

# Sucrés ou salés

## 30 DESSERTS DE CHEZ NOUS

Amandines aux prunes  
et au romarin **p. 21**

Cake au yaourt  
et aux noisettes **p. 47**

Cake aux pommes  
caramélisées **p. 35**

Café glacé au chocolat  
et aux poires **p. 40**

Cheese-cake au fromage blanc  
et au cacao **p. 16**

Clafoutis aux framboises  
et aux pistaches **p. 19**

Clafoutis au bleu  
et aux prunes **p. 27**

Crackers aux pommes  
et au bleu, huile au poivre  
et au romarin **p. 36**

Crème brûlée aux asperges  
blanches et à la vanille **p. 32**

Fromage de chèvre aux fraises,  
au gingembre et au vinaigre  
balsamique **p. 20**

Fromage frais à la vanille,  
caramel au beurre salé **p. 15**

Glace minute aux myrtilles **p. 44**

Milk-shake aux fraises,  
vanille et avoine **p. 48**

Panas cottas à la pistache  
et aux framboises **p. 24**

Pavlova aux fruits rouges  
et au basilic **p. 8**

Petites charlottes au fromage  
blanc et aux biscuits roses **p. 43**

Petits verres de crème  
au chocolat noir **p. 60**

Poires au Herve,  
miel et fruits secs **p. 51**

Pommes amandines  
aux fruits secs **p. 31**

Pudding de chia, fruits frais  
et coulis de fruits **p. 55**

Smoothie bowl au yaourt,  
fruits rouges et granola **p. 63**

Soupe de fraises, crémeux au  
yaourt, sucre à la menthe **p. 39**

Soupe de fruits rouges,  
madeleines au thé matcha **p. 56**

Tartelettes au citron  
et à la crème **p. 52**

Tartelettes au fromage blanc  
et aux myrtilles **p. 59**

Tartelettes au fromage  
de chèvre, à la pistache  
et au miel **p. 12**

Tartelettes aux fraises,  
crème fouettée au basilic **p. 67**

Tiramisu aux fraises  
et à la maquée **p. 11**

Yaourt au caramel  
et au chocolat, croquants  
aux noisettes **p. 64**

Yaourt glacé aux fraises **p. 28**



De tous les produits qui nous sont offerts par la nature, le lait est incontestablement celui qui nous offre les plus extraordinaires variations harmoniques. Cette allégorie issue de la musique est probablement la plus à même d'illustrer à quel point le lait n'est pas une boisson à prendre ou à laisser. Il séduit les enfants en leur laissant un goût de trop peu au fond des verres et des gobelets. Il orchestre discrètement la symphonie des saveurs sur les plateaux de fromages. Il s'accommode enfin de mariages aussi heureux qu'improbables avec des fruits, des épices et autres aromates pour garnir les assiettes de desserts. Et c'est à cette dernière symphonie qu'est consacrée ce nouveau *Minidélices*, qui se décline en charlottes, tartelettes, yaourts et autres smoothies. Le tout, évidemment, est placé sous le signe d'un lait qui fait la fierté de milliers de producteurs passionnés qui font vivre avec talent les pâtures de notre région.

Philippe Mattart,  
directeur général de l'APAQ-W



# Les produits laitiers

## QU'APPORTENT LES PRODUITS LAITIERS?

Les produits laitiers représentent la principale source de calcium dans notre alimentation. Cependant, les bienfaits ne se limitent pas à cela.

### Voici ce qu'apportent 3 portions de produits laitiers:

1 verre de lait (200 ml) + 1 yaourt (125 g) + 1 morceau de fromage (35 g):



- Des protéines de qualité pour les muscles.
- Du calcium et du phosphore pour les os et les dents.
- Des vitamines pour la protection de notre organisme: vitamines A, B2 et B12.
- Du magnésium pour l'énergie.
- D'autres nutriments. Vitamines B3 (niacine), B5, B6, B9 (folates), D, sélénium, zinc...

## Et les matières grasses?

Le lait contient beaucoup moins de matières grasses que ce qu'on ne le pense généralement.

- **Lait entier:** 3,8 % soit 6 g pour un bon verre de lait.
- **Lait demi-écrémé:** 1,8 %.
- **Lait écrémé:** 0,3 %.

Mais il ne faut pas oublier que ce sont ces matières grasses qui contiennent en grande partie les vitamines et l'énergie que nous fournit le lait.

Et donc, moins il y a de matières grasses dans le lait, moins il y a de vitamines également.

## CHEZ LES SPORTIFS

Le muscle subit des dommages après une séance d'exercices, nécessitant des protéines pour sa réparation.

Après l'effort, la prise d'en-cas adaptés permettra d'optimiser le renouvellement du tissu musculaire.

Dans ce cadre, on conseille la prise d'un laitage (lait ou yaourt à boire), car les protéines du lait ont fait leurs preuves pour améliorer

## RECOMMANDATIONS

**La Pyramide Alimentaire (Food in Action / Institut Paul Lambin) recommande de consommer 2 à 3 portions quotidiennes d'aliments de cette famille. Par exemple, un produit laitier nature + un produit laitier aromatisé aux fruits + un fromage.**

la récupération musculaire à la suite d'un effort.

Enfin, il devra également contenir des glucides, car consommer des glucides en même temps que les protéines assure une meilleure utilisation par le muscle des protéines qui ont été consommées. Et le lait contient des glucides.

Source: Brochures APAQ-W réalisées en collaboration avec Karott: Les produits laitiers si précieux pour l'équilibre, Protéines et sport: bien nourrir ses muscles.



## LES PRODUITS LAITIERS ET LES PRODUCTEURS

Chez nous, une quarantaine de petites entreprises transforment le lait des producteurs. 480 producteurs laitiers transforment leur lait et vendent à la ferme.

