



# Desserts au chocolat



20 recettes faciles à réaliser



# Le chocolat fait briller les desserts

Sur la pyramide des mets fondateurs de nos plaisirs, les desserts règnent en maîtres.

Tartes, entremets, gâteaux...

Rien n'est meilleur qu'un dessert fait maison, réalisé amoureusement dans l'intimité d'une cuisine pour satisfaire des convives dont on se plaît, par anticipation, à imaginer les mines ravies et les papilles réjouies.

Il est affaire de plaisir, celui qu'on reçoit, celui qu'on donne, et de partage.

Tous deux si profondément mêlés qu'on ne sait bientôt plus les distinguer.

Et avec eux, **le sucre tisse dans nos mémoires une toile délicate de tendres et doux souvenirs...** Ingrédient par excellence de la pâtisserie, rares sont les recettes qui en sont exemptes.

Sucre en poudre, sucre glace, blanc ou roux...

Il fond, s'incorpore, enrobe ou voile avec délice. Et quand il s'allie au chocolat, c'est pour un effet magique tant il est vrai que, tout en haut de l'Olympe des desserts, trône le chocolat, maître incontesté des palais.

**C'est qu'il en existe tant de variétés, tant de façons de l'accommoder**

que chacun peut sans effort y trouver son bonheur.

Noir, blanc, au lait, praliné...

En tablette, en poudre, en pâte à tartiner, en pépites...

À 55, 64 ou 70 % de cacao...

Sans compter toutes les recettes auxquelles il confère ses lettres de noblesse réconciliant gourmets et gourmands en un jubiloire et ravissant consensus, d'autant plus que ses vertus sont nombreuses !

Et Brillat-Savarin le savait bien en affirmant **"Qu'est-ce que la santé ? C'est du chocolat !"**



## Le chocolat

*Riche en minéraux – magnésium, potassium et phosphore – ce concentré d'énergie recèle des substances toniques et stimulantes parmi lesquelles la théobromine, la caféine, les cannabinoïdes et la phényléthylamine.*

*Les anti-oxydants qu'il contient participent au ralentissement du processus de vieillissement et son apport en magnésium lui confère un effet apaisant...*

*C'est certainement quelques-unes des raisons pour lesquelles tout le monde aime le chocolat.*

*Les chiffres le prouvent – les Français en mangent en moyenne 7 kg par an –*

*et un célèbre adage en atteste : "neuf personnes sur dix aiment le chocolat, la dixième ment".*

Et si aujourd'hui les goûts évoluent vers des recettes légèrement moins sucrées qu'autrefois, les pâtisseries au chocolat continuent à occuper une place tout à fait à part. Goûter d'enfants, café gourmand entre copines, dessert de fêtes pour briller en famille ou encore dessert de tous les jours pour se faire plaisir, tout simplement...

**Voici 20 recettes pour tous les palais, tous les gourmands et tous les moments.**

Le chocolat y est ici en majesté, libre et souverain. Une seule figure a été imposée à cet artiste des cuisines : des recettes faciles, absolument "inratables" et qui entraînent l'adhésion de tous. Mission accomplie, vous le constaterez... avec bonheur et en vous amusant.

## Les indispensables pour réussir vos desserts...

- 2 ou 3 bols en plastique dur de différentes tailles
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 verre doseur + 1 balance de ménage
- 2 ou 3 casseroles de tailles différentes
- 1 petite passoire à thé
- 1 grille à pâtisserie
- 1 fouet à main + 1 fouet électrique
- 2 spatules en caoutchouc + 2 cuillères en bois
- 1 jeu de couteaux bien aiguisés
- 1 pinceau en poils naturels
- 1 poche à douille + divers embouts
- Et des moules appropriés à chaque recette !





préparation  
1 h 30  
cuisson  
8-10 mn  
réfrigération  
2 h

## Bûche chocolatée croustillante

### Pour 8 personnes :

- 6 + 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre + 50 g pour le sirop
- 30 g de poudre de cacao amer
- 60 g de farine • 60 g de Maïzena
- 5 cl de liqueur de noix (facultatif)
- 8 cl d'eau
- 100 g + 70 g de pralinoise
- 150 g + 100 g + 50 g de chocolat noir 64 % de cacao • 50 g + 10 g de beurre
- 15 crêpes dentelles type Gavottes®
- 15 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.

