

• Laurent Dran •

# Secrets de Gourmandises

Pâtisseries, tartes et cakes



LAURENT DRAN

Secrets de gourmandises  
pâtisserie, tarte, cake  
sans gluten ni lait



QR code pour accéder directement à d'autres  
recettes grâce à votre smartphone.  
<http://www.lafaimdesdelices.fr>

# Sommaire



SOMMAIRE 4

PRÉFACE 7

REPLACER LE GLUTEN 8

FARINES POUR LA PÂTISSERIE 10

ADAPTER UNE RECETTE 12

AVANT-PROPOS 14

RECETTES DE PÂTES 16

PETITES DOUCEURS

- Biscuit à la cuillère 24
- Financier pistache et framboise 26
- Madeleine chocolat et orange 28
- Sablé coco 30
- Spritz au chocolat 32

UN AIR DE FÊTE

- Brioche des rois 34
- Bûche cerise et vanille 36
- Bûche chocolat et citron 40
- Churros 42
- Galette des rois 44
- Gaufre de Liège 46

CARRÉMENT GONFLÉ

- Brioche au miel 48
- Kouglof 50
- Tropézienne 52

TRONCHE DE CAKE

- Cake ananas et noix de coco 54
- Cake citron et graines de pavot 56
- Carrot Cake 58
- Gâteau marbré 60
- Muffin mojito 62



#### CHEZ LE PÂTISSIER

- Baba au rhum et agrumes 64
- Charlotte exotique 66
- Cheese cake citron et vanille 68
- Éclair chocolat et noisettes 70
- Flan Parisien 72
- Forêt noire et cerises amarena 74
- Fraisier 76
- Gâteau roulé aux fraises 78
- Gâteau basque à la vanille 80
- Gâteau Napolitain 82
- Opéra 84
- Paris-Brest 86
- Religieuse 88
- Tarte aux pommes et noisettes 90
- Tarte bourdaloue au Sauternes 92
- Tarte chocolat et orange 94
- Tarte citron meringuée 96
- Tarte tatin mangue et citron vert 98
- Tartelette aux fraises 100

#### QUESTIONS - RÉPONSES 102

#### LES BONNES ADRESSES 104

#### TABLE DES RECETTES 106

#### INDEX PAR INGRÉDIENTS 107



Depuis maintenant presque 4 ans, j'ai décidé de modifier en profondeur mon alimentation pour des raisons de santé en supprimant tout simplement le gluten et les produits laitiers. Les débuts furent difficiles et déprimants. Terminés les pâtisseries, gâteaux, cakes, biscuits et petites douceurs à grignoter. Les premières tentatives furent infructueuses avec des tartes immangeables et des cakes à l'allure de briques de construction bien étouffantes. Au fil de mes nombreux essais et découvertes, mes pâtisseries sont devenues aussi goûteuses et appétissantes que des pâtisseries traditionnelles.

J'ai conçu ce livre pour vous réconcilier avec la pâtisserie et vous prouver que l'on peut encore être gourmand. Le «sans gluten» et «sans produits laitiers» ne veut pas dire «sans goût». Avec ce livre entre les mains, vous n'aurez plus aucune excuse pour ne pas vous faire plaisir.

Je souhaite que vous preniez autant de joie à réaliser ces recettes que j'en ai pris à les créer pour vous.

Laurent Dran

# Remplacer le gluten

Le gluten est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans le blé, le kamut, l'épeautre, le seigle, le triticale et l'orge. Elles ont la particularité d'être élastiques et de donner du volume et de rendre moelleux les pains et pâtisseries. Lors de la cuisson, le réseau de gluten se rétracte et agit comme un squelette dans le pain. Toutes les diètes et tous les pains sont le résultat de ce phénomène. Le gluten a également la particularité de retenir l'eau et d'activer un développement précoce de vos préparations. Il est donc pas d'autres ingrédients naturels ayant ces qualités. Toutefois, certains additifs peuvent vous aider à retrouver moelleux et volume.

## Gomme de xanthane



Cette poudre de couleur jaune provient de la fermentation de sucres par la bactérie *Xanthomonas campestris*. Elle est utilisée dans la fabrication de produits alimentaires avec le numéro E415. Lorsqu'on la mélange à de l'eau, elle forme un gel transparent. Son utilisation permet d'activer des pâtisseries fermentées et de leur donner un aspect plus moelleux. On peut l'associer avec la gomme de guar pour de meilleurs résultats dans un pain sans gluten.

## Gomme de guar



La gomme de guar est issue d'une légumineuse dénommée pois chiche. Elle se présente sous forme d'une poudre blanche très fine. Dans le commerce, elle est commercialisée généralement dans des sachets, gâteaux, émulsifiants, plats cuisinés avec le code E412. Cette gomme a la particularité de former un gel avec l'eau lorsqu'elle est mélangée à de l'eau. Cette caractéristique permet de donner plus de structure aux pâtes et permet une meilleure conservation.

## Téguments de psyllium blond



Le psyllium est une graine issue d'une partie du suc de sphaerium des indes. Les amalgames contiennent beaucoup de mucilage qui a la caractéristique de se gonfler d'eau et de former un gel visqueux. Les graines de lin et d'avoine ont également cette propriété. Il faut juste bien les mixer avec de l'eau chaude dans de l'eau bouillante et les laisser reposer 10 minutes avant de les utiliser lors de la collection de vos pilules.

## Sélectionner le bon améliorant

Le choix de votre améliorant se fera en fonction de critères personnels :

- Vos contraintes alimentaires. Certaines personnes ne tolèrent pas l'ajout de graines dans les pilules.
- La disponibilité des produits près de chez vous.
- Le coût des produits.
- Votre personnel d'ajouter certains aliments de votre alimentation.
- Qualité du produit final. Le genre de carthame et de guar donnent un meilleur résultat que les régiments de psyllium.

# Farines pour la pâtisserie

Le choix de mélange de farines sans gluten est-il pour la confection de vos pâtisseries favorites peut se faire de deux manières différentes.

## Choix d'un mélange de farines de commerce

De nombreux mélanges sont disponibles en supermarché, magasin Bio et sur internet. Ils contiennent généralement plusieurs amidons, épaississants, stabilisants et souvent de l'eau structurée, mais ils ne sont pas forcément très bon marché pour un usage régulier.

## Préparation de son mélange maison

Il arrive souvent que l'incidence du gluten et ses produits dérivés s'accompagne d'une sensibilité à d'autres ingrédients. Dans ce cas, vous pouvez réaliser une farine sans usage de vos ingrédients favoris.

On se demande souvent pourquoi il faut utiliser plusieurs farines sans gluten dans un mélange. Il serait si simple de remplacer la farine de blé par juste de la farine de riz à quantité égale. Malheureusement, aucune farine sans gluten n'a les qualités structurales de la farine de blé. Le mélange de plusieurs farines sans gluten permet de bénéficier des qualités de chacune. Chaque amidon a sa propre température de gelification et une certaine viscosité une fois hydratée.

En pâtisserie sans gluten on utilise beaucoup d'amidons pour compenser le gluten avec une certaine qualité nutritionnelle. C'est pourquoi on ajoute également d'autres farines apportant fibres, protéines et minéraux.

## Mélange pour 1 kg de farine

Mélange pour 1 kg de farine	Mélange pour 1 kg de farine
Farine de riz 700 g (70%)	Farine de riz 700 g (70%)
Farine de pomme de terre 200 g (20%)	Farine de pomme de terre 200 g (20%)
Tapioca 80 g (8%)	Tapioca 100 g (10%)
Amidon de maïs 80 g (8%)	Amidon de guar ou xanthane 2 g
Amidon de guar ou xanthane 2 g	

ou + collène à collerose

ou + collène à usage culinaire

Une farine blanche pour gagner du temps consiste à préparer une bonne quantité de ce mélange sans gluten, dans lequel vous procédez régulièrement lors de vos différentes recettes.

### Ingrédients de substitution

- Type pain : le remplacer par de l'amidon de maïs ou de l'arrow root.
- Gemme de guar ou xanthane : ajouter 2 cuil. à soupe de segments de poivron blanc à la place d'1 cuil. à café de gemme de xanthane ou de guar.

### Comment utiliser ce mélange de farine sans gluten?

Selon le type de recette que vous effectuez, vous devrez ajouter une certaine quantité de gemme de guar ou gemme de xanthane à la préparation précédente.

- Type pain, brioche : 24 cu de gemme de guar ou xanthane par tranche de 100g de farine mix.
- Type gâteau, cake : 24 cu de gemme de guar ou xanthane par tranche de 100g de farine mix.
- Type cookie, biscuits, pâte à gâteaux : aucun ajout nécessaire.

### Une farine plus goûteuse :

Pour donner plus de caractère à vos mélanges de farines sans gluten, vous pouvez remplacer 50g à 100g de farine mix par une farine plus forte au goût du type : blé dur, germe de blé dur, sésame, chanvre, sarrasin ou sorgho. Le choix est vraiment très large et permet de donner une qualité nutritionnelle supérieure à vos mélanges de farine.

# Adapter une recette

Les pâtisseries françaises sont très riches, il est difficile d'adapter toutes les recettes dans un seul ouvrage. Néanmoins, ce livre peut être un bon point de départ pour l'adaptation d'autres recettes.

Il faut voir la pâtisserie comme un jeu de rebrousse-ai avec parfois à droite et à gauche différents éléments qui vous permettent d'élaborer vos propres pâtisseries sans gluten et sans lait. Un rebrousse-ai nous donne les mêmes pâtes et les mêmes robes dans différentes pâtisseries. Dans le rubrique suivante de cet ouvrage, vous trouverez différentes recettes de pâtes techniques (cf. page 10) qui vous permettront de réaliser un grand nombre de pâtisseries.