Les exploitations laitières spécialisées restent de taille familiale. Elles élèvent en moyenne 71 vaches laitières. Seuls 10 % des exploitations détiennent plus de 120 vaches.

### 3 900 exploitations laitières locales

#### Les vaches laitières qui peuplent nos prairies sont:

Race Holstein, principalement Mais aussi Montbéliarde, Normande, Fleckvieh, Brune, Jersey... parfois en croisement.

Races mixtes locales: Blanc Bleu Mixte, Rouge Pie de l'Est...

La production moyenne par vache est de 6 600 litres de lait par an.

### Le lait de chèvre et de brebis de chez nous

#### Environ 60 producteurs de lait de chèvre

Les deux races de chèvres les plus rencontrées dans nos contrées sont la race Saanen et la race Alpine (ou chamoisée).

La production moyenne par chèvre est de 900 litres de lait par an.

Une cinquantaine de producteurs de fromages de chèvre fermiers et artisanaux exercent leur talent pour nous offrir des produits de qualité et très souvent de proximité. En pâte molle ou pâte pressée, frais ou affiné, nature ou aromatisé, bûches, pyramides ou cendrés... des fromages d'une diversité haute en saveurs...

#### Environ 20 producteurs de lait de brebis

La brebis Lacaune est la plus présente en Wallonie. Le lait

de brebis provient également du Mouton Laitier belge, une race locale menacée. La production moyenne par brebis est de 250 litres de lait par an.

Souvent, les chèvres et les brebis ne produisent le pas de lait pendant la période hivernale car il s'agit classiquement de la période de fin de gestation des mères. Pour les fabrications fromagères fermières, le lait de chèvre est généralement disponible de février à novembre et celui de brebis d'avril à novembre.

Il faut minimum 5 litres de lait pour obtenir un kilo de fromage frais de vache ou de chèvre (ou un kilo de caillé). Il faut plus de 10 litres de lait pour obtenir un kilo de fromage à pâte pressée de vache ou de chèvre, ou 6 litres de lait de brebis.

Source: Collège des Producteurs et Evolution de l'économie agricole et horticole de Wallonie - 2017 (SPW - DGARNE).

## LES APPELLATIONS D'ORIGINE PROTÉGÉES (AOP)

### Le Fromage de Herve

Le Herve est le seul fromage belge à bénéficier de l'appellation d'origine protégée (AOP) et ce, depuis 1996. Pour être reconnu fromage de Herve, le fromage doit répondre à trois conditions:

- Etre produit dans la région du Pays de Herve, la zone étant délimitée au sud par la Vesdre, au nord par les Pays-Bas, à l'ouest par la Meuse et à l'est par l'Allemagne.
- Etre fabriqué avec du lait produit au Pays de Herve.
- Respecter une méthode de fabrication précise, selon un savoir-faire reconnu et constaté.

### Le beurre d'Ardenne

Seul à bénéficier depuis 1996 de l'appellation d'origine protégée, le beurre d'Ardenne est fabriqué avec de la crème ardennaise obtenue à partir du lait de vaches élevées en Ardenne. La production comprend les étapes de fabrication et de récolte du lait, l'écémage et la transformation de la crème en beurre.

### Des produits laitiers proches de chez vous

Envie d'acheter un produit laitier local? Rendez-vous sur le site de l'APAQ-W: [apaqw.be](http://apaqw.be) et sélectionnez les producteurs les plus proches de votre domicile.

## Pavlova aux fruits rouges et au basilic

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 15 mn**

- ▶ 1 botte de basilic à petites feuilles
  - ▶ 1 c à s d'huile d'olive douce et fruitée
  - ▶ 20 cl de crème liquide
    - ▶ 1 c à s de sucre
    - ▶ 250 g de fraises
    - ▶ 100 g de framboises
    - ▶ 50 g de myrtilles
  - ▶ 50 g de groseilles rouges
- Les meringues**
- ▶ 2 blancs d'œufs
  - ▶ 100 g de sucre
- ▶ ou 2 grosses meringues artisanales

### ASTUCE

Pour les meringues, utilisez du sucre semoule extrafin.

**1** Préchauffez le four à 90 °C. Montez les blancs en neige, quand ils sont bien mousseux, ajoutez le sucre en plusieurs fois pour «serrer» les blancs, jusqu'à ce qu'ils deviennent brillants et lisses.

**2** Faites 8 tas sur une plaque à four couverte de papier de cuisson. Enfourez les meringues pour 1 h puis éteignez le four et faites-les refroidir à l'intérieur, porte entrouverte. Ou utilisez des meringues artisanales.

**3** Réservez quelques petits bouquets de basilic pour la déco. Mixez le reste du basilic avec 1 c à s d'eau et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une huile homogène. Fouettez la crème en chantilly en y ajoutant l'huile au basilic et le sucre.

**4** Equeutez et coupez les fraises. Montez les pavlovas sur des assiettes à dessert en alternant la chantilly, les fruits rouges et les fraises. Décorez de feuilles de basilic.





## Tiramisu aux fraises et à la maquée

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 20 mn**

- ▶ 250 g de fraises
- ▶ 2 jaunes d'œufs
- ▶ 3 c à s rases de sucre
- ▶ 250 g de maquée de vache
- ▶ 3 blancs d'œufs
- ▶ 4 biscuits sablés

### **LA MAQUÉE**

C'est un fromage blanc, frais et onctueux. Il ne se conserve que 15 jours au frigo.

**1** Equeutez et coupez les fraises en 4. Réservez-en 4 beaux morceaux pour la décoration. Battez les jaunes d'œufs et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Ajoutez la maquée et mélangez doucement pour lisser la préparation.

**2** Battez les blancs d'œufs en neige avec l'autre moitié du sucre. Incorporez-les délicatement, en deux fois, à la crème à la maquée.

**3** Emiettez grossièrement les biscuits. Disposez les miettes dans le fond des verres, garnissez-les de quelques morceaux de fraises puis de crème. Décorez avec des morceaux de fraises réservés.