**Ustensiles :** torchon humide, grille, fouet électrique.

**1** Faire fondre 70 g de pralinoise et 50 g de chocolat noir au bain-marie. Émietter dessus les crêpes dentelles et mélanger. Sur une feuille de papier sulfurisé, étaler le mélange en plaque de 3 mm d'épaisseur. Mettre au réfrigérateur. Préchauffer le four à 210°C / th7. Séparer les jaunes des blancs de 5 œufs, réserver un des blancs. Fouetter 1 œuf entier, 5 jaunes et 100 g de sucre pendant 3 mn, incorporer farine, Maïzena et cacao tamisés.

Monter les 4 blancs en neige, les incorporer délicatement. Tapiser la plaque du four de papier sulfurisé beurré, y étaler la pâte et enfourner 8 à 10 mn. Renserver le biscuit sur un torchon propre et humide, retirer le papier et rouler. Faire refroidir sur une grille.

**2** Faire fondre 100 g de chocolat au bain-marie, ajouter 100 g de pralinoise et 50 g de beurre, lisser. Hors du feu, incorporer 2 jaunes et 4 blancs montés en neige. Mettre au frais 15 mn.

**3** Faire bouillir l'eau et 50 g de sucre puis ajouter la liqueur. Dérouler le biscuit, l'imbiber du sirop, le couvrir de crème pralinoise, rouler. Emballer dans un film alimentaire et mettre au frais 2 h. Retirer le film alimentaire et poser sur une grille.

**4** Porter la crème à ébullition. La verser en 3 fois sur les 150 g de chocolat en remuant pour lisser. Étaler ce glaçage sur la bûche. Laisser durcir. Couper les extrémités. Découper un rectangle de croustillant un peu plus grand que la bûche. Le poser sur un plat, y placer la bûche et décorer avec des éclats de croustillant.

### Roses des sables - Pour 20 roses des sables

- 200 g de chocolat noir 70 % de cacao
  - 150 g de céréales corn flakes • Sucre cristal.
- Fondre le chocolat au bain-marie. Le mélanger aux céréales. Former des roses des sables sur une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre cristal avant que le chocolat ne fige. Réserver au réfrigérateur.

### Meringues au chocolat - Pour 25 meringues

- 2 blancs d'œufs • 75 g de sucre semoule
- 50 g de sucre glace • 10 g de poudre de cacao amer • Le jus d'un citron.

**Ustensiles :** poche à douille, fouet électrique.

Battre 2 blancs d'œufs et le jus de citron, faire mousser 2 mn à petite vitesse. À puissance moyenne, incorporer le sucre semoule en une seule fois puis passer à pleine vitesse pour des blancs brillants et fermes.

Incorporer délicatement le sucre glace tamisé avec le cacao. Remplir une poche à douille, réaliser des spirales sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Cuire 2 h à 100°C / th3. Prolonger si l'intérieur n'est pas sec.

### Tuiles fines au chocolat - Pour 12 à 15 tuiles

- 65 g de sucre glace • 10 g de poudre de cacao amer • 2 cl d'eau • 25 g de beurre fondu • 20 g de farine • 20 g d'amandes hachées finement.

Mélanger le sucre, le cacao et l'eau. Ajouter le beurre, la farine et les amandes. Laisser reposer 1 h au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C / th6. Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, étaler des disques de pâte avec le dos d'une cuillère humide. Enfournier jusqu'à coloration. Dès la sortie du four, les mouler sur un rouleau à pâtisserie.

## Café gourmand

préparation  
5 + 10 + 5 mn  
cuisson  
2 h





préparation  
20 mn  
cuisson  
5 mn

## Carpaccio d'ananas sauce chocolat

### Pour 4 personnes :

- 1 ananas
- 100 g de cassonade
- 1 gousse de vanille
- 10 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 100 g de chocolat noir 64 % de cacao.

**Ustensile :** grand couteau très aiguisé.

**1** Préparer l'ananas en retirant les yeux et le cœur. Le trancher le plus finement possible. Placer les tranches d'ananas dans une poêle, ajouter la cassonade et faire caraméliser quelques minutes.