Par exemple, si je prends la recette de la pâte à choux (cf. page 10), elle permet de réaliser un grand nombre de spécialités françaises telles que : les religieuses, les écaillés, les salambas, le Paris-Brest, le Paris-Trouze, les chouquettes, les glands de saint-Hubert, les pâtes nouilles et enfin les pains d'ange.

## Comment remplacer la farine de 000 ?

Utiliser soit la recette de mélange de farine de ce livre (cf. page 10), soit tout simplement un mix de commerce.

Toutes les recettes classiques se comportent par le même niveau de difficulté d'adaptation.

Facile	Cake, galette, Bûche, Croissant, Mignardis
	Bûche, Pâte à choux, Pâte à brioche
	Croissant, Pâte à pain, Pâte à pizza
	Cake, Croissant, Croissant, Pâte à brioche, Mignardis, Gâteau
	Bûche, Pâte à brioche, Pâte à pain
Difficile	Croissant, Pâte à choux, Pâte à brioche, Gâteau de Noël, Pâte à pain

Il est très difficile de donner une méthode simple et facile pour adapter facilement toutes vos recettes favorites, tant le savoir des pâtisseries est grande. Vous pouvez néanmoins suivre les grands principes suivants pour vous simplifier la tâche.

Lorsque le poids de la farine est très faible par rapport au poids total des autres ingrédients de la recette, il suffit tout simplement de remplacer la farine de 000 par le même poids d'un mélange de farines sans gluten de votre choix.

Exemple : Bûche ou le croissant au chocolat.

Le poids de la farine est inférieur au double du poids des liquides, mais remplacez le poids de farine de 50% par le même poids d'un mélange de farine sans gluten et sans gluten 50-50% de liquide en plus. La consistance doit être très proche d'une pâte détrempée avec de la farine de 50%.

### Comment remplacer les produits laitiers ?

**Le beurre** : Dans l'ensemble de nos recettes, il est remplacé par une margarine végétale Bio (marque Flaxgold) à 82% de matière grasse comme le beurre.

**Le crème** : Elle peut être remplacée par de la crème de riz, de la crème de soja ou de poisot ou soja qui sont de très bonnes alternatives. Par contre, si vous avez besoin d'incorporer dans votre recette de la crème fouettée, je vous conseille d'utiliser de la crème Soy Whip de la marque Flaxgold. Les crèmes végétales ne contiennent pas naturellement d'émulsifiant mais permettent de les monter en chantilly.

**Le lait** : se le remplace généralement par du lait de riz ou soja neutre, légèrement sucré ou tout simplement de l'eau. On peut également le remplacer par du lait de soja.

### Pourquoi ma recette n'a pas fonctionné ?

- La pâtisserie est une science exacte qui demande une grande minutieuse de tous ses ingrédients avant le début de la recette. Il est important de bien lire cette dernière avant de commencer, pour ne pas être surpris par une opération ou un ingrédient manquant.
- Les recettes demandent souvent une habileté qui s'acquiert au fil du temps. Il faut bien faire attention à l'ordre d'incorporation des ingrédients et travailler en continu sans interruption.
- Les températures et les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif. Ils correspondent à mon four et peuvent être modifiés en fonction de votre. Par exemple, un four à chaleur tournante cuit plus rapidement qu'un four électrique classique. Avec le temps, vous apprendrez à bien le connaître pour effectuer les corrections nécessaires.
- En règle générale, j'utilise toujours le même dosage d'ingrédients pour éviter les mauvaises surprises. Il existe plusieurs milliers de variétés de riz, alors chaque variété de riz n'a pas forcément les mêmes caractéristiques.

# Avant-propos

Ces recettes constituent un éventail assez large sur les possibilités offertes par la pâtisserie sans gluten et sans lactose, de la plus simple à la plus raffinée.

Celles effectuées dans ce livre sont faciles à réaliser, permettant à chacun de constater de nombreuses possibilités. Une attention toute particulière a été portée sur la facilité de trouver tous les ingrédients. Les photos ont été prises par mes soins et ne sont pas retouchées. Elles représentent exactement la recette réalisée dans une cuisine classique sans matériel professionnel.  
Et ce pour le faire, sans passer le faire!

## Équivalences Thermostats/Degrés

THERMOSTAT	TEMPÉRATURE	
Thermostat 1	50°C	122 °F
Thermostat 2	80°C	176 °F
Thermostat 3	100°C	212 °F
Thermostat 4	120°C	248 °F
Thermostat 5	150°C	302 °F
Thermostat 6	180°C	356 °F
Thermostat 7	210°C	410 °F
Thermostat 8	240°C	464 °F
Thermostat 9	270°C	518 °F
Thermostat 10	300°C	572 °F

## Pesées sans balance

INGRÉDIENTS	1 CUIL. A CAFÉ RASE
Gomme de guar	2.8g
Gomme de xanthane	2g
Tégument de psyllium	1,8g
Sel	5g
Eau	5g
Poudre à lever	4,3g

INGRÉDIENTS	1 CUP ou TASSE (250ml)
Farine de riz	135g
Farine de châtaigne	105g
Amidon de maïs	135g
Tapioca	115g
Fécule de pomme de terre	175g

# RECETTES

## De Pâtes



# Recettes de pâtes

## *Pâte sablée à la poudre d'amandes*

Four à chaleur 180°C de pâte	1 g de sel
200 g de farine de riz	50 g de sucre glace
50 g de beurre de qualité de base	1 œuf
50 g de farine de lupuline	50 g de margarine sans sel
1 œuf à température ambiante	50 g de poudre d'amandes
1 œuf à température ambiante	50 - 50g d'eau

### Déroulement :

Mélanger dans un saladier les différentes farines, le sucre, la poudre à lever, le sel et la poudre de gluten.

Ajouter l'eau, la margarine et mélanger du bout des doigts. Verser petit à petit l'eau pour obtenir une boule toute lisse, souple et ne colle pas aux doigts. La quantité d'eau sera peut-être à adapter suivant la qualité de vos farines.

Placer la pâte dans un film étirable et la réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

## *Pâte à chou*

Four à chaleur 180°C de pâte à chou	50 g de farine de riz
200 g de farine de riz	50 g de sucre en poudre
200 g d'eau à température ambiante	1 œuf à température ambiante
50 g de margarine sans sel	

### Instructions :

Placer l'œuf à température ambiante dans une casserole, le lait, le sucre, le sel et la margarine coupée en morceaux. Réserver du feu dès que la préparation commence à bouillir. Verser en une seule fois la farine de riz dans la casserole. Remuer vigoureusement avec une cuillère en bois pour faire une boule de pâte. Remettre sur le feu et mélanger la pâte 2 minutes pour la décoller.

Verser la boule de pâte dans un récipient et attendre 2-3 minutes que la pâte refroidisse un peu.

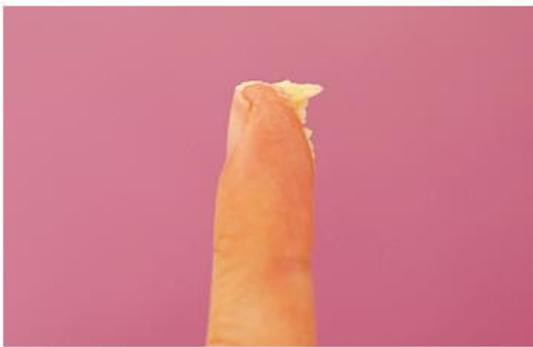
Mélangez les 2 œufs dans un bol et les fouetter légèrement. Ajoutez 1/3 des œufs à la boule de pâte et mélangez jusqu'à complète incorporation. Répétez de nouveau 1/3 des œufs. Terminez le dernier tiers en plusieurs fois jusqu'à la consistance souhaitée.

### **Remarque:**

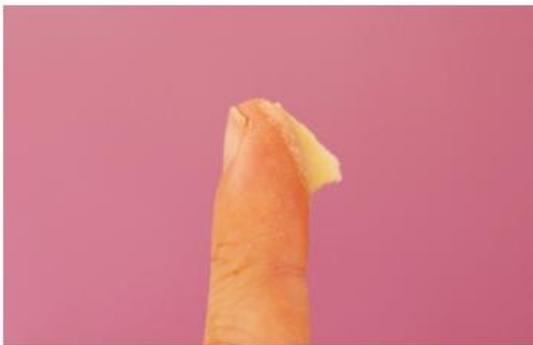
La pâte à choux doit être utilisée rapidement, car elle se dessèche au contact de l'air.

### **Astuce:**

Pour vous aider dans la détermination de la bonne consistance de votre pâte à choux, prenez un doigt à plat sur la pâte, avec l'apex du bout des doigts, et observez la pointe qui se forme. Lorsque vous retirez votre doigt.



La pointe est cassée, la pâte est un peu trop épaisse, ajouter de l'eau!



La pointe est affaiblie mais cassée, ajouter un soupçon d'eau!



La pointe est bien formée, la consistance est bonne!

# Recettes de pâtes

## *Pâte sablée aux flocons de pommes de terre*

Recette pour 100 g de pâte	50 g de poudre d'amandes
100 g de farine de riz	100 g de sucre à glace de pomme de terre
50 g de flocons de pommes de terre	1 œuf à coque d'œuf de canard
100 g de margarine sans sel	50 g sucre vanillé
100 g de sucre de pommes de terre	

### Déroulement :

Préparez d'abord le sucre dans le feu de la casserole de cuisson. Aux premiers signes d'ébullition, versez les flocons de pommes de terre et continuez. Laissez refroidir la pâte 10 heures au moins.

Mélangez la pâte et la margarine avec votre robot ménager. Mélangez dans un récipient le sucre de pommes de terre, la poudre d'amandes, la poudre à lever et le sucre. Ajoutez cette préparation à la pâte et mixer. Mettre la pâte dans un film double et la réserver au frigo pendant au moins 2 heures.