## Tartelettes au fromage de chèvre, à la pistache et au miel

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 15 mn**

- ▶ 2 fromages de chèvre de 125 g
  - ▶ 15 cl de crème épaisse
    - ▶ 1 œuf
  - ▶ 50 g de roquette
  - ▶ 4 feuilles de brick
    - ▶ huile d'olive
  - ▶ 50 g de pistaches salées concassées
- La vinaigrette**
  - ▶ 2 c à s de miel liquide
- ▶ 3 c à s d'huile d'olive fruitée
  - ▶ 1 c à s de vinaigre balsamique
- ▶ 1 c à s de sucre de canne
  - ▶ le jus de 1 citron
  - ▶ fleur de sel, poivre du moulin

**1** Ecrasez grossièrement les fromages de chèvre à la fourchette, mélangez-les avec la crème et l'œuf, salez et poivrez.

**2** Préparez la vinaigrette: mélangez le miel avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sucre et le jus de citron. Salez et poivrez.

**3** Lavez la roquette. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les feuilles de brick en carrés de 10 cm. Huilez-les légèrement. Garnissez chaque moule de 3 carrés superposés puis du mélange au chèvre. Saupoudrez-les de pistaches. Faites cuire, 15 mn, à four chaud.

**4** Servez les tartelettes encore chaudes arrosées de vinaigrette et décorées de roquette.





## Fromage frais à la vanille, caramel au beurre salé

**Pour 4 personnes**  
**Préparations: 10 mn**  
**Cuisson: 10 mn**  
**Repos: 3 h**

### Le caramel

- ▶ 100 g de sucre
- ▶ 50 g de beurre salé
- ▶ 30 cl de crème liquide

### Le fromage frais

- ▶ 1 gousse de vanille
- ▶ 15 cl de crème liquide
- ▶ 3 c à s rases de sucre
- ▶ 500 g de fromage frais

**1** Versez le sucre dans un poêlon à fond épais et ajoutez-y 1 c à s d'eau. Sur feu vif, faites caraméliser le sucre. Lorsqu'il prend une belle couleur ambrée, hors feu, ajoutez le beurre et lorsqu'il est fondu, ajoutez la crème.

**2** Remettez sur le feu quelques instants jusqu'au retour de l'ébullition et fouettez légèrement pour rendre le mélange homogène.

**3** Laissez refroidir le caramel en le mélangeant de temps en temps. Lorsqu'il est froid, réservez-le, 2 h, au frigo, pour qu'il fige.

**4** Pendant ce temps, coupez la gousse de vanille en 2 et grattez les grains avec le plat d'un couteau. Fouettez la crème en chantilly avec le sucre, ajoutez les grains de vanille et le fromage blanc et mélangez. Réservez au frais, 1 h.

**5** Servez le fromage frais nappé de caramel au beurre salé.

### C'EST DÉLICIEUX

Avec du granola, pour le croquant.

## Cheese-cake au fromage blanc et au cacao

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 20 mn**  
**Cuisson: 40 mn**  
**Repos: 2 h 40**

- ▶ 250 g de biscuits sablés
- ▶ 2 c à s de cacao amer
  - ▶ 80 g de beurre à température ambiante
  - ▶ 3 jaunes d'œufs
  - ▶ 60 g de sucre
- ▶ 300 g de fromage blanc entier
- ▶ 300 g de fromage frais
  - ▶ 3 blancs d'œufs

**1** Préchauffez le four à 150 °C. Réduisez les biscuits en poudre, mélangez-les avec le cacao et le beurre en pommade.

**2** Beurrez et farinez les parois d'un moule à manqué de 22 cm de Ø et garnissez-le d'un disque de papier de cuisson. Garnissez-le, avec les doigts, d'une couche de pâte de biscuits et faites-la remonter légèrement le long des bords. Enfourez pour 10 mn.

**3** Au robot, battez les jaunes d'œufs et le sucre, lorsque le mélange blanchit, ajoutez le fromage blanc et le fromage frais et lissez la préparation. Battez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement à la préparation, en 2 fois.

**4** Versez la préparation au fromage sur la croûte et enfourez pour 30 mn. Eteignez le four et laissez-y refroidir le cheese-cake, porte ouverte, 10 mn. Laissez-le refroidir ensuite à température ambiante, 30 mn, puis 2 h au frais avant de déguster.







## Clafoutis aux framboises et aux pistaches

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 10 mn**  
**Cuisson: 35 mn**

- ▶ 3 œufs
- ▶ 100 g de sucre
- ▶ 50 g de farine
- ▶ 30 cl de crème liquide
- ▶ 30 g de pistaches décortiquées
- ▶ 100 g de framboises

**1** Au batteur électrique, fouettez les œufs, le sucre et la farine. Ajoutez la crème liquide.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Concassez grossièrement les pistaches. Répartissez les framboises au fond d'un plat tapissé de papier cuisson. Versez la crème et répartissez les pistaches concassées par-dessus.

**3** Faites cuire, 30 mn, à four chaud, jusqu'à ce que la pâte gonfle légèrement et soit bien dorée.

### **BONNE IDÉE**

Le clafoutis se consomme tiède ou à température ambiante. Pour plus de gourmandise encore, servez-le avec une boule de glace artisanale.

## Fromage de chèvre aux fraises, au gingembre et au vinaigre balsamique

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 15 mn**

- ▶ 500 g de fraises
- ▶ 2 fromages de chèvre de 125 g
- ▶ 1/2 bouquet de basilic
- ▶ 50 g de roquette

### La vinaigrette

- ▶ 5 cm de gingembre frais
- ▶ 3 c à s d'huile d'olive fruitée
- ▶ 1 c à s de vinaigre balsamique
- ▶ 1 c à s de sucre
- ▶ le jus et le zeste de 1 citron bio
- ▶ fleur de sel, poivre du moulin

**1** Equeutez, coupez les fraises en 2 ou en 4 en fonction de leur taille. Coupez les fromages de chèvre en 6-8 quartiers.