**2** Fendre la gousse de vanille en deux. De la pointe d'un couteau extraire les grains et les répartir sur les tranches d'ananas. Disposer l'ananas caramélisé dans des assiettes.

**3** Hacher le chocolat au couteau.

**4** Dans une casserole, porter la crème à ébullition. Hors du feu, lui ajouter le chocolat. Couvrir et laisser reposer 5 mn puis remuer pour obtenir une sauce chocolat homogène. En napper les tranches d'ananas et servir.

### Info nutrition

L'amidon de la fève de cacao et les sucres ajoutés (en général le saccharose) sont les principaux glucides du chocolat.

### Pour 8 personnes :

- 22 biscuits à la cuillère
- 30 cl de café très fort et froid
- 100 g de sucre semoule
- 10 cl d'eau.

### Mousse au chocolat :

- 250 g de chocolat noir 64 % de cacao
- 25 cl + 35 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.

**Ustensiles :** moule à charlotte, fouet électrique.

**1** Hacher le chocolat au couteau. Faire bouillir 25 cl de crème, hors du feu, y ajouter le chocolat et mélanger pour lisser.

**2** Mettre à glacer un saladier 15 mn au congélateur. Y monter au fouet électrique la crème liquide restante jusqu'à obtention d'une crème fouettée ferme. Incorporer délicatement cette préparation à la crème chocolat. Réserver cette mousse.

**3** Faire un sirop en portant à ébullition l'eau et le sucre. Hors du feu, ajouter le café. Laisser refroidir.

**4** Imbiber les biscuits à la cuillère de ce sirop puis en tapisser le fond et les bords du moule. Verser la mousse au chocolat et terminer par une couche de biscuits imbibés de sirop.

**5** Couvrir le moule d'une assiette et poser dessus un poids. Mettre au réfrigérateur pendant 4 h. Au moment de servir, démouler et décorer de copeaux de chocolat.

## Charlotte chocolat café

préparation  
20 mn  
réfrigération  
4 h



### La bonne idée



Varié la forme de la charlotte en utilisant des moules inattendus comme un saladier, un moule à cake ou une boîte alimentaire en plastique. Et pourquoi pas en format individuel ?



préparation  
30 mn  
cuisson  
30 mn

## Cheesecake aux 2 chocolats

Pour 6 cheesecakes :

**Appareil au chocolat noir :**

- 100 g de fromage à tartiner nature
- 80 g de chocolat noir 70 % de cacao
- 40 g de sucre en poudre • 1 œuf
- 1 pincée de sel.

**Appareil au chocolat au lait :**

- 100 g de fromage à tartiner nature
- 80 g de chocolat au lait
- 30 g de sucre en poudre • 1 œuf.

**Pâte biscuitée :**

- 200 g de palets bretons • 40 g de beurre fondu.

**Ustensiles :** 1 grand cercle (ou emporte-pièce) ou 6 petits, fouet électrique.

**1** Mixer grossièrement les palets. Ajouter le beurre et mélanger pour obtenir une pâte homogène. Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé, y déposer les cercles puis en tapisser le fond d'une couche de pâte biscuitée. Bien tasser et réserver au frais.

**2** Préchauffer le four à 100°C / th4.

**3** Faire fondre le chocolat noir au bain-marie. Dans un saladier, mélanger le fromage avec 1 jaune d'œuf (réserver le blanc), le sucre et le chocolat fondu. Bien mélanger le tout. Préparer l'appareil au chocolat au lait en procédant de même.

**4** Monter les 2 blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporer délicatement une moitié dans la crème au chocolat noir et l'autre moitié dans celle au chocolat au lait. Bien lisser.

**5** Pour monter les cheesecakes, répartir successivement dans chaque cercle le mélange au chocolat noir puis celui au chocolat au lait. Enfourner pour 30 mn puis laisser refroidir dans le four éteint sans l'ouvrir. Faire glisser chaque cheesecake sur une assiette et démouler à l'aide de la lame d'un couteau. Servir frais.

Info  
nutrition

Le chocolat au lait est légèrement plus calorique que le chocolat noir, de 10 % environ.