## *Pâte à tarte au yaourt*

Recette pour 100 g de pâte	50 g de sucre glace
100 g de farine de riz	100 g de margarine sans sel
100 g de sucre de pommes de terre	100 g de yaourt au soja
1 œuf à coque de riz	1 œuf à coque de pomme de terre
1 œuf à coque de pomme de terre	
1 gramme de sel	

### Déroulement :

Mélangez dans un récipient les farines, le sucre de pommes de terre, le yaourt de soja, le sucre, la poudre à lever et le sel. Ajoutez à la préparation préalablement le yaourt et la margarine coupée en dés. Pétrir la pâte à la main afin d'obtenir une balle souple qui ne doit pas coller aux doigts.

Enrouler la pâte dans un film double et la réserver au réfrigérateur au minimum 2 heures.

## Pâte feuilletée express

250 g de farine	1 œuf
250 g de beurre	50 g de sucre glace
50 g de sucre de pomme de terre	50 g d'eau
50 g de lait	250 g de crème de pâtisseries fermentée
250 g de margarine sans sel	100 g de sucre brun
1 œuf + 1 cuillère de pomme de terre	

### Préparation

Préparer au congélateur la margarine 2 heures au moins avant de commencer la recette. Mélanger dans le bol d'un mixer la farine de riz, le sucre de pomme de terre, le lait, le sucre, le sel, la pomme de terre et le sucre glace (Fig 1). Mixer une vingtaine de secondes pour bien mélanger les différents ingrédients.

Ajouter la margarine émiettée en morceaux et donner 2-4 impulsions à l'aide de votre mixer. Il doit rester des petits morceaux de margarine (2-4 mm) apparents dans la pâte (Fig 2).

Verser la préparation dans un saladier (Fig 3). Ajouter l'eau et la crème de pâtisseries fermentée et pétrir jusqu'à former une boule (Fig 4). Envelopper votre pâte dans un film alimentaire et la laisser reposer 2 heures au réfrigérateur (Fig 5).

### Notes

Pour obtenir une pâte plus feuilletée on l'étale plus fin et la recuit sur une grille avec une fine couche de sucre (Fig 6-7). La laisser reposer de nouveau 1 heure au réfrigérateur avant son utilisation.



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Fig 5



Fig 6



Fig 7

Pâte feuilletée après cuisson



## *Pâte à crêpes*

Plus on aime les crêpes	50 g de Grand Marnier ou Whisky
100 g de farine de riz	50 g de sucre en poudre
50 g de sucre en poudre	50 g de sucre en poudre
1 œuf	1 pincée de sel
100 g de lait de riz	1 œuf à la coque (pour la cuisson)

### **Préparation :**

Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition. Verser la farine, le sel, le Grand Marnier, les œufs, l'œuf, le sucre, le sucre à la vanille et le sucre. Verser le lait chaud en fil tout en continuant de mixer.

Faire des crêpes directement dans une poêle bien chaude et graissée au préalable.

## *Pâte à gaufres*

Plus on aime les gaufres	1 œuf à la coque (pour la cuisson)
100 g de farine de riz	1 pincée de sel
100 g de sucre	50 g de sucre en poudre
50 g de farine de blé	1 œuf
1 œuf à la coque	50 g de sucre en poudre
1 œuf à la coque	100 g de lait de riz

### **Préparation :**

Mélanger la farine de riz, le sucre, la farine de blé, le sel, le sucre et le sucre à la vanille. Verser les œufs, l'œuf et l'œuf à la coque. Verser progressivement le lait tout en remuant à l'aide d'un fouet.

Laisser reposer la pâte au réfrigérateur au minimum 2 heures avant son utilisation.

# RECETTES

# Biscuit à la cuillère

Pour 30 biscuits

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 12 minutes

## Ingredients

- 100 g de beurre de sel
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de farine de blé
- 1 cuillère à café d'eau de fleur de farine
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de sucre glace

Mélanger dans un saladier la farine de sel et le beurre de sucre en poudre. Séparer les blancs des jaunes. Battre les jaunes avec 50 g de sucre et l'eau de fleur jusqu'à formation d'une meringue (5 minutes avec un fouet).

Dans un autre saladier, battre les blancs jusqu'à ce qu'ils forment une meringue. À ce moment ajouter les 50 g de sucre restant.

Mélanger délicatement les blancs à la préparation précédente à l'aide d'une spatule. Verser en une seule fois les blancs battus et mélanger délicatement le pâte pour ne pas faire retomber les blancs en neige.

À l'aide d'une poche à douille et un embout de 10 mm, déposer sur du papier de cuisson des rectangles de 8 x 10 cm de long. Remplir de sucre glace à l'aide d'une passoire ou d'une louche à café pour plus de précision. Avant d'effleurer les biscuits, saupoudrer de meringue avec du sucre glace.

Cuire 10-12 minutes à 180 °C (thermostat 4).

## L'astuce de Laurent

Les biscuits se conservent très bien dans une boîte hermétique. Vous pouvez les utiliser pour faire une charlotte ou un tiramisu.



# Financier pistache & framboise

Pour 8 financiers

Moule silicone à financier

Préparation : 20 minutes

Repos : 3 heures

Cuisson : 20 minutes

## Ingredients

- 100 g de sucre de glace
- 100 g de sucre de poudre de sucre
- 100 g de beurre
- 100 g de margarine fondue au mélange de noisettes
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de poudre de pistache
- 10 framboises

## Délicatessen

Beurre légèrement tiède pendant 30 secondes.  
Mélanger dans un autre récipient le sucre glace, la poudre d'amandes, la poudre de pistache et la moitié de poudre de sucre. Ajouter les blancs d'œufs.

Verser la margarine fondue au mélange de noisettes.  
Mélanger au réfrigérateur 2-4 heures. Verser la pâte dans les empreintes à l'aide d'une cuillère à soupe en formant une tige de 2 cm en haut. Déposer au centre de chaque financier 2 framboises fraîches au congélateur.

Cuire 15-20 minutes à 200 °C (thermomètre 8-10). Laisser refroidir 2 minutes avant de les démouler.



# Madeleine chocolat & orange

Pour environ 36 madeleines

Préparation : 15 minutes

Repos : 2 heures

Cuisson : 10 minutes

## Ingredients

- 100 g de farine de riz
- 100 g de sucre de cassonade
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre fondu
- 1 œuf à coque de grande taille
- 1 œuf
- 1 orange
- 1 œuf à coque de large taille
- 1 orange
- 1 œuf à coque
- 100 g de chocolat noir à 70%

## Préparation

Mélanger la farine de riz, le sucre, le sel et la poudre à lever. Verser dans un bol et déposer les œufs et le sucre jusqu'à ce que ce dernier soit entièrement fondu. Incorporer petit à petit les farines, l'huile, la fleur d'orange et le sucre d'orange.

Si la pâte vous semble trop épaisse, vous pouvez ajouter une à deux cuillères à soupe de lait de riz.

Laisser reposer la pâte au réfrigérateur au moins 2 heures, recouverte d'un film étirable. Dès la sortie du réfrigérateur, tamiser les résidus de sucre au 2/3 avec une cuillère à soupe. Il est souvent préférable de garnir le moule pour la première tournée de madeleines pour éviter qu'elles s'attachent.

Cuire 8-10 minutes à 200 °C (thermostat 7-8)

## Conseils

Vous pouvez le chocolat au maximum au fait maison ou au miroir-couleur. Tremper le dos de la madeleine dans le chocolat. Laisser cristalliser le chocolat avant dégustation.

## L'astuce de Laurent

Le secret des madeleines réussies réside dans le repos de la pâte au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant son utilisation.



# Sablé coco

Pour environ 15 sablés

Préparation : 45 minutes

Repos : 3 heures + 30 minutes

Cuisson : 12 minutes

## Ingredients

- 200 g de margarine sans sel
- 200 g de sucre glace
- 200 g de noix de coco râpée
- 4 jaunes d'œufs
- 1 œuf
- 1 g de sel
- 1 g de levain
- 200 g de farine de riz
- 200 g de farine de pomme de terre
- 200 g de farine de sésame
- 1 œuf à coque de poudre à l'eau

## Préparation

- 200 g de chocolat noir à 70%
- 200 g de noix de coco râpée

## Réalisation

Mélanger les jaunes d'œufs et la noix de coco. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.  
Faire un autre mélange, mélanger la margarine afin de lui donner la consistance d'une pâte molle avec le sucre glace. Verser la farine de riz, la féculente, la farine de sésame, le sel et la poudre à l'eau.

Fermer un rectangle de 2 cm d'épaisseur avec votre pâte et l'embouler dans du film alimentaire. Laisser reposer au réfrigérateur 2 heures.

Étaler la pâte sur une épaisseur d'1,5 cm. Découper des ronds de 8 cm de diamètre. Creuser les empreintes de votre moule à muffin. Déposer un disque de pâte au fond de chaque case et aplatissez.

Cuire 12 minutes à 180 °C (thermostat 6). Laisser refroidir avant d'égoutter la décoration.

## Présentation

Plonger le chocolat au micro-ondes et le faire fondre au bain-marie ou au bain-marie. À l'aide d'un pinceau appliquer le chocolat sur la tranche du sablé. Mettre celui-ci dans de la noix de coco. Laisser cristalliser le chocolat avant d'égoutter.



# Spritz au chocolat

Pour environ 30 sablés  
Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 100 g de chocolat noir
- 1 œuf
- 10 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 100 g de chocolat noir

## Préparation

- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 100 g de chocolat noir

## Préparation

Mélanger le beurre, le sucre en poudre, la farine de pain et le sucre en poudre. Travailler la pâte pour lui donner la consistance d'une pâte à modeler. Ajouter le sucre glace et mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne crémeuse. Incorporer l'œuf et mélanger de nouveau. Verser la pâte en 2 fois.