**2** Préparez la vinaigrette: râpez, pressez le gingembre pour en extraire le jus. Mélangez-le avec l'huile, le vinaigre balsamique, le sucre, le zeste et le jus de citron. Salez et poivrez.

**3** Effeuiliez le basilic, lavez la roquette.

**4** Dressez les assiettes en arrosant le fromage et les fruits de vinaigrette, garnissez-les avec la roquette et le basilic.

### C'EST BON AUSSI

Avec un fromage de brebis.





## Amandines aux prunes et au romarin

**Pour 10 amandines**  
**Préparation: 10 mn**  
**Cuisson: 30 mn**

- ▶ 5 grosses prunes rouges
  - ▶ quelques brins de romarin

### La crème d'amandes

- ▶ 2 œufs
- ▶ 200 g de sucre + pour la cuisson
- ▶ 230 g de poudre d'amandes
- ▶ 170 g de beurre salé + pour la cuisson

### BONNE IDÉE

Remplacez les prunes par d'autres fruits selon la saison: pommes, poires et pourquoi pas des cerises. Remplacez alors le romarin par des épices comme la cannelle ou la vanille.

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Dénoyautez les prunes et coupez-les en 2. Préparez la crème d'amandes: mélangez les œufs, le sucre, la poudre d'amandes et le beurre en pommade.

**2** Tapissez les moules de papier de cuisson, placez-y une grosse cuillère de crème d'amandes. Enfoncez dedans les demi-prunes, parsemez-les de sucre, de romarin et de petits morceaux de beurre.

**3** Enfournez les amandines, 30 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dégustez-les tièdes ou froides, seules ou avec de la crème épaisse.

## Panas cottas à la pistache et aux framboises

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 15 mn**  
**Cuisson: 5 mn**  
**Repos: 2 h**

- ▶ 1 sachet d'agar-agar
- ▶ 50 cl de crème liquide
  - ▶ 2 c à s bombées de purée de pistaches
  - ▶ 2 c à s de sucre

### Le coulis

- ▶ 250 g de framboises
  - ▶ 80 g de sucre

**1** Délayez l'agar-agar dans un peu de crème. Portez à ébullition le reste de la crème, la purée de pistaches, la crème à l'agar-agar et le sucre, 2 mn, en fouettant pour rendre la préparation homogène.

**2** Versez la préparation dans 4 verres, laissez refroidir puis réservez au frais. Pendant ce temps, mixez les framboises en en réservant quelques-unes, passez-les au chinois. Mélangez le coulis avec le sucre.

**3** Au moment de servir, versez le coulis sur les panas cottas et décorez-les de framboises.





## Clafoutis au bleu et aux prunes

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 10 mn**  
**Cuisson: 35 mn**

- ▶ 3 œufs
- ▶ 50 g de fromage à pâte dure râpé
- ▶ 50 g de farine
- ▶ 30 cl de crème liquide
- ▶ 4 prunes rouges
- ▶ 50 g de noix
- ▶ 75 g de fromage bleu
- ▶ 2 brins de thym
- ▶ 1 c à c de sel, poivre du moulin

### **C'EST DÉLICIEUX**

Avec une salade de jeunes pousses à l'huile de noix.

### **VARIANTE**

Remplacez les prunes par des poires, en saison.

### **ASTUCE**

Découvrez les bleus et les fromages à pâte dure de chez nous sur [apaqw.be/fromages](http://apaqw.be/fromages).

**1** Mélangez au fouet ou au batteur les œufs, le fromage à pâte dure râpé et la farine. Ajoutez la crème, salez et poivrez.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Dénoyautez les prunes, coupez-les en tranches. Concassez grossièrement les noix, émiettez le bleu, répartissez-les au fond d'un plat tapissé de papier cuisson.

**3** Versez la crème aux œufs par-dessus et saupoudrez de thym.

**4** Faites cuire, 35 mn, à four chaud, jusqu'à ce que la pâte gonfle légèrement et soit bien dorée.

## Yaourt glacé aux fraises

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Repos: 4 h**

- ▶ 2 jaunes d'œufs
- ▶ 150 g de sucre
- ▶ 75 cl de yaourt entier
- ▶ 750 g de fraises
- ▶ 5 brins de menthe
- ▶ 10 cl de crème liquide
- ▶ 3 blancs d'œufs

**1** Battez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre, ajoutez le yaourt et mélangez délicatement. Equeutez les fraises, réservez-en 4 pour la déco. Ecrasez les autres grossièrement à la fourchette. Effeuillez la menthe et réservez quelques feuilles. Mélangez la crème avec la préparation au yaourt, les fraises et la menthe.

**2** Montez les blancs d'œufs en neige avec l'autre moitié du sucre, mélangez-les délicatement avec la préparation.

**3** Disposez la mousse dans des verres et réservez-les, au moins 4 h, au congélateur.

**4** Sortez-les 20 mn avant de servir. Décorez avec des tranches de fraises et des feuilles de menthe.





## Pommes amandines aux fruits secs

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 15 mn**  
**Cuisson: 1 h**

- ▶ 6 ou 8 pommes acidulées à chair ferme
- ▶ 3 œufs
- ▶ 400 g de poudre d'amandes
- ▶ 200 g de beurre salé mou
- ▶ 200 g de fruits secs mélangés (pistaches, amandes, noisettes, graines de sésame, noix de Cajou...)
- ▶ 150 g de miel liquide

### **C'EST DÉLICIEUX**

Avec du fromage blanc vanillé ou de la crème épaisse, peu sucrés.