Pour 30 cookies :

- 150 g de beurre ramolli
- 100 g de vergeoise brune
- 50 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de fleur de sel
- 1 c. à café de vanille liquide
- 175 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 50 g de pistaches nature concassées.

**Ustensile :** film étirable.

**1** Préchauffer le four à 180 °C / th6.

**2** Mélanger le beurre, la vergeoise, le sucre, la fleur de sel et la vanille. Incorporer l'œuf puis ajouter la farine tamisée avec la levure. Incorporer les pistaches et les pépites de chocolat.

**3** Diviser la pâte en deux. Dans du film étirable, la rouler en boudin de 3 cm de diamètre et laisser durcir 30 mn au réfrigérateur.

**4** Découper des rondelles d'1 cm d'épaisseur, les disposer sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé et cuire 7 mn environ. Les cookies doivent rester moelleux et continuent à cuire à la sortie du four.

## Cookies chocolat pistache

préparation  
15 mn  
réfrigération  
30 mn  
cuisson  
7 mn



Info  
nutrition

Le goûter est un moment important pour recharger les batteries et éviter de craquer juste avant le dîner. Mission accomplie avec ces cookies, à associer à un produit laitier et un fruit frais !



préparation  
15 mn  
cuisson  
45 mn  
réfrigération  
2 h

## Crème au chocolat façon crème brûlée

### Pour 6 personnes :

- 25 cl de lait 1/2 écrémé
- 25 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 1 pincée de poudre de noix de muscade
- 6 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre semoule
- 150 g de chocolat noir 70 % de cacao
- 120 g de cassonade.

**Ustensiles :** 6 ramequins à crème brûlée, fer ou chalumeau à caraméliser (facultatif).

**1** Préchauffer le four à 120°C / th4.

**2** Hacher le chocolat au couteau. Porter le lait et la crème à ébullition. Hors du feu, ajouter la noix de muscade, couvrir et laisser infuser 30 mn. Porter de nouveau à ébullition puis, hors du feu, ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

**3** Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait chocolaté, mélanger vivement.

**4** Répartir dans les ramequins, les placer dans un bain-marie et enfourner pour 45 mn environ. La surface doit être encore tremblotante. Laisser refroidir dans le four éteint avant de placer au moins 2 h au frais.

**5** Au moment de servir, saupoudrer les crèmes de cassonade et les faire caraméliser avec un fer, un chalumeau ou sous le grill du four.

### Pour 6 personnes :

- 450 g de fruits rouges mélangés frais ou surgelés
- 120 g de beurre
- 100 g de cassonade
- 80 g de farine
- 20 g de poudre de cacao amer
- 60 g de poudre d'amandes.

**Ustensile :** plat allant au four.

**1** Si les fruits rouges sont congelés, les faire décongeler 3 à 4 h dans une passoire. Préchauffer le four à 210°C / th7.

**2** Mélanger du bout des doigts la poudre d'amandes, la farine, la poudre de cacao, la cassonade et le beurre jusqu'à obtention de petits grumeaux. Réserver.

**3** Étaler le mélange de fruits rouges dans un plat allant au four et répartir dessus la pâte à crumble.

**4** Enfourner et laisser cuire 20 mn. Servir tiède.

## Crumble chocolat fruits rouges

préparation  
15 mn  
cuisson  
20 mn



La bonne  
idée



Utiliser les blancs d'œufs restants pour réaliser des meringues au chocolat.

Info  
nutrition

Le chocolat est un aliment énergétique. Il contient en moyenne 60 % de glucides, 30 % de lipides et 5 % de protéines.



préparation  
5 mn  
cuisson  
10 mn

## Fondant choco marron

### Pour 6 personnes :

- 250 g de crème de marrons
- 20 g de poudre de cacao amer
- 20 g de farine
- 2 œufs
- 25 g de beurre fondu
- 25 g de sucre glace pour le décor.

**Ustensiles :** pochoir, moule carré.

**1** Préchauffer le four à 180°C / th6.

**2** Mélanger la crème de marrons et les œufs.

**3** Ajouter la farine tamisée avec le cacao. Incorporer le beurre puis verser la préparation dans le moule carré tapissé d'un papier sulfurisé.

