

DESSERTS

▶ Gâteau - fromage blanc et fruits rouges

Ingrédients

200g de fromage blanc (faisselle ou battu à 40% de matière grasse, 20% ou 0% selon vos goûts et vos besoins)

4 biscuits de reims roses ou biscuits à la cuillère

50g de sucre

4 c à s de confiture de fruits rouges (plus des fruits rouges frais, si c'est la saison !)

le jus d'1/2 citron

Écraser les biscuits à la fourchette

Faire chauffer légèrement la confiture avec le jus de citron pour qu'elle devienne liquide

Mélanger délicatement le fromage blanc avec le sucre

Dans des coupes ou de jolis verres, superposer en commençant par le fonds : biscuits, la moitié du fromage blanc, confiture, fromage blanc, fruits rouges

▶ Crumble aux pommes pour 4/5 personnes

Ingrédients

3 pommes

100g de beurre mou

60g de raisins secs

100g de sucre (si possible cassonade)

150g de farine (bise si possible)

cannelle

50g d'amandes effilées

Éplucher , couper en quartiers et cuire les pommes au micro-ondes 10mn ,

Mélanger au doigt beurre mou, sucre, amandes, farine. Le mélange devient granuleux.

Verser dans un plat allant au four les pommes, et y mélanger les raisins secs, émietter dessus la pâte.

Mettre à four chaud (6/8) environ 20mn, jusqu'à ce que la pâte dore.

▶ Mousse au Chocolat pour 6 personnes

Ingrédients

200g de chocolat

6 œufs

Faire fondre le chocolat, au bain marie, ou dans l'eau au micro-ondes (jeter l'eau sans remuer, en garder une c à soupe pour obtenir une pâte de chocolat bien onctueuse)

Ajouter les jaunes d'œuf, un par un, pour obtenir une pâte bien lisse.

Vous pouvez ajouter une pointe de café en poudre pour relever.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange chocolat-jaune d'œuf. Mettre au frais au moins 2h.

Mendiant de riz

Ingrédients

- 400g de riz brun (semi-complet)
- 100g de raisins secs
- $\frac{1}{2}$ l de lait de soja (ou de vache)
- 100g de noisettes en petits morceaux
- $\frac{1}{4}$ l d'eau
- 100g d'amandes en petits morceaux
- 3c à soupe de miel liquide (d'acacia)
- + si vous avez envie de sucrer plus : 100g de dattes et/ou 100g de figes sèches

Faire cuire le riz brun (complet ou demi-complet) 7mn dans l'eau bouillante légèrement salée.

Égoutter, verser dans le lait bouillant, et continuer la cuisson environ 20mn (jusqu'à absorption du liquide).

Mélanger le miel et les fruits secs gras et sucrés

Faire des petits tas avec une cuillère, mettre à cuire 15 à 20mn au four à 180°.

Pain Perdu pour 2 personnes

Ingrédients

- 3 ou 4 tranches de pain de campagne rassis par personne
- 2 œufs
- 1 petit verre de lait (ou lait de soja calcium)
- Sucre roux ou complet

Casser les œufs dans une assiette creuse ou un bol, pour les battre en omelette.

Mettre le lait dans une autre assiette creuse.

Tremper chaque tranche de pain dans le lait pour ramollir, puis dans l'œuf battu.

Faire immédiatement revenir de chaque côté dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'arachide chaude (pas fumante).

Mettre dans une assiette et saupoudrer de sucre.

(En entrée, servir une soupe de légumes. Terminer par un fruit)