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Enlevez le centre des pommes entières sans les éplucher. Mélangez bien les œufs, la poudre d'amandes et le beurre en pommade. Répartissez la crème d'amandes dans un plat et enfoncez-y les pommes.

**2** Concassez grossièrement les fruits secs. Mélangez-les avec le miel.

**3** Garnissez-en le centre des pommes et enfournez le gâteau, 40 mn, jusqu'à ce que les pommes soient fondantes et la crème d'amandes prise.

## Crème brûlée aux asperges blanches et à la vanille

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 1 h**

**Repos: 2 h**

- ▶ 250 g d'asperges blanches
- ▶ 1 gousse de vanille
- ▶ 3 jaunes d'œufs
- ▶ 50 g de sucre
- + pour la caramélisation
- ▶ 30 cl de crème

**1** Epluchez les asperges.

Faites-les cuire, 10 mn, à la vapeur et mixez-les.

**2** Préchauffez le four à 140 °C. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les grains intérieurs avec le plat d'un couteau.

**3** Au fouet, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, les grains de vanille, la purée d'asperges et la crème, sans faire mousser.

**4** Répartissez le mélange dans des ramequins et faites-les cuire, 50 mn, à four chaud au bain-marie.

**5** Faites refroidir les crèmes, au moins 2 h, au frigo. Au moment de servir, répartissez une fine couche de sucre à la surface et faites-les caraméliser à l'aide d'un chalumeau.







## Cake aux pommes caramélisées

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 1 h 30**

- ▶ 4 pommes fermes
- ▶ 250 g + 50 g de beurre salé
  - ▶ 220 g + 50 g de sucre
  - ▶ 3 œufs
  - ▶ 250 g de farine
- ▶ 1/2 sachet de poudre à lever (baking powder)

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez, coupez les pommes en 4. Dans un saladier, mélangez 50 g de beurre émietté et 50 g de sucre avec les quartiers de pommes. Tapissez un moule à cake de papier de cuisson, disposez les pommes au fond et enfournez, 50 mn.

**2** Battez le reste du sucre avec les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Dans un saladier, mélangez la farine et la poudre à lever. Ajoutez ce mélange en 2 fois au mélange aux œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène, puis le reste du beurre, fondu.

**3** Versez la pâte sur les pommes et enfournez pour 40 mn, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau planté à cœur ressorte sèche.

**4** Démoulez le cake, enlevez délicatement le papier pour ne pas abîmer les pommes confites et laissez-le refroidir sur une grille.

### **ASTUCE**

Remplacez les pommes par d'autres fruits de saison.

## Crackers aux pommes et au bleu, huile au poivre et au romarin

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 10 mn**

**Repos: 2 h**

- ▶ 2 brins de romarin frais hachés
- ▶ 4 tours de moulin à poivre
- ▶ 3 c à s d'huile d'olive fruitée
  - ▶ 1 c à s de vinaigre balsamique
- ▶ 1 poignée de fruits secs mélangés (amandes, noisettes et noix)
- ▶ 1 pomme acidulée bio
  - ▶ 1/2 citron
- ▶ 150 g de fromage bleu
  - ▶ 1 boîte de crackers aux fruits secs
  - ▶ 50 g de beurre doux

### **C'EST DÉLICIEUX**

Avec une salade bien assaisonnée.

**1** Faites mariner le romarin et le poivre dans l'huile, au moins 2 h. Au moment de servir, ajoutez le vinaigre. Concassez les fruits secs.

**2** Coupez la pomme en fines tranches avec la peau, citronnez-les. Coupez le fromage bleu en fines tranches.

**3** Garnissez les crackers de beurre, de bleu et de pommes. Arrosez-les d'huile parfumée et saupoudrez-les des brisures de fruits secs.





## Soupe de fraises, crémeux au yaourt, sucre à la menthe

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 10 mn**

- ▶ 1/2 citron bio
- ▶ 500 g de fraises
- ▶ 150 g de sucre
- ▶ 25 cl de crème liquide
- ▶ 75 cl de yaourt entier
- ▶ 1 botte de menthe

**1** Zestez finement la moitié du citron à la râpe. Pressez-le. Réservez quelques fraises pour la déco. Equeutez et mixez les fraises avec 25 g de sucre, le jus et le zeste de citron.

**2** Fouettez la crème avec 25 g de sucre. Mélangez-la délicatement au yaourt.

**3** Dressez les bols en mélangeant légèrement la soupe de fraises et le crémeux au yaourt. Décorez de fraises

**4** Au dernier moment, pour éviter l'oxydation, mixez les feuilles de menthe et le reste du sucre. Saupoudrez à votre goût.

## Café glacé au chocolat et aux poires

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 5 mn**

**Cuisson: 5 mn**

- ▶ 2 poires
- ▶ 20 g de beurre
- ▶ 200 g de chocolat noir
  - ▶ 4 expressos
  - ▶ 100 g de sucre
- ▶ 1 l de lait entier froid
  - ▶ 8 glaçons
- ▶ 25 cl de crème liquide
- ▶ 1 c à s de cacao amer

**1** Epluchez et coupez les poires en petits cubes. Poêlez-les dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Hachez le chocolat finement. Placez-le dans un shaker.

**2** Versez les 4 expressos chauds et la moitié du sucre sur le chocolat et laissez fondre. Ajoutez-y le lait et les glaçons, laissez refroidir et secouez vivement jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.

**3** Montez la crème avec le reste du sucre.

**4** Dans 4 grands verres, répartissez les poires, le café glacé au chocolat et surmontez de crème fouettée. Saupoudrez de cacao.