**4** Enfourner pour 10 mn.

**5** À l'aide d'un pochoir, réaliser le décor de votre choix au sucre glace.

### Pour 6 personnes :

#### Moelleux au chocolat :

- 75 g de farine
- 75 g de beurre + 1 noisette pour le moule
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de chocolat noir 64 % de cacao
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 œufs.

#### Garniture :

- 30 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 1 pot de confiture de cerises noires
- 7 c. à café de kirsch
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 6 cerises confites à l'eau-de-vie
- 50 g de chocolat noir 64 % de cacao.

**Ustensiles :** fouet électrique, moule, 6 + 1 verrines.

**1** Préchauffer le four à 180°C / th6.

**2** Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Hors du feu, ajouter le sucre, les jaunes d'œufs, la farine tamisée avec la levure. Bien mélanger.

**3** Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement à la pâte. La verser dans un moule beurré et enfourner pour 25 mn. Laisser refroidir hors du four.

**4** Monter la crème fraîche en Chantilly ferme avec le sucre glace. L'aromatiser avec 1 cuillerée à café de kirsch. Râper les 50 g de chocolat.

**5** Dans des verrines, alterner une couche de moelleux prélevée en utilisant la verrine supplémentaire en emporte-pièce, une cuillerée à café de kirsch, une couche de confiture, une couche de Chantilly, jusqu'au sommet de la verrine. Finir par une couche de Chantilly. Décorer de chocolat noir râpé et déposer une cerise confite. Laisser les verrines 3 h minimum au réfrigérateur avant de servir.

## Forêt noire new look

préparation  
30 mn  
cuisson  
25 mn  
réfrigération  
3 h



### Info nutrition

Dépensez les calories ingérées en privilégiant une activité physique de 30 minutes par jour, quelle qu'elle soit : monter les escaliers ou rentrer chez soi à pied, ça compte aussi !



préparation  
15 mn  
cuisson  
8 mn

## Madeleines cœur noisette et milkshake

### Pour 24 madeleines :

- 125 g de beurre demi-sel fondu
- 3 œufs
- 120 g de vergeoise blonde vanillée
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- Le zeste haché d'un citron non traité
- 2 c. à soupe de pâte à tartiner aux noisettes.

**Ustensiles :** poche à douille, moules à madeleines.

### Pour 6 verres de milkshake :

- 1/4 l de glace au chocolat
- 30 cl de lait 1/2 écrémé
- 5 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- Une pincée de cannelle en poudre.

**Ustensile :** mixeur.

**1** Préchauffer le four à 180°C / th6.

**2** Fouetter à la main les œufs et la vergeoise jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine tamisée avec la levure, le beurre et les zestes de citron. Bien mélanger. Remplir les moules aux 3/4.

**3** À l'aide d'une poche à douille, injecter un peu de pâte à tartiner dans chaque préparation.

**4** Enfourner pour 8 mn sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson au risque de voir la fameuse petite bosse retomber...

**1** Mettre la glace, le lait et la crème dans un bol mixeur. Saupoudrer d'une pincée de cannelle puis mixer.

**2** Servir au verre.

### Pour 4 personnes :

- 75 g de chocolat blanc pâtissier
- 2 jaunes d'œufs
- 25 cl de lait 1/2 écrémé
- 1 gousse de vanille
- 20 g de sucre semoule
- 20 g de farine
- 400 g de framboises
- 2 feuilles de brick
- 20 g de beurre fondu
- Poudre de cacao amer
- Sucre glace.

**Ustensiles :** passoire fine, pinceau.

**1** Dans une casserole porter à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Laisser infuser 5 mn puis retirer la vanille. Couper le chocolat en morceaux.

**2** Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre et ajouter la farine. Verser dessus le lait chaud et fouetter. Remettre sur feu très doux avec les morceaux de chocolat. Remuer jusqu'à ce que la crème soit bien épaisse. Réserver au frais.

**3** Préchauffer le four à 240°C / th8. Étaler les feuilles de brick sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé beurré. Les badigeonner au pinceau de beurre fondu, y découper 12 rectangles puis les saupoudrer de sucre glace et de cacao à l'aide d'une passoire fine. Faire cuire 8 mn en surveillant, les feuilles se colorent et deviennent croustillantes. Sortir du four. Laisser refroidir.

