 1,5 à 2 c. à café d'Agar-agar
- 1 trait d'extrait naturel de Vanille
- 80 g de sucre pour le Caramel



Laver puis découper la citrouille en morceaux de 4 à 6 cm de côté.

Mettre une marmite pleine d'eau sur le feu, y déposer les morceaux de citrouille et laisser bouillir

pendant environ 30'.

Retirer et attendre qu'ils refroidissent un peu avant de leur ôter la peau avec un couteau, puis les écraser en purée.

Râper les zestes du citron et de l'orange préalablement nettoyés, puis presser l'orange.



Dans une grande casserole ou marmite, verser cette purée de citrouille ainsi que les zestes, le jus de l'orange, le lait, le sucre intégral puis bien remuer.

Ajouter la farine et la

maïzena (préalablement diluées dans un petit fond d'eau) puis mélanger.

Dans ce mélange, on va alors ajouter 1,5 à 2 c. à café de poudre d'agar-agar préalablement dilué dans 4 à 5 cl d'eau fraîche.

Remuer soigneusement de manière à ce que le mélange soit bien homogène.

Faire chauffer à feu doux en remuant de temps en temps, et lorsque l'ébullition est atteinte, laisser 2 minutes puis éteindre. Rajouter alors 1 c. à soupe d'essence naturelle de vanille puis mélanger.

Faire un caramel avec 60 g de sucre et en tapisser le fond d'un moule à cake puis verser par dessus la préparation chaude.



Laisser le tout refroidir à t° ambiante, sans bouger, avant de placer au réfrigérateur, de 2 à 3 h si possible (l'effet gélifiant de l'agar-agar se fait sentir au fur et à mesure du refroidissement,

ne vous inquiétez pas si la préparation paraît encore liquide quand elle est chaude).

Démouler avant de servir puis déguster...



A close-up photograph of a golden-brown, textured baked oatmeal cake. In the background, there are slices of orange and lime, suggesting a citrus flavor. The lighting is warm and soft, highlighting the crumbly texture of the cake.

GÂTEAU D'AVOINE ET CITRON VERT

(Pour 5 à 7 personnes) Temps de préparation 15' - Cuisson de 45' à 1h à 175°C

Des fibres, des bons glucides et des minéraux dans gâteau qui tombe à merveille pour bien commencer la journée avec un petit déjeuner sain !

-
- 2 tasses à thé de Farine complète (*soit environ 37 cl*)
 - 1 tasse à thé de Farine blanche (*18 cl*)
 - 3 tasses à thé d'Avoine en flocons (*54 cl*)
 - 100 g de Noix de Coco râpée
 - 100 de Sucre Intégral
 - graines de 3 capsules de Cardamome
 - 30 g de Gingembre frais
 - 2 c. à café de Levure chimique
 - 1 c. à café de Bicarbonate de Soude
 - le jus de 3 ou 4 Citrons Verts (ou à défaut citrons et oranges)
 - 1 Banane mûre
 - 2 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1 c. à soupe d'Essence Naturelle de Vanille
 - Eau tiède selon nécessité (en général entre 10 à 15 cl)



Presser les citrons verts.

Éplucher la banane puis l'écraser à la fourchette dans une assiette et la diluer dans le jus des citrons verts.



Peler puis râper le gingembre.

Ajouter l'huile, le jus des citrons verts et la banane, le gingembre râpé.

Bien mélanger puis ajouter de l'eau tiède par petite quantité tout en remuant soigneusement jusqu'à ce que le mélange soit homogène, pas trop mou ou liquide.

Ajouter l'essence de vanille. Mélanger puis verser le tout dans un moule à four préalablement huilé et saupoudré d'un peu de farine.

Laisser cuire à feu modéré/doux entre 45 minutes et une heure. Contrôler la cuisson après 40' en enfonçant la lame d'un couteau : si elle ressort propre, le gâteau est cuit.



Laisser refroidir dans le moule que l'on recouvre d'un torchon propre puis... démouler et se servir... Yum, c'est bon ;-)

Mélanger dans un grand bol tous les ingrédients secs (farines, levure, bicarbonate, sucre, avoine, coco, cardamome).





GÂTEAU CAROTTE NOISETTE GINGEMBRE

(Pour 4 à 6 personnes) Temps de préparation 20' – Temps de cuisson environ 40'

Une autre de mes petites créations gourmandes de la Cuisine Néo-Méditerranéenne que je vous suggère : ce gâteau à base d'ingrédients bien sains ! ;-)

- 700 g de Carottes (le volume d'environ 3 t. à thé une fois râpées)
 - 3 tasses à thé de Farine complète
 - 2 c. à café de Levure chimique
 - 1 c. à café de Bicarbonate de Soude
 - 1/2 c. à café de Sel de mer
 - 80 g de Sucre intégral
 - 2 c. à café de Cannelle en poudre
 - 30 g de Gingembre frais
- les graines de 2 ou 3 capsules de Cardamome
 - 1 c. à soupe d'Extrait Naturel de Vanille
- Noix de Coco râpée (*1 tasse à thé environ*)
- 1 bonne poignée de Raisins secs blonds
 - 12 ou 15 Noisettes
- 1/2 tasse à thé d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - Jus d'une Orange et d'un Citron



Râper les carottes. Presser l'orange et le citron. Peler et râper le gingembre.



Couper grossièrement les noisettes au couteau.



Ecraser les capsules de cardamome avec le dos d'une cuillère à café pour en récupérer les graines.

Dans un grand saladier, mettre la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate, le sel, la cannelle et les graines de cardamome puis bien mélanger à la main.

Ajouter ensuite les carottes râpées et verser l'huile puis mélanger à la cuillère.



