# Remplissage d’une poche à douille (conseils et vidéo)

Votre pâte est prête et vous devez remplir votre poche à douille: voici comment procéder sans en mettre partout!

Je vous conseille vivement d’acheter des poches jetables en plastic transparent. Elles sont à usage unique ( dont plus de problème de nettoyage) et faciles à utiliser.

la poche à douille

Voici comment la préparer proprement:

1. Enfilez la douille choisie à l’intérieur de la douille et bien la pousser. Avec un petit couteau bien aiguisé coupez le bout de la poche pour en libérer le passage.
2. A 3/4 cm de hauteur au dessus de la douille twistez la poche et poussez ces quelques cm à l’intérieur de la douille. De cette manière votre préparation ne s’écoulera pas à extérieur quand vous remplirez la douille!
3. Retournez la partie supérieure la plus large de la poche sur elle même et glissez votre main ouverte dessous ( pouce et index bien ouvert pour former un arrondi et l’ouverture de la poche).
4. Saisissez votre corne et avec la partie arrondie de celle ci remplissez la poche en vous servant de

l’arrondi de votre main pour racler la corne.
5. Ne remplissez pas votre poche à plus de sa moitié.
6. Puis toujours avec la corne ( mais avec le côté droit de la corne cette fois) lissez le contenu de la poche pour le ramener vers la douille. Regardez la vidéo suivante pour voir les bon gestes:

[youtube:http://www.youtube.com/watch?v=bECBb68KfxI&rel=0]

---

# Couchage des éclairs et des choux: conseils et vidéos

Deux petites astuces de base: tout défaut sur votre choux lors du couchage (bulle, écart dans le couchage, rétrécissement etc) sera multiplié par 4 lors de la cuisson. Donc plus votre couchage sera régulier plus vos éclairs ou choux seront beaux. Au début n’hésitez  pas à récupérer la pâte que vous aurez mal couchée et à la remettre dans la poche à douille et recommencer le couchage jusqu’à ce qu’il soit satisfaisant: vous connaissez tous le proverbe  » c’est en forgeant que l’on devient forgeron »!

- La position de la douille sera différente si vous couchez des éclairs ou des choux.

1. Pour les choux tenez la poche perpendiculairement à la plaque à un bon centimètre au dessus (vous ne devez pas toucher la plaque avec la douille). Exercez une pression lente et régulière . Arrêtez la pression lorsque le chou a atteint la grosseur que vous désirez. Coupez alors la pâte d’un mouvement sec, semi circulaire et horizontal à la surface du chou ( parallèle à la plaque de cuisson). Ne tirez pas la poche vers le haut : vous obtiendrez une

pointe qu’il faudra faire disparaître lorsque vous dorerez les choux. Couchez les choux en quinconce pour qu’ils ne collent pas entre eux: n’oubliez pas qu’ils vont gonfler à la cuisson.

2. Pour les éclairs tenez la poche à 45° par rapport à la plaque de cuisson , la douille étant en contact avec la plaque. Exercez une pression lente et régulière ( encore plus que pour les choux!) en amenant la poche vers vous. Couchez les éclairs en biais et espacez les bien. Arrêtez la pression dés que vous avez atteint la longueur désirée et coupez la pâte d’un mouvement sec , en remontant sur l’éclair.

Bon écartement des éclairs:

Bon écartement des éclairs

Bon écartement des choux:

Bon écartements des choux

- A l’aide d’un petit pinceau passez de la dorure ( un restant d’oeuf battu) sur chaque chou et éclair en tapotant tout doucement et surtout en évitant de la laisser couler sur la plaque: cela peut empêcher la pâte de monter. Le tapotage délicat est important surtout sur les choux pour obtenir une surface la plus lisse possible et ainsi éviter les boursouflures à la cuisson.
- Prenez une fourchette et rayez délicatement la surface des éclairs sur toute leur longueur. Faites de même pour les choux mais il faut les quadriller. Ces rayures permettent une meilleure adhérence du fondant par la suite.