## Petites charlottes au fromage blanc et aux biscuits roses

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 5 mn**

**Repos: 2 h**

- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ 50 g de sucre
- ▶ 500 g de fromage blanc entier
- ▶ 2 blancs d'œufs
- ▶ 28 biscuits roses (ou biscuits à la cuiller)
- ▶ 20 cl de jus de fleurs de sureau
- ▶ 150 g de confiture de pêches de vigne
- ▶ 1/2 sachet d'agar-agar
- ▶ le jus de 1 citron
- ▶ quelques groseilles rouges

**1** Fouettez le jaune d'œuf avec la moitié du sucre, ajoutez le fromage blanc et mélangez délicatement.

**2** Montez les blancs d'œufs en neige avec l'autre moitié du sucre, mélangez-les délicatement avec le reste de la préparation.

**3** Trempez rapidement les biscuits dans le jus de fleurs de sureau, placez-les à l'intérieur de 4 cercles en inox de 12 cm de Ø.

**4** Faites bouillir la confiture avec l'agar-agar et le jus de citron, 2 mn, sans cesser de fouetter.

**5** Mélangez rapidement le fromage blanc avec la confiture. Versez à l'intérieur des cercles en biscuit. Réservez, minimum 2 h, au frigo.

**6** Au moment de servir, décorez-les avec des groseilles rouges.

## Glace minute aux myrtilles

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 5 mn**

- ▶ 6 bananes coupées en rondelles surgelées
- ▶ 300 g de myrtilles surgelées
  - ▶ 30 cl de yaourt
  - ▶ 100 g de sucre
  - ▶ le jus de 1 citron
- ▶ 100 g de myrtilles
- ▶ 100 g de groseilles
- ▶ quelques feuilles de menthe

**1** Préparez la glace minute: placez les rondelles de banane surgelées, les myrtilles surgelées, le yaourt, le sucre et le jus de citron dans un blender.

**2** Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse de glace. Il est normal que ça fasse beaucoup de bruit au début et que ça ait du mal à tourner. Si nécessaire, ajouter un peu de yaourt.

**3** Garnissez directement vos contenants de glace minute, décorez avec les fruits frais et des feuilles de menthe. Et dégustez tout de suite.





## Cake au yaourt et aux noisettes

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 40 mn**

- ▶ 120 g de beurre salé mou + pour le moule
  - ▶ 120 g de sucre + 30 g pour la chantilly
  - ▶ 3 œufs
  - ▶ 120 g de farine + pour le moule
  - ▶ 200 g de poudre de noisettes
- ▶ 1/2 sachet de poudre à lever (baking powder)
  - ▶ 2 yaourts natures entiers
- ▶ 20 cl de crème liquide

**1** Battez au robot le beurre mou et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Ajoutez les œufs 1 à 1 sans cesser de remuer. Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre de noisettes et la poudre à lever. Mélangez les 2 préparations en alternance avec les yaourts jusqu'à ce que le tout soit homogène.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez le moule à cake, versez la pâte et enfournez, 40 mn, jusqu'à ce que la pointe couteau enfoncée à cœur ressorte sèche. Démoulez et laissez refroidir entièrement sur une grille.

**3** Pendant ce temps, battez la crème et les 30 g de sucre en chantilly. Servez le cake garni de chantilly.

## Milk-shake aux fraises, vanille et avoine

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 10 mn**

- ▶ 1 kg de fraises
- ▶ 4 c à s de sirop d'agave
- ▶ 4 dattes dénoyautées
- ▶ 4 c à s de flocons d'avoine
- ▶ 1 l de lait entier
- ▶ 4 boules de glace à la vanille
- ▶ 2 c à s de granola à l'avoine et aux fruits rouges

### **ASTUCE**

Pour encore plus d'onctuosité, ajoutez un peu de yaourt nature à la préparation.

**1** Réservez les 4 plus belles fraises pour la déco. Equeutez les autres. Versez-les dans le bol d'un blender avec le sirop d'agave, les dattes, les flocons d'avoine et le lait. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène et mousseuse.

**2** Garnissez 4 grands verres des boules de glace à la vanille, versez le milk-shake par-dessus et garnissez de tranches de fraises et de granola. Dégustez sans tarder.







## Poires au Herve, miel et fruits secs

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 5 mn**

**Cuisson: 10 mn**

- ▶ 2 poires fermes
- ▶ 1 noix de beurre salé
  - ▶ 1 c à c de miel
- ▶ 1 pavé de fromage de Herve doux
  - ▶ 1 c à s de noix
  - ▶ 1 c à s de noisettes
  - ▶ 1 c à s d'amandes
- ▶ 1 baguette à l'ancienne

### **LE HERVE**

Le Herve est un fromage à pâte molle et croûte lavée au lait cru ou pasteurisé de vache.

**1** Coupez les poires, sans les éplucher, en fines tranches dans la longueur. Faites chauffer le beurre dans une poêle, ajoutez le miel et faites colorer les tranches des poires, quelques instants des deux côtés, pour qu'elles restent fermes.

**2** Coupez le fromage en tranches, sans enlever les croûtes. Concassez et grillez à sec les fruits secs dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils dégagent une bonne odeur torréfiée, sans les brûler. Retirez-les directement de la poêle et faites-les refroidir sur du papier absorbant.

**3** Préchauffez le four à 150 °C. Coupez la baguette en deux dans l'épaisseur, puis en morceaux dans la longueur. Faites griller légèrement les tranches de baguette. Garnissez-les de poires, de Herve et de fruits secs grillés concassés. Passez-les au four 2 mn pour que le fromage fonde légèrement. Dégustez chaud.

## Tartelettes au citron et à la crème

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**Repos: 2 h**

### La pâte

▶ 150 g de beurre  
+ pour les moules

▶ 100 g de sucre

▶ 30 g de poudre  
d'amandes

▶ 250 g de farine  
+ pour les moules

▶ 1 pincée de sel

▶ 1 œuf

### La crème au citron

▶ 5 jaunes d'œufs

▶ 300 g de sucre

▶ 25 cl de crème liquide

▶ 25 cl de jus de citron

**1** Préparez la pâte: travaillez au robot le beurre jusqu'à ce qu'il soit mou, ajoutez le sucre puis la poudre d'amandes, la farine, le sel puis l'œuf. Amalgamez la pâte pour en faire une boule, le plus rapidement possible, pour éviter qu'elle ne soit cassante. Ecrasez-la à la main pour qu'elle soit plus facile à étaler. Emballez-la dans un film plastique et réservez-la, 1 h, au frigo.

