

Le petit livre de Desserts simplissimes

Héloïse Martel



140 recettes toutes simples,
100 % gourmandes !

FIRST
Editions

Le petit livre de
Desserts simplissimes

Héloïse Martel

Le petit livre de
Desserts simplissimes

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2005

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2005

Mise en pages : Georges Brevière

Éditions First

60, rue Mazarine, 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

Introduction

Un bon repas peut-il vraiment se passer d'une touche finale sucrée ? N'est-ce pas frustrant de se lever de table sans quelque douceur ?

Vous aimez les desserts ? Vous avez la nostalgie des crèmes et des gâteaux de votre enfance ? Vous êtes séduit par les associations inventives de fruits, d'épices ? Ne vous privez pas plus longtemps. Il n'est pas nécessaire d'avoir du temps ni d'être expert pour préparer des desserts savoureux.

Voici quelques conseils pour terminer vos repas sur une note gourmande :

- Premier principe à respecter : harmoniser le dessert avec les plats qui le précèdent. Après une entrée et un plat légers, vous pouvez sans scrupules servir ou prendre un dessert riche. Mais, après un plat riche, pensez aux digestions difficiles et prévoyez un dessert frais et léger.
- Pour confectionner vos desserts, ne vous contentez pas de produits de basse qualité ; choisissez des fruits en pleine maturité, du beurre fin, des œufs très frais.

- Si vous vous préoccupez de votre ligne, ne bannissez pas les desserts. Remplacez le sucre par un édulcorant thermostable et orientez-vous plutôt vers les recettes à base de fruits.
- Utilisez des fruits surgelés hors saison ; vous pourrez ainsi déguster un sorbet aux framboises en plein hiver.

Ce Petit Livre vous propose plus de 150 desserts à l'ancienne ou au goût du jour, simples à réaliser, pour les petits comme pour les grands, de la toute subtile compote à la rhubarbe et aux fraises à l'inattendu minestrone de fruits au basilic, du classique soufflé au Grand-Marnier à l'exotique granité de pamplemousse au citron vert, des somptueuses feuilles sablées aux framboises au familial gâteau de riz aux pommes, des traditionnelles crêpes Suzette à la délicate marquise au chocolat.

LES COMPOTES



COMPOTE À LA RHUBARBE ET AUX FRAISES

4 pers. **Préparation : 15 min** **Macération : 2 h** **Cuisson : 25 min**

• 600 g de rhubarbe • 200 g de fraises • 100 g de cassonade

Réalisation

Épluchez la rhubarbe, coupez-la en tronçons, mettez-la dans une casserole avec la cassonade et laissez macérer 2 heures. Faites-la cuire ensuite pendant 20 minutes en mélangeant souvent. Goûtez pour vérifier que la compote est assez sucrée, la rhubarbe étant acide. Ajoutez de la cassonade si nécessaire. Lavez rapidement les fraises, équeutez-les, coupez-les si elles sont grosses. Ajoutez-les à la rhubarbe et prolongez la cuisson 5 minutes. Laissez un peu refroidir. Servez tiède dans un compotier ou dans des verres.

Nos conseils : Vous pouvez utiliser de la rhubarbe surgelée. Servez éventuellement cette compote avec une glace à la vanille.

COMPOTE D'ABRICOTS AU TILLEUL ET AUX AMANDES

4 pers. **Préparation : 10 min Infusion : 10 min Cuisson : 15 min**

• 1 kg d'abricots mûrs • 1 poignée de feuilles de tilleul • 4 cuil. à soupe de miel de tilleul • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

Réalisation

Mettez les feuilles de tilleul dans un grand bol, recouvrez-les de 3 dl d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Passez l'infusion et versez-la dans une casserole. Ajoutez le miel.

Ouvrez les abricots en deux, ôtez le noyau et coupez les oreillons en morceaux. Mettez-les dans la casserole et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que le sirop soit réduit et les abricots fondants. Laissez refroidir, répartissez dans 4 coupes.