Étaler la pâte de 1 cm. La pâte obtenue ne doit pas être trop épaisse pour ne pas s'écraser lors du dressage. Mettre au frais pour obtenir de belles rainures.

Préparer une poche à douille en dressant sur du papier de cuisson des triangles avec un embout orné d'un diamètre de 12 mm.

Cuire environ 15 minutes à 200 °C (thermostat 6-7). Les sablés doivent être bien colorés.

## Variante chocolat

Pour faire le chocolat en morceaux on fait cuire au bain-marie. Travailler la pâte de façon à ce qu'elle soit bien lisse.

Préparer de même de même ou de petites pâtes en pain. Utiliser un embout de 12 mm sur du papier de cuisson avec 15 minutes.







# Bûche cerise & vanille

Pour 8 personnes  
Plaques 30 cm x 40 cm  
Moule à bûche de 30 cm  
Préparation : 2 heures

## Recette

- 100 g de sucre d'érable
- 100 g de miel d'acacia
- 1 œuf
- 100 g de lait de vache entier
- 100 g de farine de blé
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de margarine sans sel
- 100 g de lait de vache entier

## Crème de vanille

- 100 g de sucre blanc
- 100 g de lait de vache entier
- 100 g de lait de vache entier
- 1 œuf
- 100 g de sucre blanc

## Meringue

- 100 g de sucre
- 100 g de lait

## Meringue

- 100 g de sucre blanc
- 100 g de lait de vache entier
- 100 g de lait de vache entier
- 1 œuf
- 100 g de lait de vache entier

## Recette

Mélanger le sucre d'érable et le miel dans une casserole sur feu doux. Ajouter les œufs, le lait de vache entier, le sucre blanc et le lait de vache. Couvrir et préparer avec attention environ 30 minutes pour obtenir une pâte épaisse. Filtrer la préparation à l'aide d'une passoire et ajouter le sucre.

## Recette

Dans un récipient profond sur un bain-marie, battre les blancs d'œufs et le sucre jusqu'à 50 °C. Retirer le récipient du bain-marie et continuer de fouetter jusqu'à refroidissement de la meringue. À l'aide d'une spatule à tarte, étaler les blancs sur un papier de cuisson. Cuire 30 minutes à 100 °C (thermostat 2).

## Crème de vanille

Mélanger les fruits de gomme dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Mélanger les œufs, le lait de vache, le sucre et le lait d'orange. Faire chauffer 10 de la préparation et ajouter la gomme mouillée. Mélanger au bain-marie de sucre de table.

## Recette

Mélanger le sucre d'érable, le miel, le lait de vache, le lait de vache, le sucre blanc et le lait d'orange. Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre. Mélanger les 2 préparations dans la meringue froide.

### Crème vanille

- 400 g de crème de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 10 g de sucre vanillé
- 10 g de sucre en poudre
- 10 g de sucre
- 1 g de vanille
- 10 g de sucre en poudre
- 10 g de sucre

### Crème vanille

Mettre les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Faire chauffer jusqu'à ébullition l'eau et le sucre. Strainer le contenu et ajouter les feuilles de gélatine mouillées. Verser sur les deux œufs, monter au battage jusqu'à refroidissement de la préparation. Ajouter les grains de la crème de vanille.

#### Montage

Couler la moitié de la crème à la vanille dans votre moule. Refroidir le moule gelé. Verser le reste de la crème. Strainer un mélange de meringues pour couvrir entièrement la crème. Embellir votre tarte avec de la fraise et la mettre à congeler.

#### Montage

Faire chauffer votre glaçage à 30-35 °C. Verser votre tarte de congélateur et la glacer immédiatement. La mettre au réfrigérateur pour qu'elle durcisse plusieurs heures. Riser de la crème, ajouter les petites fraises en montage.

#### Montage

- 1-1 : Mettre le glaçage, les meringues et le sucre.
- 1-2 : Mettre la crème vanille, le sucre, le meringue et le montage.
- 1-3 : Verser la tarte et ajouter la décoration.





# Bûche chocolat & citron

Pour 8 personnes  
Plaques 30 cm x 40 cm  
Moule à bûche de 30 cm  
Préparation : 2 heures

## Recette gâteau

- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre glace
- 100 g de beurre à température ambiante
- 100 g de farine tamisée
- 100 g de lait
- 100 g de cacao en poudre non sucré
- 100 g de sucre en poudre

## Recette crème

- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de lait
- 100 g de sucre en poudre

## Recette glaçage

- 100 g de sucre
- 100 g de lait

## Recette pâte

- 100 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre glace
- 100 g de beurre à température ambiante
- 100 g de lait

## Recette

Mélanger dans une casserole l'eau et le sucre. Chauffer jusqu'à ébullition. Verser l'œuf battu avec du sucre et le cacao et le laisser en gelée. Chauffer de nouveau jusqu'à ébullition. Filtrer à l'aide d'une passoire. Verser sur la bûche lorsque le mélange est encore tiède.

## Recette

Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre sur un bain-marie jusqu'à 50 °C. Mélanger le mélange de blanc-marie et continuer de chauffer jusqu'à refroidissement de la meringue. À l'aide d'une spatule à double face on obtient une crème. Mettre des petits bâtons sur un papier de cuisson. Cuire 30 minutes à 200 °C (thermostat 6). Vous pouvez également ajouter des copeaux de noix dans votre meringue pour donner une touche de couleur.

## Recette crème

Mélanger les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Mélanger le jus de citron, le sucre, les œufs. Faire chauffer jusqu'à 80 °C comme une crème anglaise. Verser le contenu et ajouter les feuilles de gélatine trempées. À 80 °C ajouter la meringue en alternance. Mettre la préparation. Couler dans le moule à bûche et congeler. Une fois prêt, décoller la crème dans un film adhésif avec une spatule et la remettre au congélateur.

## Recette gâteau

Chauffer pendant 5 minutes le sucre d'arômes, le sucre glace et les œufs afin d'obtenir une préparation moussante. Incorporer à la spatule la farine. Mettre les blancs en neige avec le sucre. Mélanger les 2 préparations. Ajouter la meringue froide.

Étaler sur une plaque recouverte de papier de cuisson et cuire 10 minutes à 200 °C (thermostat 6).

### Matériaux

- 100 g de chlorure de sodium
- 100 g de sucre
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de sucre
- 100 g de sucre

### Matériaux

Faire fondre le chlorure de sodium en morceaux en deux vides. Mettre les sucres en vases avec 20 g de sucre. Fouetter pendant 5 minutes le contenu de vase pour le faire mousser. Porter à ébullition le vase de sucre. L'ajouter avec 20 g de sucre. Verser en plusieurs fois sur le chlorure fondu. Après le contenu mousser et étaler les sucres en vase séparément.

### Matériaux

Étaler un rectangle de tissu propre pour servir votre sucre à table. Verser le moitié de votre moussé au chlorure. Enlever votre contenu au sucre congelé. Verser de nouveau sur de la moussé au chlorure. Étaler un nouveau rectangle de tissu pour servir le moussé au chlorure. Enlever votre sucre dans le film double et le mettre à congeler.

### Matériaux

Faire chauffer votre glucose à 30-35 °C. Servir votre sucre de congélateur et le servir immédiatement. Le mettre au réfrigérateur pour servir en plusieurs portions. Avant de servir, ajouter les petites boîtes en plastique.

### Matériaux

1. Mettre le glucose, les sucres, le contenu au sucre.
2. Mettre le moussé au chlorure, le tissu et le sucre.
3. Servir le sucre et ajouter le chlorure.

# Churros

Pour environ 25 churros  
Préparation : 20 minutes

## Recette

- 100 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de lait
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sel

## Recette

- 100 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de lait
- 100 g de beurre
- 1 œuf

## Recette

Mélangez la farine de riz et le sucre. Faire chauffer dans une casserole jusqu'à ébullition avec le sucre et le lait. Arrêter le cuisson et ajouter les farines. Bien mélanger la préparation à l'aide d'une cuillère en bois. Ne vous étonnez pas de la consistance très épaisse de la pâte.

Mettre l'eau et le lait d'arôme. Mettre la pâte dans une poche à douille munie d'un embout conique formant des churros (diamètre 1 cm de diamètre). Faire chauffer l'eau à 100 °C. Mettre des feuilles de pâte (diamètre 20-25 cm de long et largeur de votre poche à douille). Couper à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un couteau. Les bouts de la pâte lorsqu'ils sont très courts. Soulever de l'eau en pinçant et sécher immédiatement avec le sucre de semoule.

## Recette

Mettre dans une casserole le lait de riz, le sucre, l'œuf et le sel. Chauffer jusqu'à ébullition en remuant continuellement pour éviter que cela s'attache au fond de la casserole. Stopper le cuisson et ajouter le féculent en remuant. Remuer pour bien homogénéiser.



# Galette des rois

Pour 5-6 personnes  
Moule de 20 cm de dia-  
mètre  
Préparation : 30 minutes  
Repos : 30 minutes  
Cuisson : 30 minutes

## Recette

100 g de beurre  
100 g de sucre en poudre  
1 œuf

## Recette de la pâte

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf

100 g de farine  
1 œuf

- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf

## Recette

- 100 g de farine
- 100 g de sucre en poudre

## Recette

Préparez la pâte et mélangez 2 étapes de 20 cm de diamètre.  
Étaler la pâte au rouleau au diamètre pendant la réalisation  
de la pâte d'amandes.

## Recette de la pâte

Faire chauffer le sucre d'amandes sur une plaque au  
feu pendant 20 minutes à 150 °C (thermostat 2). Mettre  
le mélange au feu pendant. Après le sucre et mélange  
ajouté jusqu'à ébullition de la préparation. Après  
la pâte d'amandes et sucre fait. Terminer par le sucre et  
la pâte de sucre de sucre.