---

# Le fondant: sa mise au point

Le fondant ou glaçage est une masse de sucre à l’état semi cristallisé. Il est utilisée en pâtisserie et confiserie pour enrober des bonbons, glacer des gâteaux comme les éclairs ou les religieuses.

Vous pouvez le préparer vous même mais je vous conseille de vous simplifier la vie en achetant du fondant déjà prêt soit directement chez votre pâtissier, dans une boutique spécialisée si vous avez la chance d’en avoir une prés de chez vous ou sur Internet. Le fondant est un produit qui se conserve bien au frais et vous pouvez l’aromatiser ou le colorer comme vous le désirez.

Vous aurez besoin d’un thermomètre de cuisson pour finir de le préparer car sa température ne doit pas dépasser 37°.

Vous trouverez des adresses pour le commander sur Internet en cliquant ici.

**Ingrédient pour la préparation finale du fondant:**

- 250 gr de fondant blanc
- sirop de base : 40 g d'eau, 50 g de sucre semoule, et si vous désirez l'aromatiser au chocolat prévoyez 1 grosse cuillerée à café de cacao en poudre

**Matériel:**

Vous aurez besoin d'un thermomètre de cuisson.

**Mise au point du fondant:**

- Dans une casserole versez l'eau et le sucre pour faire le sirop.
- Portez à ébullition (et ajoutez le cacao si vous désirez l'aromatiser au chocolat). Mélangez bien et retirez du feu.

Ajoutez le cacao au sirop

- Dans une autre casserole verser le fondant . Chauffez le à feu très doux en y ajoutant un peu du sirop au cacao de manière à détendre le fondant qui est assez épais. Vous n'aurez pas besoin de la totalité du sirop: donc versez le sirop sur le fondant par petite quantité et surveillez que le fondant devienne un plus liquide mais

pas trop: il doit être sirupeux.  La température de cuisson de ce fondant ne doit pas dépasser 37°  sinon il perdra de son brillant.

Le fondant est prêt

Le fondant est prêt: il doit être souple, lisse, brillant et un peu épais.Vous pouvez l’utiliser maintenant pour vos glaçages.

S’il vous en reste mettez le dans un récipient hermétique, de préférence avec un papier sulfurisé au contact pour éviter la formation d’une croûte en surface.

Conservez le au frais; pour le réutiliser il suffit de le remettre au point comme vous venez de le faire à l’aide d’un peu de sirop car il va redevenir un peu épais.

Le fondant

# Crème au beurre

La préparation de cette crème foisonnée est plus facile à l’aide d’un robot équipé d’un fouet ( type Kitchenaid) que d’un fouet à main. Le beurre va fixer les bulles d’air sous l’action du fouet ( appelé aussi foisonnement) et donner un côté fondant et moelleux à cette crème.

Vous aurez besoin d’un thermomètre de cuisson pour plus de facilité.

**Ingrédient:**

- 75 g de lait entier
- 30 g de sucre semoule
- 60 g de jaune d’œuf ( un jaune pèse environ 20 g)
- 30 g de sucre semoule  ( ce n’est pas une erreur: vous avez encore besoin de 30 g de sucre)
- 250 g de **beurre pommade** doux

**Préparation:**

- Préparez votre beurre pommade pour qu’il ait la consistance d’une crème épaisse, lisse et homogène en le travaillant à la fourchette après l’avoir coupé en tout petits morceaux. Résistez à la tentation de le passer au micro onde: il ne faut surtout pas qu’il fonde même en partie. N’hésitez pas à le sortir du frigo une heure avant pour pouvoir mieux le travailler.
- Fouettez les jaunes d’œufs et 30 g de sucre dans le bol de votre robot pour les blanchir.
- Dans une casserole faire chauffer le lait et 30 g de sucre. Portez à ébullition. L’idéal est d’atteindre 120°.
- Dés que l’ébullition est atteinte retirez du feu et

versez le lait immédiatement et très progressivement en filet mince sur les jaunes blanchis afin de ne pas les coaguler tout en continuant à fouetter. Continuez à fouetter jusqu'à complet refroidissement. Cela prend 10 à 15 mn.