**4** Monter les millefeuilles : poser un rectangle de pâte, un peu de crème au chocolat blanc, quelques framboises, un rectangle, un peu de crème, des framboises et un rectangle. Saupoudrer de sucre glace.

## Millefeuille chocolat blanc framboises

préparation  
30 mn  
cuisson  
8 mn



### Info nutrition

Prenez le temps de savourer ! En consacrant au moins 20 minutes à vos repas, et en mastiquant bien les aliments, la sensation de satiété vient plus vite et permet d'éviter les excès.

### La bonne idée



Les moules en silicone ne nécessitent pas d'être beurrés. Pour les autres, beurrer puis saupoudrer les moules de sucre cristallisé avant d'y verser la pâte. Le démoulage sera facilité.





préparation  
15 mn  
cuisson  
15 mn

## Moelleux aux 2 chocolats

### Pour 4 personnes :

- 300 g de chocolat noir 70 % de cacao
- 4 carrés de chocolat blanc
- 250 g de beurre + une noisette pour les moules
- 5 œufs
- 170 g de farine
- 1/2 c. à soupe de levure chimique
- 40 g de sucre semoule
- 80 g de cassonade.

**Ustensiles :** 4 moules individuels, fouet électrique.

**1** Préchauffer le four à 150°C / th5.

**2** Faire fondre le chocolat noir et le beurre dans une casserole sur feu doux, jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

**3** Mélanger les œufs, le sucre et la cassonade au fouet électrique pendant environ 8 mn, puis ajouter petit à petit la farine tamisée avec la levure. Incorporer le mélange chocolat, remuer délicatement, réserver.

**4** Beurrer les moules, y verser la préparation jusqu'à mi-hauteur. Déposer 1 carré de chocolat blanc au centre et recouvrir de chocolat noir aux 3/4 de la hauteur.

**5** Enfourner pour environ 15 mn et laisser refroidir quelques minutes afin de démouler facilement les moelleux. Déguster aussitôt.

### Pour 4 personnes :

- 30 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 90 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- 90 g de chocolat noir 64 % de cacao.

**Ustensile :** fouet électrique.

**1** Mettre à glacer un saladier 15 mn au congélateur. Y monter la crème liquide au fouet électrique jusqu'à obtention d'une crème fouettée ferme.

**2** Dans une casserole à fond épais, faire cuire le sucre, sans ajout d'eau, jusqu'à la formation d'un caramel doré. Hors du feu, arrêter la cuisson du caramel en ajoutant le beurre et 2 cuillères à soupe de crème fouettée.

**3** Hacher le chocolat au couteau, le mettre dans un saladier, verser dessus le caramel en plusieurs fois : le chocolat fond au contact du caramel. Lorsque le mélange est homogène, laisser refroidir et incorporer délicatement le reste de crème fouettée.

**4** Verser dans des coupes individuelles et réserver 2 h au réfrigérateur avant de servir.

## Mousse choco caramel

préparation  
20 mn  
réfrigération  
2 h



### Info nutrition

Équilibrez votre alimentation sur plusieurs jours : rien n'interdit de se faire plaisir, tout est affaire de compensation ! Si vous craquez sur un dessert, ne culpabilisez pas, il suffit de manger plus léger au repas suivant.

### Info nutrition

Le chocolat est bon pour le moral car il contient des substances toniques et stimulantes.



préparation  
30 mn  
cuisson  
12 mn

## Sabayon de pamplemousse

### Pour 6 personnes :

- 4 pamplemousses roses
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre semoule
- 15 cl de jus d'oranges fraîches
- 100 g de pépites de chocolat noir.

**Ustensiles :** 6 petits plats à gratin, fer ou chalumeau à gratiner (facultatif), fouet.

**1** Au-dessus d'un grand plat, de façon à ne pas perdre le jus des fruits, peler à vif les pamplemousses et les tailler en quartiers en éliminant les membranes. Répartir les fruits dans 6 petits plats à gratin.

**2** Pour le sabayon, mettre les jaunes dans une casserole. Verser le jus d'orange complété du jus des pamplemousses afin d'obtenir 20 cl au total. Ajouter le sucre. Hors du feu, mélanger et faire mousser à l'aide d'un fouet.