## Recette

Préparer le bord de la galette avec de l'eau. Déposer la  
pâte d'amandes en laissant une marge d'1 cm au bord. Ne  
pas coller la pâte à épaisseur sur le bord de la galette. Remplir  
de quelques étapes de pâte. Presser légèrement le bord. Faire  
de pâte douce à l'aide d'un rouleau sur le dessus. Faire à  
l'aide d'un rouleau. Faire 2-3 fois sur le dessus pour  
éviter d'échapper le sucre d'eau.  
Cuis 20-30 minutes à 150 °C (thermostat 2).

## Recette de la pâte

Faire chauffer dans une casserole jusqu'à ébullition l'eau et  
le sucre. Laisser refroidir le sucre pendant la cuisson de la  
galette.

## Recette

À la sortie du four, badigeonner le dessus de la galette avec le  
sirop pour un bel effet brillant.



# Gaufre de Liège

Pour environ 25 gaufres

Préparation : 30 minutes

Repos : 2 heures 30 minutes

## Ingredients

- 100 g de farine de riz
- 100 g de farine de blé
- 100 g de sucre
- 100 g de sucre en grain
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre semoule
- 1 œuf
- 1 g de sel
- 1 œuf à la coque
- 1 œuf à la coque
- 1 g de sucre en grain
- 1 g de sucre en grain

## Réalisation

Mélanger la farine dans 50 g de lait de riz avec une pincée de sucre. Laisser reposer 15 minutes dans une pâte chaude.

Mélanger la farine de riz, la farine, le sel, le sucre semoule et le sucre. Ajouter les œufs, le reste de lait de riz, l'œuf à la coque, le sucre ajouté et l'eau.

Mettre dans un bol dégraissé et laisser reposer la pâte 2 heures et 30 minutes dans une pâte chaude.

Ajouter le sucre en grain et commencer immédiatement les gaufres pour éviter la fonte du sucre en grain dans la pâte. Une seule cuillère à soupe est suffisante pour réaliser une gaufre.

## L'astuce de Laurent

Les gaufres se dégustent tièdes pour plus de saveurs et de moelleux. Vous pouvez les réchauffer au micro-ondes par la suite.















# Cake ananas & noix de coco

Pour environ 6 personnes  
Moule de 26 cm de long  
Préparation : 30 minutes  
Repos : 1 heure  
Cuisson : 45 minutes

## Ingredients

- 200 g de margarine sans sel
- 200 g de sucre glace
- 4 œufs
- 200 g de farine de riz
- 100 g de farine de sésame
- 100 g de farine de maïs
- 100 g de noix de coco
- 100 g de sucre en poudre

## Préparation

Préchauffer un four à 180°C. Égoutter les tranches d'ananas et conserver le jus avec un peu de sucre pour la décoration. Couper le gâteau en 2 pour garnir le tour de moule tout le tour.

Mélanger la margarine ramollie et le sucre glace. Ajouter progressivement les œufs. Verser la farine de riz, le sésame, le maïs, la farine, la poudre de guar et la noix de coco râpée. Former un gâteau à base des tranches d'ananas coupées en petits morceaux et le jus.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger au fouet pendant 1 minute.

Cuire 45-50 minutes à 180°C (thermomètre de surface) la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit venir sèche.

## Présentation

Mettre 100 g de sucre en poudre d'ananas et l'ananas à disposition. Déposer le cake à l'aide d'un couteau. Déposer sur le dessus des petits morceaux d'ananas et de la noix de coco râpée.



# Cake au citron & graines de pavot

Pour environ 6 personnes  
Moule de 26 cm de long  
Préparation : 30 minutes  
Repos : 30 minutes  
Cuisson : 40 minutes

**Œufs**  
• 200 g de beurre de sel  
• 200 g de sucre en poudre

**Mélange**  
• 1 citron jaune 500 g  
• 1 œuf  
• 1 œuf  
• 1 œuf  
• 100 g de sucre en poudre  
• 100 g de sucre en poudre  
• 100 g de sucre en poudre  
• 100 g de sucre en poudre

**Sirop**  
• 100 g de sucre en poudre  
• 1 citron jaune 500 g  
• 100 g de sucre en poudre  
• 100 g de sucre

**Préparation**  
Écraser le sucre de semoules et le sucre. Mélanger petit à petit les œufs, verser le sel de sel, le jus des citrons et le sucre d'un citron. Mélanger dans un autre récipient la farine de riz, le bicarbonate, les graines de pavot, le sucre à base et le sel. Incorporer les farines à la préparation précédente.

Faire reposer le pâte 30 minutes au réfrigérateur avant de la verser dans un moule à cake.  
Cuire 40-45 minutes à 180° C (thermostat 6).

**Sirop de citron**  
Couper le citron en lamelles fines. Faire chauffer à feu de milieu les lamelles de citron dans une eau en ébullition pendant 30 secondes. Ajouter l'eau à chaud. Faire chauffer l'eau et le sucre jusqu'à ébullition. Déposer les lamelles de citron et laisser chauffer à feu doux 10 minutes.

Baigner le cake de sirop à l'aide d'un pinceau. Déposer sur le dessus le gingembre et les lamelles de citron séchées.

L'astuce de Laurent  
Le sirop permet d'avoir un cake plus moelleux qui se conserve mieux.



# Carrot cake

Pour environ 6 personnes

Moule de 26 cm de long

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

## Recette

- 200 g de carottes râpées
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de beurre
- 100 g de farine de blé
- 100 g de poudre de noisettes
- 100 g de poudre de sucre
- 1 œuf
- 100 g de jus d'orange
- 100 g de jus de citron
- 100 g de jus de pomme
- 100 g de jus de mandarine

## Préparation

- 100 g de jus de mandarine

## Préparation

Torréfier la poudre de noisettes 5-10 minutes au four à 180 °C. (Alternative 1) Torréfier les noix et le sucre jusqu'à brunissement de la préparation. Mélanger dans un récipient la farine de riz, la féculle, la poudre de noisettes, la poudre à lever et la poudre de sucre. Incorporer le mélange de farines dans les carottes râpées. Verser les carottes râpées, le jus d'orange, le jus de citron et l'huile de tournesol.

Verser un moule puis y verser la pâte à cake. Cuire environ 45-50 minutes à 180 °C. (Alternative 2) Démouler le cake et le déposer sur une grille.

## Préparation

Chauffer dans une casserole à 40 °C l'eau, le jus d'orange, le jus de citron et le sucre glace en remuant continuellement. Verser immédiatement le cake sur le gruyère.

L'astuce de Laurent

La torréfaction permet de donner beaucoup plus de saveurs à la poudre de noisettes.







# Muffin mojito

Pour environ 12 muffins

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

## Recette

- 100 g de farine de riz
- 100 g de farine de sésame
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de sucre roux
- 100 g de sucre complet
- 100 g de miel
- 1 œuf
- 1 œuf à coque
- 1 œuf à la coque
- 100 g de lait de riz
- 1 citron vert
- 1 œuf à la coque
- 100 g de sucre complet
- 100 g de miel

## Préparation

- 100 g de farine
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de sucre roux
- 100 g de sucre complet
- 100 g de miel

## Préparation

Mélanger la farine de riz, la farine de sésame, le sucre blanc, le sucre roux, le sucre complet et le miel. Ajouter progressivement les œufs et mélanger les ingrédients. Verser le lait de riz, le citron, le jus de citron vert, le sucre d'agave et les feuilles de menthe coupées en petits morceaux.

## Cuisson

Mettre le mélange à cuire dans un moule à muffin. Cuire 20-25 minutes à 180 °C (thermostat 6).

## Présentation

Les muffins sont prêts à être dégustés avec le miel et le jus de citron. Ajouter les feuilles de menthe et le jus de citron. Servir les muffins avec du miel et le jus de citron.



# Baba au rhum & agrumes

Pour environ 6 babas  
Moule à baba bouchon  
Préparation : 1 heure  
Repos : 2 heures  
Cuisson : 20 minutes

- 100 g de farine de riz
- 100 g de farine de maïs
- 100 g de farine de blé
- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 100 g de rhum
- 100 g de jus d'orange

- 100 g de farine de riz
- 100 g de farine de maïs
- 100 g de farine de blé
- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 100 g de jus d'orange

- 100 g de farine de riz
- 100 g de farine de maïs
- 100 g de farine de blé
- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 100 g de jus d'orange

Mélangez la farine de riz, la farine de maïs, la farine de blé, le sucre et le rhum. Ajoutez les œufs et mélangez le mélange jusqu'à consistance homogène. Versez le mélange dans le moule à baba. Versez le jus d'orange et laissez reposer 2 heures en attendant d'être cuit.

Cuisez 20-25 minutes à 180 °C (thermostat 6). Démoulez sur une grille pour les faire refroidir.

Émiettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Faites chauffer le lait jusqu'à ébullition avec la grosse noix fendue en 2 et le sucre. Ajoutez l'œuf de bois. Versez 1/3 de lait sur les œufs et mélangez. Versez le tout dans le moule et continuez de chauffer jusqu'à ébullition avec le sucre. Coupez le lait et ajoutez le mélange. Laissez refroidir en refroidissant.

Faites chauffer dans une casserole jusqu'à ébullition les œufs, la cassonole, le sucre, la grosse noix fendue en 2 et le lait. Coupez le sucre. Ajoutez le rhum. Attendez que la température atteigne 80 °C pour verser les babas en fin.

Coupez le rhum des babas refroidis. Répartissez à l'aide d'une spatule à dentelle et d'un entonnoir cassonole, une couche de cassonole refroidie. Répartissez avec le rhum.