- D'où l'utilité d'un robot ménager type KitchenAid ou encore mieux Kenwood Cooking Chef ( muni d'une plaque à induction vous maîtrisez la cuisson à 2 ° près donc plus d'angoisse de surcuisson ni besoin d'un thermomètre). Si vous pâtisser souvent c'est un bonne idée que d'investir dans ce type de robot même si le budget est un peu élevé vous ne le regretterez pas.
- La préparation doit redescendre à 30° pour pouvoir incorporer le beurre pommade sinon le beurre fondra.
- Incorporez le beurre et continuez à battre lentement: si vous fouettez trop vivement ( surtout avec un fouet électrique ) la température va de nouveau s'élever et le beurre risque de fondre.
- A la fin la préparation a doublé son volume et lorsque vous soulevez votre fouet elle fait le » bec »: des pics en forme de bec d'oiseau se forme sur le fouet.Vous obtenez une crème bien foisonnée : le beurre incorpore de l'air et s'allège.

Le « bec d'oiseau »

- Vous pouvez alors aromatiser la crème : avec du praliné, de l'extrait de café, de l'extrait de vanille,

etc.

- Mettez la crème dans une poche avec une douille de votre choix.

- Attention à la manière dont vous tenez votre poche : si vous la mettez entièrement dans votre main vous allez la chauffer et le beurre risque de fondre… Donc twistez bien le haut de la poche et poussez avec votre main droite sur le fond de celle-ci et non sur ses côtés. Dirigez le geste en tenant le bout, côté douille, avec la main gauche. De cette manière vos mains n'entoure pas la poche, risquant ainsi de chauffer son contenu. Regardez sur la vidéo suivante la tenue de la poche et son maniement:

- Si vous ne l'utilisez pas de suite réservez au frais.
- Ne perdez pas de vue que c'est une crème au beurre qui craint énormément la chaleur! S'il fait chaud dans votre cuisine remettez la de temps à autre au frais pour éviter que le beurre ne fonde: les pâtissiers travaillent dans des laboratoires où la température est bien plus fraîche que dans votre cuisine!

---

# Crème pâtissière (au chocolat)

C'est une crème préparée à chaud à base de jaunes d'œufs, de sucre , de lait et épaissie avec de la farine. Elle est utilisée en garniture dans beaucoup de préparations pâtissières: tartes, choux…

**Ingrédients:**

- 1 litre de lait
- 90 g de sucre semoule ( reparti en deux fois 45 g)
- 140 g de jaune d'œuf ( un jaune fait environ 20 g)
- 60 g maïzena ou fécule de maïs tamisée
- une gousses de vanille
- 270 g de chocolat de couverture à 55 % en pastilles ou coupé en petits morceaux ( si vous désirez la parfumer avec du chocolat)

**Matériel**:

- un fouet ou un mixeur muni d'un fouet
- un grand plat à gratin
- film alimentaire

**Préparation de la crème pâtissière au chocolat**

- Versez les pastilles de chocolat dans un grand bol et réservez.
- Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et à l'aide d'un petit couteau grattez chaque côté pour en extraire les grains que vous ajouterez à votre lait.

gratter la gousse de vanille

- Portez le lait,  la moitié du sucre (45 g) et la vanille à ébullition tout en mélangeant avec un fouet pour éviter que le lait n'accroche dans le fond de la casserole. Retirez alors du feu et réservez juste le

temps de blanchir les œufs ( étape suivante).

- Dans un grand bol fouettez vivement les jaunes d'œufs et le sucre restant (45 g) pour les blanchir: les jaunes perdent leur belle couleur dorée et deviennent plus pâles.

versez le sucre sur les jaunes

Le mélange blanchit

- Attention: évitez de laisser les jaunes et le sucre en contact trop longtemps: le sucre  » brûle » les jaunes et cela altérera le résultat final. Donc restez concentré à votre poste jusqu'à ce que vous ayez finalisé votre crème!
- Ajoutez la maïzena tamisée aux œufs blanchis et mélangez délicatement.