Verser le jus d'orange et de citron, ajouter l'extrait de vanille et le gingembre râpé puis mélanger.

Ajouter alors la noix de coco, les raisins secs et les noisettes puis bien remuer le tout avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Huiler légèrement avec le doigt l'intérieur d'un plat à four, en saupoudrer le fond d'un peu de farine puis y verser le mélange en veillant à égaliser la hauteur à la cuillère.



Préchauffer le four 10 minutes, puis enfourner le plat et laisser cuire pendant environ 40 à 45' à feu moyen-doux.

On voit que le gâteau est cuit quand en enfonçant la lame d'un couteau et en la retirant, il ne reste pratiquement pas de marque sur la lame...

Laisser refroidir puis déguster tel quel ou avec quelques fruits frais en accompagnement !





"MUFFINS NÉO-MÉDITERRANÉENS" À LA FRAMBOISE

(Pour 12 Muffins environ) - Temps de Préparation 15' - Cuisson 30'

Voici un exemple typique de ce que j'ai baptisé cuisine «néo-méditerranéenne», une innovation avec des ingrédients qui demeurent ceux du régime méditerranéen (*ici des fruits, des céréales complètes et des épices*) ;-)

-
- 200 g de Framboises
 - 100 g de Flocons d'Avoine
 - Jus de 2 Oranges
 - 2 Bananes à écraser
 - 1 sachet de Levure Chimique (*ou 1,5 c. à café*)
 - 1/2 c. à café de Noix Muscade râpée
 - 2 c. à café de Cannelle moulue
 - 1 pincée de Sel Marin
 - 1 c. à s. d'Eau de Rose
 - 2 c. à s. de Sucre roux
 - entre 100 et 150 g de Farine intégrale (*selon l'humidité apportée par le jus des oranges*)

Presser les oranges et mettre les flocons d'avoine à tremper dans le jus pendant environ 10', jusqu'à ce qu'ils ramollissent un peu.



Ecraser alors les bananes à la fourchette puis les mélanger à l'avoine et au jus.



Ajouter les épices (cannelle et noix muscade), le sel, le sucre, la levure chimique et mélanger.

Ajouter alors la farine peu à peu, puis remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. La quantité de farine à ajouter varie en fonction de la quantité de jus rendu

par les oranges : le mélange doit former une pâte ni trop sèche, ni trop humide (vous pouvez commencer par incorporer 100 g de farine puis vous ajoutez ensuite par petite quantité selon nécessité jusqu'à obtenir la consistance désirée).

Ajouter maintenant l'eau de rose et les framboises puis remuer légèrement pour bien les répartir dans la pâte.

C'est le moment de remplir les moules (jusqu'au 2/3, pas plus car



cela va gonfler lors de la cuisson). Si comme moi vous utilisez des moules en silicone, il n'y a pas à ajouter de matière grasse.

Enfourner à feu moyen et laisser cuire de 25 à 30' environ.

Lorsque c'est prêt (vérifier éventuellement en enfonçant la lame d'un couteau), retirer du four puis laisser refroidir environ 10' avant de démouler. Il ne reste plus qu'à déguster... Miam ! ;-)







PATATES DOUCES AU CARAMEL

(Pour 4 à 6 personnes) - Temps de préparation environ 45'

J'entretiens avec les patates douces une relation très spéciale en raison de l'importance qu'elles ont revêtu au sein des menus de mon enfance méditerranéenne...

-
- 1,2 à 1,5 kg de Patates douces
 - 1 ou 2 gousses de Vanille
 - 4 à 5 c. à soupe de Sucre en poudre
 - 2 à 3 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge



Laver, éplucher puis couper les patates douces en morceaux assez gros (3 cm de côté).

Dans une poêle à feu assez vif faire chauffer l'huile puis y mettre les morceaux de patate à dorer en remuant de temps en temps (laisser 10 à 15').

Lorsque les patates sont dorées (c'est à ce stade que j'ajoute la gousse de vanille que je fends au préalable dans le sens de la longueur et découpe) réduire le feu puis couvrir et laisser cuire encore 15 à 20'.

Planter la pointe d'un couteau pour vérifier que les patates sont cuites (laisser quelques minutes de plus si nécessaire).



C'est alors le moment de faire le caramel : soit vous le faites dans un autre récipient, soit comme moi vous le faites dans un coin de la poêle si elle est assez grande ... dans tous les cas, prenez soin de ne pas vous brûler !

Mettre environ 5 c.à s. de sucre en poudre à chauffer avec 2 c.à s. d'eau.

Remuer en permanence pour bien homogénéiser.

Lorsque le sucre a pris de la couleur (lorsqu'il a un peu roussi), y passer les morceaux de patate en s'efforçant de bien les enduire.

Laisser refroidir puis déguster!

Si vous voulez encore plus de soleil, vous pouvez rajouter des dattes... Miam ;-)





SALADE DE FRAISES, KUMQUATS ET CITRON VERT

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 10 '

Une salade de fruits composée spontanément, avec soleil et passion... elle pourrait parfaitement constituer la base d'un excellent petit-déjeuner !

- 300 g de Fraises
- 150 g de Kumquats
- jus d'un Citron Vert
- quelques Pignons de Pin ou Cerneaux de Noix (*en option*)



Rincer les fraises à l'eau froide, ôter les feuilles puis les découper en 4 dans le sens de la hauteur.

Ôter les queues des kumquats, les rincer puis les découper en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur.

Déposer fraises et kumquats dans un petit saladier, presser le citron vert au-dessus puis mélanger.

Ajouter éventuellement quelques pignons de pin ou cerneaux de noix, servir et déguster !