# Cheese cake citron & vanille

Pour environ 8 personnes

Moule de 20 cm de diamètre

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 15 minutes + 40 minutes

## Recette

- 200 g de beurre de sel
- 200 g de sucre en poudre
- 200 g de farine de blé
- 1 œuf
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de crème fraîche
- 100 g de sucre en poudre

## Préparation

1. Préparer la pâte à tartiner en mélangeant le beurre, le sucre et la farine.
2. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Étaler la pâte dans le moule et cuire à 180 °C pendant 15 minutes.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant le fromage blanc, la crème fraîche et le sucre.
5. Verser la garniture sur la pâte pré-cuite.
6. Cuisiner à 180 °C pendant 40 minutes.
7. Laisser refroidir avant de démouler.

## Recette

Mélanger le beurre de sel, le sucre, la farine, le sel, le sucre et la poudre d'amidon. Ajouter la margarine fondue. Étaler la pâte dans le fond du moule. Cuire 15 minutes à 180 °C (thermostat 6).

## Recette

Travailler les œufs et le sucre. Ajouter le sucre, le jus de citron et l'arôme de vanille. Incorporer la farine de pomme de terre. Verser la crème et bien mélanger pour homogénéiser la préparation.

Couler la crème sur la pâte pré-cuite. Cuire d'abord 15 min à 200 °C (thermostat 7) et ensuite 30 minutes à 180 °C (thermostat 6).

L'astuce de Laurent

Pour un démoulage plus facile, Utiliser un moule à charnière ou un cercle à entremet de 4.5 cm de haut.



# Eclair chocolat & noisettes

Pour environ 12 éclairs  
Moule à baba bouchon  
Préparation : 1 heure  
Repos : 1 heure  
Cuisson : 25 minutes

## Recette

- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de lait
- 100 g de chocolat
- 100 g de noisettes
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de lait
- 100 g de chocolat
- 100 g de noisettes

## Préparation

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de lait
- 100 g de chocolat
- 100 g de noisettes

## Préparation

Mélanger de haut des blancs montés en meringue, le sucre, le beurre de lait, le chocolat, le sucre et la margarine. Faire une pâte. Étaler entre 2 feuilles de cuisson sur une épaisseur de 2 cm. Mettre au froid au minimum 1 heure.

## Préparation

Étaler les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter l'arôme de vanille. Faire chauffer le tout jusqu'à ébullition. Verser 1/3 de lait sur les œufs et mélanger. Verser le tout dans le récipient et continuer de chauffer jusqu'à épaississement tout en remuant.

Mélanger le chocolat et ajouter le chocolat en morceaux, le beurre et la poudre de noisettes. Mixer la préparation et laisser refroidir au réfrigérateur. Remouler d'un film double au contact de la pâte pour éviter la formation d'une peau.

## Préparation

Préparer des bâtons de 12 cm de longueur à l'aide d'une poche à douille et un embout conique de 10 mm de diamètre. Déposer sur le dessus un rectangle de chocolat de 10 cm sur 2 cm. Cuire 10 minutes à 200 °C (thermostat 6) et ensuite 10 minutes à 180 °C (thermostat 5). Faire refroidir les bâtons sur une grille. Verser 2 ou 3 trous au dessous de l'éclair et le genre de pâte glissée à l'aide d'une poche à douille.







# Forêt noire & cerise amarena

Pour environ 6 personnes

Plaque 30 cm x 40 cm

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 20 minutes

## Recette

- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre

## Recette

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre

## Recette

Mélanger la farine de riz, la Maïze et le sucre semoule.  
Frotter les œufs, les jaunes, et le sucre jusqu'à élimination  
complète de l'humidité. La préparation doit être homogène.  
Incorporer délicatement les farines. Étaler sur une plaque  
rectangulaire d'un papier de cuisson. Cuire 15-20 minutes à 180  
°C (thermostat 6).

## Recette

Mettre au réfrigérateur la crème de soja au moins 2 heures  
avant le début de la recette. Égoutter les cerises et conserver  
le sirop.

Couper 2 rectangles égaux dans votre gâteau. Coller les 2  
gâteaux de sirop de cerise à l'aide d'un presse-papier. Frotter la  
crème de soja bien froide avec l'extract de vanille. Réserver la  
première moitié d'une couche de crème chantilly. Étaler des  
cerises effrées. Déposer la deuxième moitié de la crème.

Étaler à l'aide d'une spatule à droite le dessus de votre  
tort. Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant dégustation.



# Fraisier

Pour environ 8 personnes  
Plaque 30 cm x 40 cm  
Moule carré 24 cm x 24 cm  
Préparation : 2 heures  
Cuisson : 10 minutes

## Recette 1

- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait
- 100 g de sucre
- 100 g de farine

## Recette 2

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait

## Recette 3

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de lait
- 100 g de sucre
- 100 g de farine

## Recette 4

Mélangez la farine de riz et la moitié de graines de sésame. Étalez au rouleau, en plaque, l'épaisseur de 1 mm et laissez sécher à température ambiante 24 heures. La préparation est très délicate, imaginez délicatement les formes. Placez sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson. Cuissez 10 minutes à 120 °C (thermostat 2).

## Recette 5

Mettez les fraises. Chauffez avec les ingrédients dans une casserole et laissez bouillir 20 minutes.

## Recette 6

Mélangez les feuilles de gélatine pendant 20 minutes. Chauffez les œufs et les jaunes avec le sucre. Après l'addition de lait, faire chauffer à un bouillonnement doux. Verser 1/3 de lait sur les œufs et mélangez. Verser le tout dans la casserole et continuer de chauffer jusqu'à ébullition tout en remuant. Laisser à feu et ajouter les feuilles de gélatine mouillées. Le faire ébullir et le mélange. Faire le cube et le laisser refroidir au réfrigérateur.

## Recette 7

Faire chauffer l'eau et le sucre lorsque la température arrive à 100 °C, commencer à chauffer les blancs à 120 °C vers délicatement le tout sur les blancs et continuer de les battre jusqu'à refroidissement. Imaginez délicatement le mélange à la crème, laissez refroidir 20 minutes au réfrigérateur.

## Recette 8

Mettez un moule carré de plastique de 24 cm de hauteur sur le plateau de travail. Déposer un cercle de gélatine de la taille du moule. Déposer des fraises coupées sur la périphérie du moule. Mettre une couche de crème d'un centimètre d'épaisseur. Déposer des fraises et compléter par de la crème. Mettre un deuxième cercle de gélatine. Couvrir le moule de travail avec un peu de crème. Mettre le moule au réfrigérateur pendant 20 minutes. Couler le glaçage à la fraise qui doit être à une température comprise entre 40 °C et 50 °C, couler le glaçage avec une spatule. Déposer avec quelques fraises. Démouler au réfrigérateur pour en faire 2 heures avec l'éclairage.















# Opéra

Pour environ 8 personnes  
Plaque 30 cm x 40 cm  
Préparation : 1 heure 30 minutes  
Repos : 2 heures + 1 heure  
Cuisson : 10 minutes

- Crème au café**
- 100 g de sucre
  - 100 g de crème fraîche
  - 100 g de café
  - 100 g de margarine

- Meringues**
- 100 g de sucre
  - 100 g de café
  - 100 g de margarine

- Crème**
- 100 g de sucre
  - 100 g de crème
  - 100 g de margarine

- Crème au café**
- 100 g de sucre
  - 100 g de café
  - 100 g de margarine

- Meringues**
- 100 g de sucre
  - 100 g de café
  - 100 g de margarine

**Crème au café**  
Faire chauffer dans une casserole jusqu'à ébullition le café, le sucre et l'eau. Laisser refroidir à température ambiante.

**Meringues**  
Frotter pendant 5 minutes le verre glacé, le grand écumoire et les outils. Ajouter le sucre. Mettre au blanc en fouettant au fouet le sucre à la fin. Mélanger les deux préparations et verser ensuite la meringue froide. Couler dans des tins sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson à 120 °C. Déposer pendant 4-10 minutes.

**Crème**  
Faire fondre le chocolat au bain-marie au micro-ondes. Faire tiédir le crème de café et le lait de café. Verser sur le chocolat fondu. Ajouter la margarine en petits morceaux et mixer la préparation. Laisser la crème à température ambiante.

**Crème au café**  
Faire chauffer dans une casserole le sucre et l'eau. Lorsque la température atteint 120 °C, commencer à battre les blancs. À 125 °C, stopper le cuisson et verser doucement le café sur les blancs en continuant de battre. Lorsque le mélange est froid, continuer de battre et ajouter, en plusieurs fois la margarine en fait avec la consistance d'une pâte à modeler. Verser à la fin l'écume de café.

**Meringues**  
Faire fondre le chocolat au bain-marie au micro-ondes au au bain-marie. Faire tiédir le crème de café avec le lait. Verser sur le chocolat fondu. Ajouter la margarine.

**Meringues**  
Mélanger 2 rectangles rectangulaires de biscuit. Mettre le premier biscuit avec le sucre. Mettre une couche de crème au café. Ajouter un deuxième biscuit mélangé. Mettre la crème. Ajouter un troisième biscuit mélangé. Mettre une couche de crème au café. Laisser reposer au réfrigérateur 2 heures. Réchauffer avec un gril à 20 °C.  
Mélanger les blancs pour les rendre plus secs. Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures avant d'ajouter.



# Paris-Brest

Pour environ 6 personnes

Préparation : 45 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 45 minutes

## Recette

- 200 g de pâte à choux
- 100 g de sucre en grain
- 100 g de beurre
- 1 œuf

## Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Préparer la pâte à choux.
- Étaler la pâte à choux sur un papier sulfurisé.
- Faire cuire pendant 15 minutes.
- Laisser refroidir.
- Mélanger le sucre en grain et le beurre.
- Étaler le mélange sur la pâte à choux.
- Faire cuire pendant 15 minutes.
- Laisser refroidir.
- Couper les Paris-Brest.