**2** Beurrez, farinez les moules à tartelettes de 12 cm de Ø. Placez des bandes de papier de cuisson en croix sous la pâte pour démouler plus facilement. Etalez la pâte, coupez-la à la taille des moules. Garnissez-les.

**3** Pendant ce temps, préparez la crème au citron: mélangez au fouet en incorporant le moins d'air possible, sans faire mousser, les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la crème et le jus de citron.

**4** Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire la pâte, 10 mn, à blanc. Baissez le four à 150 °C. Garnissez les tartelettes de crème au citron et enfournez-les, 30 mn, jusqu'à ce qu'elles soient prises et encore tremblotantes. Laissez refroidir les tartelettes, 30 mn, sur une grille puis réservez-les au frais, 30 mn, avant de servir.





## Pudding de chia, fruits frais et coulis de fruits

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 10 mn**  
**Repos: 6 h**

- ▶ 5 c à s de graines de chia
- ▶ 50 cl de lait entier
  - ▶ 1 c à s de sirop d'érable (ou de sirop d'agave)
- ▶ 200 g de framboises
- ▶ 200 g de groseilles rouges
  - ▶ 100 g de sucre de canne
- ▶ quelques feuilles de menthe

**1** Dans une boîte hermétique, placez les graines de chia, le lait et le sirop. Fermez le couvercle et mélangez énergiquement. Réservez, 6 h, au frigo jusqu'à ce que le pudding soit pris, en mélangeant 2 ou 3 fois pour que le mélange soit homogène.

**2** Réservez quelques fruits pour la déco. Mixez les fruits restants avec le sucre. Passez le coulis au chinois.

**3** Au moment de servir, mélangez le pudding, garnissez-en 4 bols, ajoutez le coulis et les fruits réservés. Décorez de feuilles de menthe. Dégustez bien frais.

### VOTRE MARCHÉ

Les graines de chia sont des protéines végétales naturelles. Vous les trouverez en magasins bios et dans la plupart des supermarchés.

## Soupe de fruits rouges, madeleines au thé matcha

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 20 mn**  
**Cuisson: 10 mn**  
**Repos: 2 h**

- ▶ 4 cm de gingembre frais
  - ▶ 2 citrons bios
- ▶ 1 l de jus de pomme /fraise artisanal
  - ▶ 50 g de sucre
  - ▶ 400 g de fraises
- ▶ 100 g de framboises
- ▶ 100 g de myrtilles
- ▶ 100 g de groseilles
- Les madeleines**
  - ▶ 2 œufs
  - ▶ 80 g de sucre
  - ▶ 90 g de beurre + pour les moules
  - ▶ 100 g de farine + pour les moules
- ▶ 1 c à s rase de poudre de matcha
- ▶ 1 c à c de levure chimique
  - ▶ 1 pincée de sel

**1** Râpez le gingembre puis pressez-le entre vos doigts pour récolter le jus. Zestez finement et pressez les citrons. Mélangez le jus de pomme avec le jus et le zeste des citrons, le jus de gingembre et le sucre. Placez les fruits dans le jus aromatisé et réservez au frais.

**2** Préparez les madeleines: au robot, faites blanchir les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Faites fondre le beurre. Ajoutez-le en filet à la préparation sucrée sans cesser de battre.

**3** Dans un saladier, mélangez les éléments secs: la farine, la poudre de matcha et la levure. Tamisez la préparation et mélangez-la en 3 fois à la préparation aux œufs, à la main et pas au robot. Laissez reposer la pâte, 2 h, au frigo.

**4** Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez, farinez, garnissez les moules à madeleines aux 3/4 à la poche à douille et faites-les cuire, 8 mn, à four chaud.

**5** Servez la soupe de fruits avec les madeleines.





## Tartelettes au fromage blanc et aux myrtilles

**Pour 8 tartelettes**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**Repos: 1 h**

- ▶ 1 jaune d'œuf
  - ▶ 60 g de sucre
  - ▶ 200 g de fromage blanc entier
  - ▶ 1 blanc d'œuf
  - ▶ 250 g de myrtilles
- La pâte**
- ▶ 150 g de beurre + pour les moules
  - ▶ 100 g de sucre
  - ▶ 30 g de poudre d'amandes
  - ▶ 250 g de farine + pour les moules
  - ▶ 1 pincée de sel
  - ▶ 1 œuf

**1** Préparez la pâte: travaillez au robot le beurre jusqu'à ce qu'il soit mou, ajoutez le sucre puis la poudre d'amandes, la farine, le sel puis l'œuf. Amalgamez la pâte pour en faire une boule, le plus rapidement possible, pour éviter qu'elle ne soit cassante. Ecrasez-la à la main pour qu'elle soit plus facile à étaler. Emballez-la dans un film plastique et réservez-la, 1 h, au frais.

**2** Au robot, battez le jaune d'œuf et le sucre. Lorsque le mélange blanchit, ajoutez le fromage blanc et lissez la préparation. Battez le blanc d'œuf en neige. Incorporez-le délicatement à la préparation, en 2 fois.

**3** Préchauffez le four à 170 °C. Etalez la pâte au rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur. Découpez des disques, 2 cm plus grands que le fond des moules à tartelettes de 12 cm de Ø. Beurrez, farinez et garnissez les moules. Faites-les cuire, 10 mn, à four chaud.

**4** Versez la préparation au fromage sur les croûtes cuites, garnissez-les de myrtilles et enfournez-les à nouveau pour 30 mn.

