

Idées recettes :

Goûters gourmands

Brochettes gourmandes aux fruits

Quantités pour 12 portions

- 1.8 kg de fruits lavés et coupés en morceaux
- 3/4 cake (4/4) coupés en cubes
- 24 pics à brochettes

Préparation

- Enfiler des morceaux de fruits et de cake pour réaliser les brochettes gourmandes.

Smoothie de fruits

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de fraises
- 2 kiwis murs
- 30-40 cl de jus de pomme
- 8 glaçons

Préparation

- Laver et équeuter les fraises
- Peler les kiwis et couper les en 4
- Dans le bol du mixer, déposer les fraises, les kiwis et les glaçons
- Verser le jus et mixer
- Servir immédiatement

Mousse d'abricots au spéculoos

Ingrédients pour 12 portions

- 1.2 kg d'abricot au sirop (poids égoutté)
- 1.2 kg de fromage blanc mi gras (20%)
- 90 g de sucre semoule
- 240 g de miettes de spéculoos
- Cannelle en poudre

Préparation

- Mixer les fruits avec le fromage blanc et le sucre
- Déposer les miettes de spéculoos dans le fond d'un plat
- Ajouter la préparation précédente
- Saupoudrer légèrement de cannelle

Pêche melba

Ingrédients pour 12 portions

- 2.4 kg de pêches mûres (ou pêches au sirop léger, poids égoutté)
- 150 g de cuberdons
- 24 boudoirs

Préparation

- Couper les fruits en morceaux
- Les déposer dans un plat. Construire un mur de biscuit sur les côtés
- Réaliser le coulis de cuberdons : les faire fondre dans un fond d'eau
- Passer au mixeur si nécessaire
- Verser sur les fruits

Papillote de banane au chocolat

Ingrédients pour 10 personnes

- 10 bananes
- 100 g de chocolat fondant coupé en petits morceaux
- 10 feuilles d'aluminium

Préparation

- Préparer 10 papillotes avec les feuilles d'aluminium
- Peler et couper chaque banane en 2
- Les mettre en papillote avec 10 g de morceaux de chocolat
- Cuire 15-20 minutes dans un four préchauffé à 180°C

Comme un tiramisu aux fruits

Ingrédients pour 10 portions

- 1.0 kg de fruits rouges surgelés (sortir 2h avant)
- 1.5 kg de fromage blanc mi-gras (20%)
- 60 g de sucre semoule
- 60 boudoirs
- 1 L de jus d'orange
- 200 g d'amandes effilées

Préparation

- Griller les amandes dans une poêle à sec. Réserver
- Mélanger le fromage avec le sucre et réserver
- Mettre le jus dans un bol
- Monter le tiramisu : tremper les biscuits dans le jus. Les mettre dans un plat
- Recouvrir de fromage et de fruits
- Répéter l'opération
- Terminer en saupoudrant d'amandes effilées

Coupe granola

Ingrédients pour 12 portions

- 1.8 kg de yaourt maigre ou 1/2 écrémé
- 300 g de muesli aux fruits secs non sucré
- 90 g de sucre semoule
- 1 petit fruit de déco (raisins, fraises groseilles)

Préparation

- Mélanger le yaourt avec le sucre
- Dans des coupes ou dans un plat, mettre le fond
- Recouvrir de yaourt et décorer

Cookies aux flocons d'avoine

Ingrédients 10 portions

- 2 bananes mûres (ou 200 g de compote de pommes)
- 80 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix de coco râpée

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Ecraser les bananes pour obtenir une purée onctueuse. Y ajouter les flocons d'avoine et la noix de coco râpée
- Former des petits tas sur la plaque de four munie d'un papier sulfurisé et cuire 15-20 minutes à 180°C

Pomme Bonne femme

Ingrédients par personne

- Une pomme à cuire (Jonagold, Boscoop ou Cox), un peu de mie de pain, 1 c à c rase de sucre semoule ou de cassonade

Préparation

- Laver et vider la pomme. La cerner (enlever le cœur)
- Introduire un peu de mie de pain pour « boucher » le fond de la pomme et y mettre le sucre semoule
- Cuire au four pendant 20 minutes à 175°C

Pomme au spéculoos

Par personne

- une pomme à cuire, un peu de mie de pain, 1 spéculoos

Préparation

- Laver et vider la pomme. La cerner
- Introduire un peu de mie de pain pour « boucher » le fond et y mettre le spéculoos émietté
- Cuire au four 20 minutes à 175°C

Pêche rôtie au four

Pour une personne

- une belle pêche
- 2 c à c de flocons d'avoine, quelques noix, 1 c à s d'eau
- 1 c à c de miel
- 1 boule de glace vanille ou 2 quenelles de yaourt à la grecque saveur vanille

Préparation

- Couper la pêche en deux. Réaliser le crumble en mixant le flocon d'avoine, les noix, et l'eau
- Farcir les demi pêches avec ce mélange. Arroser de miel
- Cuire au four 15-20 minutes à 180°C
- Servir avec une boule de glace vanille ou deux quenelles de yaourt à la grecque

Gâteaux de crêpes au pudding vanille/choco (ou marbré)

Ingrédients pour 8 crêpes

- 200 g de farine de froment
- 400 ml de lait 1/2 écrémé
- 2 œufs
- 2 noisettes de matières grasses
- Quelques gouttes d'arôme amande

Pour la crème : 400 ml de lait 1/2 écrémé, 40 g de pudding goût vanille, 30g de sucre semoule
Pour la déco : fruits frais en morceaux, un peu de Chantilly

Préparation

- Tamiser la farine dans un bol Creuser une fontaine dans la farine, y ajouter un peu de lait et l'œuf entier. Commencer à mélanger l'œuf avec le lait et incorporer délicatement un peu de farine. La pâte doit être lisse sans grumeaux. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur
- Faire chauffer la poêle à crêpes. Une fois qu'elle est bien chaude, mettre très peu de matière grasses et faire cuire la crêpes
- Réaliser la crème pudding : diluer la poudre dans un peu de lait. Faire chauffer le reste de lait avec le sucre. Une fois que le lait commence à bouillir, ajouter le pudding dilué et faire épaissir pendant 30 secondes
- Déposer un papier film dans un moule à charnière
- Y déposer une crêpe et y mettre le 1/8 du pudding
- Recouvrir avec une crêpe et y ajouter à nouveau 1/8 de pudding
- Répéter les opérations et terminer par une crêpe
- Placer au moins une heure au frigo
- Décorer de quelques fruits frais coupés en morceaux et d'un peu de Chantilly