**3** Placer sur feu doux et continuer à remuer au fouet. Après le premier bouillon, ôter la casserole du feu et continuer à fouetter jusqu'à ce que la mousse soit lisse.

**4** Napper les fruits avec le sabayon. Gratiner avec un chalumeau ou sous le grill du four jusqu'à ce que la couleur soit dorée. Saupoudrer de pépites de chocolat avant de servir.

### Pour 12 samossas :

- 120 g de chocolat noir 70 % de cacao
- 6 feuilles de brick
- 75 g + 20 g + 30 g de beurre ramolli
- 1/4 de c. à café de ras-el-hanout
- 1 œuf + 1 jaune
- 20 g de sucre semoule
- 100 g de figues sèches moelleuses
- 100 g d'abricots secs moelleux
- 25 g de pistaches natures décortiquées
- Sucre glace.

**Ustensiles :** 12 tasses à café chemisées de film étirable.

**1** Dans un bol, battre l'œuf et le jaune avec le sucre. Réserver le blanc. Hacher le chocolat au couteau. Le faire fondre au bain-marie. Hors du feu, ajouter 75 g de beurre coupé en petits morceaux et le ras-el-hanout.

Mélanger pour rendre la préparation homogène. Incorporer le mélange œufs + sucre, puis répartir cette crème dans le fond des tasses à café et les placer 1 h au congélateur.

**2** Couper les fruits secs en petits dés. Les faire dorer à la poêle dans 20 g de beurre chaud.

**3** Préchauffer le four à 210°C / th7. Étaler les feuilles de brick sur le plan de travail, les couper en deux. Replier chaque demi-feuille en deux, déposer un palet de chocolat dans un coin, couvrir de fruits secs. Replier en triangle jusqu'à la fin de la bande. Fermer en repliant le bout dans la pliure et en collant avec du blanc d'œuf. Placer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.

**4** Faire fondre le beurre restant, en badigeonner les samossas puis les saupoudrer de sucre glace. Enfournier pour 8 à 10 mn en surveillant, jusqu'à ce que la brick se colore et devienne croustillante.

## Samossas figues abricots

préparation  
30 mn  
réfrigération  
1 h  
cuisson  
8 mn



La bonne  
idée



Fraîche et légère, cette recette, parfaite pour un déjeuner d'été, peut être également réalisée avec des fruits rouges.

Info  
nutrition

Un chocolat titrant plus de 70 % de cacao n'est pas moins calorique qu'un autre chocolat.



préparation  
10 mn  
cuisson  
20 mn

## Tarte chocolat poires

### Pour 6 personnes :

- 1 pâte sablée prête à dérouler
- 3 poires confitures mûres à point
- 200 g de chocolat noir 64 % cacao
- 1 œuf + 3 jaunes
- 50 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre en poudre
- 20 g d'amandes effilées.

**Ustensiles :** moule à tarte, haricots secs.

**1** Préchauffer le four à 210°C / th7.

**2** Hacher le chocolat au couteau, le faire fondre au bain-marie et le lisser.

**3** Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Incorporer le chocolat fondu.

**4** Dérouler la pâte en conservant la feuille de cuisson. Piquer le fond, couvrir d'un disque de papier sulfurisé et recouvrir de haricots secs. Faire cuire à blanc 10 mn.

**5** Peler, épépiner et couper les poires en grosses lamelles.

**6** Faire dorer les amandes effilées dans une poêle chaude, sans matière grasse.

**7** Verser la préparation au chocolat sur le fond de pâte pré-cuit, disposer les lamelles de poires. Enfournier pour 20 mn. Décorer d'amandes effilées.

La bonne  
idée



À réaliser de préférence à la saison des poires, mais hors saison il est également possible d'utiliser des poires au sirop.

### Pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat noir 64 % de cacao
- 75 g de beurre
- 10 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 20 g de sucre glace
- 100 g d'oranges confites
- 65 g de poudre d'amandes.