Ajoutez la maïzena aux oeufs

- Versez un peu de votre lait chaud dans cette préparation et fouettez pour bien lier le tout . Répétez l'opération 2 ou 3 fois de manière à ce que les œufs ne coagulent pas à cause de la chaleur.

Versez une partie du lait progressivement sur les oeufs

- Reversez l'ensemble dans la casserole de lait toujours en mélangeant bien.

Reversez le tout dans la casserole de lait

- Remettre la casserole sur le feu.
- Pour cuire la crème portez ce mélange à ébullition 2 à 3 mn sans jamais arrêter de tourner avec votre fouet et en n’oubliant pas les coins de la casserole.

Remettre sur le feu et ne pas arrêter de mélanger sans oublier les bords!

- Quand la crème est assez épaisse retirez la du feu et versez les pépites de chocolat dedans ( si vous ne désirez pas la parfumer avec du chocolat n’en rajoutez pas et passez à l’étape suivante: Versez alors dans le grand plat en faible épaisseur) . Quand le chocolat est fondu remettez sur le feu tout en continuant à mélanger.

Hors du feu versez les pépites de chocolat et mélangez

- Retirez dés que l’ébullition redémarre.

Remettre sur le feu jusqu’à reprise de l’ébullition

- Versez alors dans le grand plat en faible épaisseur. Il faut verser la crème sur une petite épaisseur pour faciliter son refroidissement qui doit être rapide.

Versez dans un plat sur une petite épaisseur

- Filmez la crème au contact avec le film alimentaire: le film doit recouvrir toute la surface de la crème en la touchant: cela évite la formation d’une sorte pellicule à sa surface due au dessèchement.

Filmez au contact

- Mettez le plat au frigo pour refroidir complètement avant utilisation.

---

# Méli mélo de calmar, crémeux de pommes de terre aux œufs de saumon

Ce plat servi tiède en entrée ou chaud en plat de résistance,vous étonnera par ses parfums et surtout par la légèreté du crémeux de pommes de terre réalisé au siphon. Cela donne une texture à la fois onctueuse et aérienne à la purée qui est absolument extraordinaire!

Pour plus de précisions sur la technique et l’utilisation du siphon cliquer ici.

Méli mélo de calmar, mousse légère de pommes de terre aux œufs de saumon

**Difficulté: technique en ce qui concerne le crémeux de pommes de terre**

**Ingrédients ( pour 4 personnes)**

1. **Pour le méli mélo de calmar:**

   - un poivron rouge et un jaune ( pour amener de la couleur en plus des parfums)
   - 4 corps de calmar
   - 2 cà s de jus de citron
   - 1 c à s de vinaigre balsamique ( si possible un vinaigre type crème balsamique)
   - 1 grosse échalote
   - huile olive
   - sel
   - poivre

méli mélo de calmar: ingrédients

2. **Pour le crémeux de pommes de terre:**

- 400 g de pommes de terre
- 4 dl de fond de volaille
- 3 dl de crème liquide entière
- 20 g de beurre
- un bouquet grani ( poireau, laurier, thym, persil)
- un oignon
- une pincée de gros sel

crémeux de pommes de terre: ingrédients

**Matériel:**

- un siphon de 1 litre
- un **chinois**
- un **cercle** ( pour le dressage)

**Préparation:**

**1. Pour le méli mélo de calmar**

- Épluchez et ciselez l'échalote très finement.

Taillez l'échalote en tous petits dés

- Coupez les poivrons en tous petits dés.

Coupez les poivrons en tous petits dés

- Faire de même avec les corps de calmar.

Coupez le calmar en petits dés

- Dans une poêle faire revenir l’échalote 2 mn avec un peu d’huile d’olive.