**5** Laissez refroidir sur une grille à température ambiante.

## Petits verres de crème au chocolat noir

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**Repos: 2 h**

- ▶ 100 g de chocolat noir
- ▶ 30 cl de crème fraîche
  - ▶ 3 jaunes d'œufs
  - ▶ 50 g de sucre
- ▶ 1 c à s de cacao amer

**1** Préchauffez le four à 140 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Faites légèrement chauffer la crème fraîche. Mélangez la crème et le chocolat fondu, pour que la préparation soit homogène.

**2** Au fouet, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et le cacao, sans faire mousser. Ajoutez-y le chocolat à la crème, mélangez.

**3** Répartissez la préparation dans des verres supportant la chaleur et faites-les cuire, 30 mn, à four chaud, au bain-marie.

**4** Faites refroidir les crèmes, au moins 2 h, au frigo.





## Smoothie bowl au yaourt, fruits rouges et granola

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 10 mn**

- ▶ 500 g de fraises
- ▶ 150 g de framboises
- ▶ 200 g de sucre de canne
- ▶ 50 cl de yaourt
- ▶ 50 g de myrtilles
- ▶ 50 g de groseilles
- ▶ 100 g de granola aux fruits rouges

### **BONNE IDÉE**

N'hésitez pas à varier les plaisirs en suivant le fil de la saison: pêches, abricots, prunes...

**1** Réservez quelques fraises et framboises pour la déco. Mixez les fraises et les framboises restantes avec le sucre jusqu'à obtenir un coulis lisse.

**2** Mélangez la moitié du coulis avec le yaourt à la main pour ne pas casser sa structure.

**3** Dans 4 bols, disposez le yaourt puis le reste du coulis et mélangez peu pour créer des volutes. Décorez du reste des fruits réservés, de myrtilles et de granola. Dégustez bien frais.

## Yaourt au caramel et au chocolat, croquants aux noisettes

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

- ▶ 400 g de yaourt nature

### **Le caramel**

- ▶ 100 g de sucre
- ▶ 50 g de beurre salé
- ▶ 30 cl de crème liquide
- ▶ 2 c à s de cacao non sucré

### **Les croquants aux noisettes**

- ▶ 40 g de noisettes
- ▶ 40 g de poudre de noisettes
- ▶ 120 g de cassonade
  - ▶ 1 blanc d'œuf
  - ▶ 40 g de farine

**1** Préparez le caramel: versez le sucre dans un poêlon à fond épais et ajoutez-y 1 c à s d'eau. Sur feu vif, faites caraméliser le sucre. Lorsqu'il prend une belle couleur ambrée, hors feu, ajoutez le beurre et lorsqu'il est fondu, la crème. Tamisez le cacao au-dessus du mélange et incorporez-le vigoureusement au fouet pour ne pas faire de grumeaux. Laissez refroidir entièrement.

**2** Préchauffez le four à 200 °C. Placez-y les noisettes, 3 mn, jusqu'à ce qu'elles soient grillées et concassez-les grossièrement.

**3** Dans un saladier, mélangez la poudre de noisettes, les noisettes concassées et la cassonade. Incorporez le blanc d'œuf, tamisez la farine par-dessus et mélangez rapidement pour rendre la préparation homogène.

**4** Sur une plaque tapissée de papier de cuisson, placez des grosses cuillerées de pâte bien espacées de manière à former 16 croquants. Enfourez, 10 mn et laissez refroidir avant de décoller.

**5** Mélangez grossièrement le yaourt avec le caramel au chocolat et servez-le avec les croquants.







## Tartelettes aux fraises, crème fouettée au basilic

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 15 mn**

**Repos: 1 h**

- ▶ 4 brins de basilic
- ▶ 1 c à s d'huile d'olive fruitée
  - ▶ 1 c à s d'eau
- ▶ 20 cl de crème liquide
- ▶ 25 g de sucre semoule
  - ▶ 500 g de fraises

### La pâte

- ▶ 150 g de beurre mou
- ▶ 80 g de sucre de canne
  - ▶ 30 g de poudre de pistaches
  - ▶ 1 œuf
- ▶ 2 pincées de sel
- ▶ 250 g de farine

**1** Préparez la pâte: au robot, mélangez le beurre mou avec le sucre, la poudre de pistaches, l'œuf et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez la farine et pétrissez le moins possible, jusqu'à ce que la farine soit incorporée.

**2** Séparez la pâte en 4. Formez 4 boules aplaties à la main, emballez-les dans du film plastique ménager et réservez, 1 h au moins, au frigo.

**3** Pendant ce temps, mixez les feuilles de basilic, l'huile et l'eau jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Fouettez la crème avec l'huile au basilic et le sucre au batteur. Coupez les fraises en tranches.

**4** Après le temps de repos, préchauffez le four à 180 °C et étalez les pâtes sur un plan de travail fariné, découpez-les à l'emporte-pièce à la taille de vos moules à tartelettes, garnissez les moules d'un papier de cuisson puis de pâte. Coupez l'excédent. Enfourez les fonds de tarte, 10 à 15 mn. Laissez refroidir entièrement sur une grille.

**5** Garnissez les tartelettes de crème fouettée et de fraises. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

# Femmes

D'AUJOURD'HUI

Supplément au magazine Femmes d'Aujourd'hui n° 23 du 7 juin 2018

Ce Minidélices est une publication de Sanoma Media Belgium S.A. **s a n o m a**

Siège social Stationsstraat 55, 2800 Malines HRB: 378.504 TVA: 404.802.477

**Rédactrice en chef** Anne Daix • **Coordination** Nathalie Bruart et Anne Jandrain (APAQ-W)  
• **Recettes et stylisme** Line Couvreur • **Photos** Frédéric Raevens, APAQ-W, Isopix,  
Shutterstock • **Relecture** Laurence Dardenne • **Mise en pages** Chantal Everard