## Recette

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte à choux sur un papier sulfurisé. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Mélanger le sucre en grain et le beurre. Étaler le mélange sur la pâte à choux. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Couper les Paris-Brest.

## Préparation

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte à choux sur un papier sulfurisé. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Mélanger le sucre en grain et le beurre. Étaler le mélange sur la pâte à choux. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Couper les Paris-Brest.

## Recette

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte à choux sur un papier sulfurisé. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Mélanger le sucre en grain et le beurre. Étaler le mélange sur la pâte à choux. Faire cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Couper les Paris-Brest.

L'astuce de Laurent

Avec le reste de la pâte à choux et du sucre en grain, vous pouvez réaliser des chouquettes.



# Religieuse fraise & verveine

Pour 6 religieuses  
Préparation : 3 heures  
Cuisson : 1 heure

## Préparation

- 200 g de sucre glace
- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 100 g de chocolat blanc
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de farine

## Cuisson

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de farine

## Préparation

- 200 g de sucre
- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 100 g de chocolat blanc
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre
- 100 g de farine

## Préparation

Mélanger les feuilles de gélatine avec de l'eau froide pendant 10 minutes. Mixer les fruits. Faire chauffer jusqu'à ébullition les fruits mixés, les sucre et l'eau. Stopper le cuisson et ajouter la gélatine. Filtrer à travers une passoire. Verser dans un grand plat sur une épaisseur de 2-3 millimètres et laisser refroidir au réfrigérateur.

## Préparation

Mélanger de tout les ingrédients comme au recette ci-dessus de la recette de la recette. Faire une couche d'eau dans 2 feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 2 cm. Filtrer au réfrigérateur au minimum 1 heure.

## Préparation

Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition. Stopper le cuisson et faire infuser les feuilles de verveine pendant 10 minutes. Filtrer les sucre avec le sucre. Ajouter l'essence de vanille. Faire chauffer de nouveau le lait jusqu'à ébullition. Verser 1/2 de lait sur les sucre et mélange. Verser le tout dans le moule et continuer de chauffer jusqu'à ébullition pendant 10 minutes. Arrêter le cuisson. Mélanger avec la gélatine et la margarine. Verser les fruits coupés en petits morceaux. Mixer la préparation et laisser refroidir au réfrigérateur au minimum 2-3 heures avant de retirer de la cuisson.

## Préparation

Étaler sur une plaque des gros choux de 5 cm et sur une autre des petits choux de 2 cm de diamètre. Déposer sur le dessus des choux de diamètre de 4 cm pour les gros choux et 2 cm de diamètre pour les petits choux. Cuire 20-25 minutes à 150°C alternativement 15 pour les gros choux et 10-15 minutes pour les petits choux. Faire refroidir sur une grille. Placer 1 chou en dessous des choux et garnir avec de crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille.

## Préparation

Mélanger dans une plaque des choux de 5 cm et 2 cm qui sont déposés sur chaque chou. Réfrigérer au petit chou sur un grand chou.



# Tarte aux pommes & noisettes

Pour environ 6 personnes  
Moule de 20 cm de dia-  
mètre  
Préparation : 45 minutes  
Repos : 2 heures  
Cuisson : 40 minutes

- 100 g de beurre  
• 100 g de sucre  
• 100 g de farine  
• 1 œuf  
• 1 œuf

- 100 g de sucre  
• 100 g de farine  
• 1 œuf  
• 1 œuf

Mettre dans un récipient la farine de riz, la fécula, le sucre, le sel, la poudre d'amandes et le grand œuf. Bien mélanger avec les doigts.

Mettre dans la machine à mélangeur le reste des ingrédients. Faire tourner à vitesse moyenne pendant 2 minutes. La pâte doit être homogène et se décoller des parois.

Mettre la pâte dans un moule à tarte et la tasser au dos d'une cuillère. Préchauffer le four à 180°C.

Éplucher, laver et couper en quartiers les pommes. Les faire sécher 10 minutes dans un papier absorbant. Mélanger le sucre et la fécula.

Étaler la pâte à tarte dans le moule. Répartir le fruit sur une feuille. Verser le sucre et la fécula. Déposer les quartiers de pommes. Cuire 40 minutes à 180°C. Déposer les noisettes concassées sur le dessus.



# Tarte bourdaloue au Sauternes

Pour environ 5 personnes

Moule 34 cm x 10 cm

Préparation : 1 heure 15 minutes

Repos : 2 heures

Cuisson : 45 minutes

## Ingrédients

- 200 g de farine de riz
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre mou
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf

## Préparation

- Préparer la pâte à tarte
- Préparer la crème
- Préparer la garniture
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf

## Cuisson

- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf

## Préparation

Préparer la pâte à tarte en mélangeant la farine de riz, le sucre, le beurre mou, le sucre en poudre et l'œuf. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étaler la pâte dans le moule et la laisser reposer pendant 2 heures.

## Préparation

Préparer la crème en mélangeant le sucre, l'œuf, le sucre en poudre et l'œuf. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une crème homogène. Étaler la crème dans le moule et la laisser reposer pendant 2 heures.

## Préparation

Mélanger le sucre glace, le sucre en poudre et le sucre en poudre. Étaler le mélange dans le moule et la laisser reposer pendant 2 heures.

## Préparation

Préparer la garniture en mélangeant le sucre, l'œuf, le sucre en poudre et l'œuf. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une garniture homogène. Étaler la garniture dans le moule et la laisser reposer pendant 2 heures.

## L'astuce de Laurent

Si vous ne possédez pas de moule rectangulaire, vous pouvez très bien utiliser un moule rond de 20-22 cm de diamètre.



# Tarte chocolat & orange

Pour environ 6 personnes

Moule de 20 cm de diamètre

Préparation : 1 heure 15 minutes

Repos : 2 heures

Cuisson : 30 minutes

## Recette

- 200 g de beurre doux
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine

## Préparation

- Préparer la pâte à tarte
- Étaler la pâte dans le moule
- Préparer la crème
- Étaler la crème dans le moule
- Cuisiner la tarte

## Service

- Servir la tarte
- Décorer la tarte
- Servir la tarte

## Recette

Mettre dans un récipient la farine de riz, la féculle, le sucre, le sel, le sucre d'ornement et le jus de citron. Bien mélanger avec les ingrédients mentionnés.

Mettre dans le mélange le jus de citron et le jus de sucre. Bien mélanger à nouveau. Étaler la pâte dans le moule et cuire pendant 10 minutes.

Mettre la pâte dans un récipient et la cuire pendant 10 minutes.

Préparer un moule à tarte. Réchauffer le moule pendant 10-15 minutes à 180 °C (thermostat 6).

## Crème Orange

Mélanger dans une casserole le jus d'orange, le sucre d'orange, le sucre, le sucre d'ornement, le sucre et l'agar-agar. Porter à ébullition et maintenir à cette température pendant environ 10 secondes.

Commencer la préparation et verser sur le fond de la tarte sur une épaisseur de 4-5 mm. Verser le reste de la préparation dans un plat sur une épaisseur de 5 mm. Commencer la distribution de la garniture lorsque la gelée est prise sur le fond de la tarte.

## Service

Faire fondre au bain-marie ou au bain-marie le chocolat en morceaux. Chauffer vers 40 °C le sucre et le miel. Verser le sucre chaud dans le chocolat fondu. Mélanger doucement au centre du centre et en étirant le cercle lorsque la garniture est prise. Après la préparation lorsque la garniture est prise 20-30 °C au total. Couvrir aussitôt sur la tarte.

## Orange

Mettre un mélange gelée, diluer les cercles dans la gelée d'orange pour les déposer sur la tarte.







# Tarte latin mangue & citron vert

Pour 8 tartelettes  
Moule de 10 cm de diamètre  
Préparation : 45 minutes  
Repos : 2 heures  
Cuisson : 20 minutes

- 200 g de farine de blé
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre mou
- 1 œuf
- 1 œuf battu
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 100 g de mangue
- 100 g de citron vert
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine

- 1 œuf battu
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 1 œuf battu

Mélanger dans un saladier la farine de riz, la féculle, le sucre, le sucre, le sucre à la vanille, le sel et la gomme de guar. Bien mélanger avec les ingrédients mouillés.

Mélanger l'eau, la mangue et le jus de citron vert. Verser petit à petit l'eau pour obtenir une pâte lisse et souple qui se colle pas aux doigts. La quantité d'eau sera peut-être à adapter en fonction de la qualité de vos farines.

Mettre la pâte dans un film alimentaire et la réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Faire chauffer dans une casserole le sucre et l'eau afin d'obtenir un caramel blond. Verser 20 g de caramel par tartelette. Étaler les mangues et les couper en tranches, les déposer sur le caramel. Découper l'un des bords de pâte. Mettre un petit film sur le dessus. Cuiser à 180 °C, thermostat 40 pendant 20 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Déposer des rondes de citron vert sur le dessus des tartelettes.



# Tartelette aux fraises

Pour 5 tartelettes

Moules 10 cm de diamètre

Préparation : 30 minutes

Repos : 1 heure 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

## Ingredients

- 200 g de pâte sablée et moule à 10
- 200 g de fraises
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de sucre en poudre
- 50 g de sucre de glace
- 50 g de margarine non salée
- 1 œuf à coque (rouge de coque)
- 200 g de lait de vache

## Les étapes de réalisation

Étaler chaque moule à tarte avec de la pâte sablée. Mettre les moules 15 minutes au frais. Piquer le fond des tartelettes avec une fourchette et cuire 20-30 minutes dans un four à 180°C (thermostat 6).