Faire revenir l’échalote

- Ajoutez les dés de poivrons et cuire 5 mn.

Ajoutez les poivrons

- Ajoutez les dés de calmar et cuire 2 mn ( le calmar cuit extrêmement vite) tout en remuant en permanence.

Ajoutez les ds de calmar

- En fin de cuisson déglacez avec le jus de citron et le vinaigre balsamique. Bien mélanger. Salez et poivrez.

Déglacez avec le citron et la crème balsamique

- Retirez du feu et filtrez le jus.

Filtrez le jus de cuisson et de déglaçage

- Réservez le méli mélo  à température ambiante.
- Versez le jus de cuisson dans une petite casserole et faire réduire jusqu'à ce que le jus soit un peu sirupeux et réservez dans une pipette ou un petit flacon..

Réduire le jus de cuisson des calmars

**2. Pour la mousse légère de pommes de terre:**

- Epluchez l'oignon et l'émincer tres finement.

Taillez l'oignon très finement

- Épluchez les pommes de terre et les tailler aussi en petits cubes.

Taillez les pommes de terre en petits cubes

- Dans une casserole faire fondre le beurre, ajoutez les oignons 2 à 3 mn à feu doux. Cuire sans coloration.

Faire revenir l’oignon avec le beurre

- Ajoutez les dés de pommes de terre aux oignons et faire revenir doucement sans coloration 2 mn de plus.

Ajoutez les dés de pommes de

terre

- Ajoutez alors le fond de volaille et le bouquet garni et une petite pincée de gros sel. Les pommes de terre doivent être recouvertes à hauteur par le fond.

Ajoutez le fond , le bouquet garni et les gros sel

- Cuire environ 20 mn à feu doux. Le temps de cuisson dépendra de la taille de vos petits cubes: plus ils seront gros plus le temps de cuisson sera long.Vérifiez la cuisson à l’aide d’une petite pointe de couteau: les pommes de terres doivent être tendres et le fond complètement absorbé.

Fin de cuisson des pommes de terre: le fond est absorbé.

- Chauffez la crème au micro onde.

- Puis passez les pommes de terre et oignons au mixeur plongeant avec la crème chaude pour bien lisser la préparation. Important: procédez par petits accoups sinon les pommes de terres deviendront collantes ce qu’il faut absolument éviter (en termes techniques on dit que la purée corde): pour éviter cela il faut que les pommes de terre soient encore chaudes et la crème soit réchauffée au micro onde avant de mixer.

Mixer les pommes de terre et la crème réchauffée

- La purée doit être à la fois crémeuse et faire le ruban.

Purée crémeuse

- Passez la préparation au chinois ( opération indispensable avant de verser dans le siphon!).

Filtrez le crémeux de pommes de terre

- Mettre la préparation dans le siphon, secouez.

- Si vous n’utilisez pas de suite le siphon placez-le au bain marie à 40° en attendant de dresser ( si vous avez un Gourmet Whip). Si vous avez un Thermo Whip votre siphon gardera la chaleur pendant plusieurs heures: pour plus de précisions voir le lien sur les siphons: cliquez ici).

**Dressage:**

Nous avons donc les éléments suivants:

- le siphon de crémeux de pommes de terre
- le méli mélo de calmar
- les oeufs de saumon
- le jus de déglaçage réduit des calmar

- Dans une assiette creuse déposez un cercle au milieu. Préférez une assiette creuse ou un bol car le crémeux s’étalera trop si vous choisissez une grande assiette.

- Tout autour du cercle déposez le méli mélo de calmar.

déposez autour du cercle le méli mélo

- Puis remplissez l’intérieur du cercle avec le crémeux de pommes de terre.

remplissez le cercle avec le crémeux de pommes de terre

- Déposez sur le crémeux une cuillerée d’œufs de saumon…

Déposez une cuillerée d’œufs de saumon au centre

- Disposez des petits points de jus de déglaçage sur la purée autour des œufs et sur le méli mélo: il apportera une petit touche d’acidité.