Faites griller les amandes effilées dans une poêle à revêtement antiadhésif, parsemez-les sur la compote. Servez tiède ou froid.

COMPOTE D'AUTOMNE

4 pers. **Préparation : 5 min Cuisson : 30 min**

• 3 poires • 3 pommes • 8 pruneaux • 80 g de sucre • 1 gousse de vanille

Réalisation

Pelez les poires et les pommes, coupez-les en cubes. Coupez les pruneaux en deux, ôtez le noyau. Mettez les fruits dans une casserole, saupoudrez de sucre, ajoutez la gousse de vanille coupée en deux et arrosez avec deux verres d'eau. Faites cuire à feu doux en mélangeant régulièrement pendant environ 30 minutes. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Laissez refroidir. Servez tiède ou froid.

Notre conseil : Vous pouvez mixer cette compote si vous le désirez, ou l'utiliser pour confectionner un crumble (recette p. 125).

COMPOTE DE CERISES AUX AMANDES

4 pers.**Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 1 kg de cerises bigarreau • 50 g d'amandes mondées • 150 g de sucre • 1 gousse de vanille

Réalisation

Lavez rapidement les cerises, équeutez-les.

Versez 1 dl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre et la gousse de vanille coupée en deux. Portez à ébullition. Ajoutez les cerises et les amandes. Laissez cuire 10 minutes à feu vif. Le jus doit être sirupeux. Laissez refroidir et répartissez dans 4 coupes. Mettez au frais.

Notre conseil : Vous pouvez aromatiser cette compote avec 2 cuillères à soupe de kirsch avant de servir.

COMPOTE DE CLÉMENTINES À LA GRENADINE

4 pers. **Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 800 g de clémentines • 60 g de sucre • 4 cuil. à soupe de grenadine

Réalisation

Versez le sucre dans une casserole, arrosez de 2 dl d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et faites réduire un peu.

Pelez les clémentines, ôtez les pépins et les peaux blanches. Mettez-les dans le sirop et laissez cuire à petit feu pendant 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante, puis ajoutez la grenadine, mélangez bien et répartissez dans 4 coupes.

Notre conseil : Accompagnez cette compote de mendiants de Provence (recette p. 144).

COMPOTE DE FIGUES ET D'ORANGES AU MIEL

4 pers. **Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

• 1 kg de figues • 4 oranges • 2 cuil. à soupe de miel

Réalisation :

Lavez les figues, coupez-les en deux, mettez-les dans une casserole. Pressez les oranges, versez le jus sur les figues, puis ajoutez le miel.

Faites cuire pendant 15 minutes à feu doux. Répartissez dans 4 coupes ou dans un compotier et servez tiède.

COMPOTE DE FRAISES À LA CANNELLE

4 pers. **Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

• 800 g de fraises • 80 g de sucre • 2 bâtons de cannelle
• 1 gousse de vanille

Réalisation

Lavez rapidement les fraises, puis équeutez-les. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le sucre, la cannelle, la gousse de vanille coupée en deux et

1 verre d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire environ 10 minutes en mélangeant fréquemment. Ajoutez un peu d'eau si les fruits attachent. Laissez refroidir, retirez la vanille et la cannelle, et versez la compote dans 4 coupes. Servez à température ambiante.

Notre conseil : Servez cette compote avec du fromage blanc et des tranches de brioche toastées.

COMPOTE DE FRAMBOISES À LA ROSE

4 pers.

Préparation : 5 min Cuisson : 5 min

- 700 g de framboises fraîches ou surgelées • 100 g de sucre
- 1 cuil. à soupe d'eau de rose

Réalisation

Mettez les framboises dans une casserole, arrosez-les d'eau de rose, saupoudrez-les de sucre et faites-les cuire à feu très doux pendant 5 minutes. Servez tiède.

Notre conseil : Proposez cette compote avec une glace ou avec des crêpes (recette p. 35)