## Réalisation de la crème anglaise

Mélanger au fouet les jaunes d'œufs et le sucre pendant environ 30 secondes. Ajouter le sucre de glace de sucre et mélange de nouveau.

Faire chauffer le lait de vache et l'extrait de vanille. Verser le lait bouillant verser 1/3 du lait sur le mélange jaunes d'œuf-sucre et mélanger pour homogénéiser la préparation. Remettre toute la préparation à chauffer dans le couvercle et verser à l'aide d'un fouet jusqu'à épaississement de la crème. Ajouter la margarine. Couvrir d'un film adhésif au contact de la crème et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

## Montage

Étaler une cuillère à soupe de crème pâtissière dans chaque fond de tarte. Laver et équeuter les fraises. Déposer les fraises en deux dans le sens de la longueur et les déposer sur la crème anglaise en forme de roses.

## L'astuce de Laurent

Pour fonder plus facilement les tartelettes, je découpe un petit morceau de pâte sablée que j'étale avec les doigts directement dans le moule.



# Questions - réponses

**Pour quelle forme peut-on remplacer la forme de rupture ou le flèche de pointe de terre ?**

On peut remplacer ces deux arêtes par de l'arête de rail que l'on trouve également sous le nom de *flèche*.

**Pour ce que le flèche de bricolage contient du gypse ?**

Le flèche de bricolage est composée d'un mélange de rail de « Sacherer » ou « Sacherer » qui ne contient pas de gypse. Utilisez le marque *SBF* qui est garantie sans gypse.

**Pour ce que le produit à base contient du gypse ?**

Le produit à base est généralement composé de 3 éléments. Du bricolage, un arête (rail, pointe de terre, *SBF*) et un arête qui crée le meilleur goût de bricolage. Il faut donc faire très attention sur l'arête utilisé pour la collection de la pointe à base.

**Pour ce que le rail gypse contient du gypse ?**

Le rail gypse est généralement composé de rail et d'un arête (rail, pointe de terre, *SBF*) qui crée l'aggrégation des cristaux de rail. Il faut bien se renseigner sur la composition avant son utilisation. Vous pouvez également le fabriquer vous-même à l'aide d'un moule à rail étriqué.

**Pour ce remplacer le marque ?**

Si vous n'avez pas d'allergie ou d'intolérance aux produits laitiers, vous pouvez le remplacer par du beurre. Le remplacement de la marque par une huile végétale (huile d'olive de noix, tournesol) donne des pâtisseries beaucoup plus grasses et moelleuses et les de la digestion.

**Pour quel ingrédient peut-on remplacer le genre de vanille ou de givre ?**

Les ingrédients de cuisson sont une bonne alternative à l'utilisation des genres (cf page 4). Par contre, pour les brèches, le résultat est moins satisfaisant.

**On trouve de la genre de givre et de vanille ?**

Les marques *SBF* et *SBF* sont de bonnes sources d'aggrégation. Vous pouvez également vous faire un plaisir.

**Pour ce que je peut supprimer le genre de givre ou de vanille des recettes ?**

Le genre de givre ou vanille peut être supprimé des recettes, mais le résultat sera souvent plus faible, plus compact et le temps de conservation sera réduit.

**On trouve la forme de rupture ?**

Elle est disponible dans les épiceries biologiques et éthiques ou certains sites spécialisés en rail gypse (cf page 146).

# Questions - réponses

**On trouve des ions nitre ?**

On en trouve facilement dans les épuratoires fixes et sur internet.

**Est-ce que la forme de matière est similaire à la forme liquide ?**

La forme de liquide est de l'urée ou de matière et non pas de la forme de matière. Si vous rencontrez des difficultés pour trouver de liquide, la forme de matière est une forme alternative.

**Est-ce que les parties de liquide sont similaires à la forme de liquide ?**

Ces deux ingrédients sont similaires. Par contre, vous devez vous assurer que les parties de liquide sont les mêmes.

**Est-ce que je peux remplacer le genre de gaz par de l'azote-azote ?**

Ces deux ingrédients ne sont pas du tout similaires. L'azote-azote est un gaz qui est très cher pour obtenir un gaz. Le genre de gaz est un élément qui s'ajoute à de l'eau, forme une matière liquide.

**Est-ce que la forme chimique est identique à la poudre à base ?**

Ces deux sont indiqués un même ingrédient. On peut également le trouver sous le nom de sucre à glucose, poudre à pâte ou baking powder.

**Est-ce que la forme de gaz est identique à la poudre de gaz ?**

Ces deux ingrédients sont effectivement identiques.

**Peut-on remplacer la forme de liquide par de la poudre à base ?**

Il s'agit pas le même mode d'action, elle ne sont pas interchangeables. La poudre à base agit de gaz carbonique lors de la cuisson, alors que la forme de liquide agit de gaz carbonique lors de la dégradation de l'urée contenue dans les fibres. Une fois après cuisson il est pas identique.

**Peut-on remplacer de la forme de liquide identifiable par de la forme liquide ?**

On peut facilement remplacer l'une par l'autre en effectuant une petite conversion. Il faut juste prendre en compte leur contenu dans la forme liquide. Elle est composée de 30-35% d'eau.

$30g$  de sucre blanc =  $30g$  de sucre liquide

# Les bonnes adresses

Si vous pratiquez régulièrement la pâtisserie sans gluten, vous avez sûrement remarqué le nombre important d'ingrédients pas toujours faciles à trouver en un même lieu. Pour vous simplifier la tâche, voici des adresses où vous pourrez vous fournir en ingrédients sans gluten et sans lait.

**Magasins Bio et diététiques :** On trouve très facilement des farines certifiées sans gluten de plusieurs marques. Il est préférable d'éviter l'utilisation de farines en vrac, lesquelles ont pu être en contact avec du gluten. On trouve de la gomme de guar et de xanthane certifiées. La margarine sans produit laitier à 82% de matière grasse de la marque «Vitaquell» est également disponible. Elle a l'avantage de posséder le même pourcentage de matière grasse que le beurre.

**Épiceries Asiatiques et Africaines :** On y trouve très souvent de la farine de riz, fécule de pomme de terre et tapioca non certifiées. Elles ont l'avantage d'être bon marché et peuvent être utilisées par les personnes qui supportent de faibles doses de gluten, ce qui n'est généralement pas le cas des personnes cœliaques.

**Les supermarchés :** Ils développent depuis quelques années leur propre gamme de produits. On peut facilement trouver des mélanges de farines sans gluten tout prêts ainsi que de la maïzena (amidon de maïs) certifiée sans gluten.

**Internet :** C'est pour moi la solution la plus pratique. Une seule commande pour acheter tous les ingrédients. Les frais de port sont vite amortis par les nombreux déplacements évités. Je vous recommande les trois sites marchands suivants qui ont un très large choix d'ingrédients de base certifiés sans gluten et sans lait.

- Exquidia : <http://www.exquidia.com/>
- Rizen sans gluten : <http://www.rizen-sans-gluten.com/>
- Manger sans gluten : <http://www.manger-sans-gluten.fr/>



# Table des recettes

- Baba au rhum et agrumes, 64
- Biscuit à la cuillère, 24
- Brioche au miel, 48
- Brioche des rois, 34
- Bûche chocolat et citron, 40
- Bûche cerise et vanille, 36
- Cake ananas et noix de coco, 54
- Cake citron et graines de pavot, 56
- Carrot cake, 58
- Charlotte exotique, 66
- Cheese cake citron et vanille, 68
- Churros, 42
- Éclair chocolat et noisettes, 70
- Financier pistache et framboise, 26
- Flan Parisien, 72
- Forêt noire et cerises amarena, 74
- Fraisier, 76
- Galette des rois, 44
- Gâteau basque à la vanille, 80
- Gâteau marbré, 60
- Gâteau Napolitain, 82
- Gâteau roulé aux fraises, 78
- Gaufre de Liège, 46
- Kouglof, 50
- Madeleine chocolat et orange, 28
- Muffin mojito, 62
- Opéra, 84
- Paris-Brest, 86
- Religieuse fraise et verveine, 88
- Sablé coco, 30
- Spritz chocolat, 32
- Tarte aux pommes et noisettes, 90
- Tarte bourdaloue au Sauternes, 92
- Tarte chocolat et orange, 94
- Tarte citron meringuée, 96
- Tarte tatin mangue et citron vert , 98
- Tartelette aux fraises, 100
- Tropézienne, 52

## Index par ingrédients (garnitures)

- Amande (en poudre), 32, 36, 40, 44, 60, 62, 68, 80, 84, 86, 90, 92, 94, 96, 98
- Ananas, 54, 66
- Café, 84
- Canneberge, 36
- Cannelle, 46, 64, 92, 94
- Carotte, 58
- Cerise, 36, 74
- Chocolat noir, 28, 32, 40, 42, 60, 70, 74, 82, 84, 94
- Chocolat blanc, 78
- Citron, 34, 40, 56, 62, 64, 68, 80, 96, 98
- Cranberry, 36
- Fleur d'oranger (eau de), 28, 34, 42, 52, 58
- Fraise, 76, 78, 88, 100
- Framboise, 26
- Gingembre, 56, 90, 94
- Graines de pavot, 56
- Kirsch, 36, 78
- Kiwi, 66
- Mangue, 66, 98
- Menthe, 62
- Miel, 36, 48, 52, 66, 84, 92
- Muscade, 90
- Noisette, 58, 70, 86, 90
- Noix de coco, 30, 36, 54
- Orange, 28, 34, 36, 58, 64, 66, 94
- Pâte de pistache,
- Pistache, 26
- Poire, 92
- Pomme, 90
- Raisin sec, 50
- Rhum agricole, 54, 62
- Rhum brun, 34, 44, 64, 82
- Sirop d'érable, 34, 96
- Vanille (en gousse), 36, 40, 64, 66, 68, 72, 80, 92
- Verveine, 88