à l’aide de la pipette déposez des gouttes de jus déglacé

- Ôtez le cercle et dégustez!

---

# Chouquettes, éclairs et religieuses au chocolat

Que vous l’aimiez au chocolat, à la vanille, au café, l’éclair est un des grands classiques de la pâtisserie française.

C’est à Antonin Carême que l’on doit cette petite merveille déclinée à partir d’une pâtisserie de forme allongée du 19° siècle: la duchesse déjà réalisée à l’époque avec de la pâte à choux et des amandes.
Depuis son succès ne s’est jamais démenti au point que de nombreux chefs pâtissiers de renom comme Christophe Adam ou

Philippe Conticini arrivent encore à les magnifier avec de nouvelles et sublimes créations.

Chouquettes, éclairs et religieuses au chocolat

Vous ne trouverez pas ci dessous la recette de la pâte à choux mais vous pouvez la retrouver dans la recette suivante en cliquant sur le lien suivant: **Pâte à choux: tous les secrets de sa réussite**. La recette que vous y trouverez est pour environ 15 éclairs, une douzaine de religieuses ou une trentaine de chouquettes.
Nous allons traiter ci dessous 3 recettes différentes (Chouquettes, éclairs et religieuses au chocolat) mais qui sont très proches au niveau technique.

- La chouquette qui est un petit choux simplement saupoudré d'éclats de sucre.
- L'éclair que l'on ne présente plus et qui nécessite de la crème pâtissière et du fondant pour sa réalisation.
- La religieuse qui est une déclinaison de l'éclair dans

sa forme; en plus de la crème pâtissière et du fondant elle est décorée par de la crème au beurre.

# Pour les chouquettes:

Vous n’aurez besoin que de:

- sucre perlé
- pâte à choux ( voir **Pâte à choux: tous les secrets de sa réussite**)

**Préparation des chouquettes**:

- Après avoir couché et doré vos chouquettes sur le **silpat,** recouvrez les généreusement de sucre perlé.

Recouvrez généreusement les chouquettes de sucre perlé

- Renversez la plaque au dessus d’un plat ou d’un **silpat**. Le sucre va adhérer aux chouquettes et le surplus retombe.

Renversez le trop versé de sucre perlé dans un plat

Vous pouvez conserver ce surplus de sucre perlé dans un récipient hermétique pour une prochaine fournée de chouquettes.
Vous n’avez plus qu’à enfourner et cuire selon les recommandations de cuisson de la recette Pâte à choux: tous les secrets de sa réussite

Les chouquettes sont prêtes à cuire

A la sortie du four ne laissez pas les chouquettes à refroidir sur la plaque de cuisson mais faites les refroidir sur une grille pour éviter tout ramollissement. Elles sont prêtes à être croquées.

# Pour les éclairs ou religieuses:

**Ingrédients par ordre de préparation:**

1/ pâte à choux ( voir **Pâte à choux: tous les secrets de sa réussite**)

2/la crème pâtissière :

- 1 litre de lait
- 90 g de sucre semoule ( reparti en deux fois 45 g)
- 140 g de jaune d'œuf ( un jaune fait environ 20 g)
- 270 g de chocolat de couverture à 55 % en pastilles ou coupé en petits morceaux
- 60 g maïzena ou fécule de maïs tamisée
- une gousses de vanille

3/ le fondant :

- 250 gr de fondant blanc ( chez votre pâtissier ou à commander sur internet voir magasins et épiceries)
- sirop de base : 40 g d'eau, 50 g de sucre semoule, 1 grosse cuillerée à café de cacao en poudre

4/ la crème au beurre au café (seulement pour la décoration des religieuses):

- 75 g de lait entier
- 30 g de sucre semoule
- 60 g de jaune d'œuf ( un jaune pèse environ 20 g)
- 30 g de sucre semoule  ( ce n'est pas une erreur: vous avez encore besoin de 30 g de sucre)
- 250 g de **beurre pommade** doux
- 6 g d'extrait de café

**Préparation**: **le bon déroulement**

Pour la préparation des choux ou religieuses respectez l'ordre suivant:

- Commencez par la pâte à choux (Pâte à choux: tous les secrets de sa réussite ): pour les religieuses vous devrez cuire deux fournées différentes. Une pour les têtes ( couchées avec une douille de 9) et une pour les

corps ( douille de 12). Ne mélangez pas différentes grosseurs pour la cuisson si vous voulez avoir une cuisson uniforme, les petites pièces prenant moins de temps à cuire que le grosses!