**Ustensiles :** terrine rectangulaire, fouet électrique.

**1** Mettre un saladier 15 mn au congélateur.

**2** Couper les oranges confites en petits dés.

**3** Faire fondre le chocolat au micro-ondes (1 mn 40 puissance maximum), ajouter le beurre et mélanger. Laisser tiédir puis ajouter les dés d'oranges confites et la poudre d'amandes.

**4** Dans le saladier glacé, monter la crème liquide avec le sucre glace au fouet électrique jusqu'à obtention d'une crème Chantilly. La mélanger délicatement à la préparation chocolat-oranges.

**5** Chemiser la terrine de film étirable puis verser la préparation. Placer au réfrigérateur 12 heures avant dégustation.

## Terrine chocolat oranges

préparation  
15 mn  
réfrigération  
12 h



Info  
nutrition

L'index glycémique du chocolat est faible en raison de sa richesse en lipides et d'une teneur en fibres non négligeable.



préparation  
20 mn  
cuisson  
5-6 mn

## 3 petits pots de crème au chocolat

### Pour 12 petits pots ou verrines :

- 3 x 100 g de chocolat noir 64 % de cacao
- 3 x 20 g de sucre semoule
- 3 x 25 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 3 spéculos
- 2 Carambars®
- 2 c. à soupe de pralines roses concassées
- 50 g de framboises.

**Ustensiles :** 3 casseroles, 12 pots ou verrines.

**1** Casser le chocolat en morceau et séparer en 3 parts identiques.

**2 Crèmes au Carambar® :** dans la 1<sup>re</sup> casserole, porter à ébullition 25 cl de crème liquide. Incorporer 100 g de chocolat, 20 g de sucre et les bâtonnets de Carambar®. Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène. Verser dans 4 petits pots et laisser refroidir. Recouvrir la surface de spéculos grossièrement émiettés.

**3 Crèmes aux framboises :** dans la 2<sup>e</sup> casserole, porter à ébullition 25 cl de crème liquide. Incorporer 100 g de chocolat et 20 g de sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène. Incorporer délicatement les framboises, verser dans 4 petits pots et laisser refroidir. Décorer chaque pot d'une framboise.

**4 Crèmes aux pralines :** dans la 3<sup>e</sup> casserole, porter à ébullition 25 cl de crème liquide. Incorporer 100 g de chocolat et 20 g de sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajouter les pralines grossièrement concassées puis verser dans 4 petits pots et laisser refroidir. Décorer avec des pralines.



La bonne  
idée

Ces petites crèmes peuvent également être servies très froides. Les préparer la veille et les laisser au réfrigérateur.

### Pour 20 truffes environ :

- 300 g de chocolat noir 70 % de cacao
- 20 cl de crème liquide 30 % Mat. gr.
- 30 g de beurre ramolli
- 100 g de noix de coco râpée
- 20 g de sucre semoule.

**Ustensiles :** moule carré, fouet.

**1** Faire fondre le chocolat au bain-marie en remuant sans cesse.

**2** Dans une casserole, porter à ébullition la crème liquide, verser sur le chocolat fondu et fouetter énergiquement, incorporer le beurre puis le sucre et fouetter à nouveau.

**3** Verser dans un moule carré chemisé de papier sulfurisé. Laisser reposer 12 h au réfrigérateur.

**4** Démouler la préparation et à l'aide d'une cuillère à café, prélever un peu de pâte au chocolat. La rouler pour former des boules d'environ 2 cm de diamètre. Les passer dans la noix de coco râpée.

**5** Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de consommer.

## Truffes chocolat noix de coco

préparation  
30 mn  
réfrigération  
12 h



Info  
nutrition

La période des fêtes est traditionnellement celle de repas plus copieux qu'à l'accoutumée : ne vous privez pas, mangez de tout mais en petites quantités.

“De toutes les passions, la seule vraiment respectable me paraît être la gourmandise.”

Guy de Maupassant



**Si vous désirez recevoir d'autres recettes sucrées, écrivez au :**  
Service Consommateurs Sucre - BP 200 - 75765 Paris Cedex 16

**Ou consultez le site Internet : [lesucre.com](http://lesucre.com)**  
La meilleure source d'information sur le sucre et les produits sucrés.

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés frais, surgelés ou en conserve ;
- Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété ;
- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas ;
- Ne pas dépasser, par jour 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) ;
- Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.