- Les éclairs sont couchés avec une douille de 15.
- Pendant la cuisson des choux ou éclairs préparez la crème pâtissière. Quand cette dernière est refroidie garnissez les éclairs ou les choux ( têtes et corps des religieuses). Réservez les au frais.
- Préparez alors votre fondant et glacez les éclairs ou les choux ( têtes et corps des religieuses). Déposez-les sur une grille que vous remettrez au frais.
- Si vous faites des religieuses vous pourrez alors préparer la crème au beurre pour leur décoration.

## Préparation de la pâte à choux

Voir recette sur Pâte à choux: tous les secrets de sa réussite

**Préparation de la crème pâtissière au chocolat ( nécessaire aux éclairs et religieuses) et garnissage des choux**

Il vous faut vous munir d’un fouet et d’un grand plat (type plat à gratin) qui vous servira à verser votre crème en petite épaisseur après cuisson. Vous aurez également besoin de film alimentaire et d’une grille.

- Versez les pastilles de chocolat dans un grand bol et réservez.
- Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et à l’aide d’un petit couteau grattez chaque côté pour en extraire les grains que vous ajouterez à votre lait.

gratter la gousse de vanille

- Portez le lait,  la moitié du sucre (45 g) et la vanille à ébullition tout en mélangeant avec un fouet pour éviter que le lait n’accroche dans le fond de la casserole. Retirez alors du feu et réservez juste le temps de blanchir les œufs ( étape suivante).
- Dans un grand bol fouettez vivement les jaunes d’œufs et le sucre restant (45 g) pour les blanchir: les jaunes perdent leur belle couleur dorée et deviennent plus pâles.

Fouettez les jaunes et le sucre

Le mélange a blanchi

- Attention: évitez de laisser les jaunes et le sucre en contact trop longtemps: le sucre  » brûle » les jaunes et cela altérera le résultat final. Donc restez concentré à votre poste jusqu'à ce que vous ayez finalisé votre crème!
- Ajoutez la maïzena tamisée aux œufs blanchis et mélangez délicatement.

Ajoutez la maïzena aux œufs

- Versez un peu de votre lait chaud dans cette préparation et fouettez pour bien lier le tout . Répétez l'opération  2 ou 3 fois de manière  à ce que les œufs ne coagulent pas à cause de la chaleur.

Versez une partie du lait progressivement sur les œufs

- Reversez l’ensemble dans la casserole de lait toujours en mélangeant bien.

Reversez le tout dans la casserole de lait

- Remettre la casserole sur le feu.
- Pour cuire la crème portez ce mélange à ébullition 2 à 3 mn <u>sans jamais arrêter de tourner avec votre fouet</u> et en n’oubliant pas <u>les coins</u> de la casserole.

Remettre sur le feu et ne pas arrêter de mélanger sans oublier les bords!

- Quand la crème est assez épaisse retirez la du feu et versez les pépites de chocolat dedans. Quand le chocolat est fondu remettez sur le feu tout en continuant à mélanger.

Hors du feu versez les pépites de chocolat et mélangez

- Retirez dés que l’ébullition redémarre.

Remettre sur le feu jusqu'à reprise de l'ébullition

- Versez alors dans le grand plat en faible épaisseur. Il faut verser la crème sur une petite épaisseur pour favoriser son refroidissement qui doit être rapide.

Versez dans un plat sur une petite épaisseur

- Filmez au contact avec le film alimentaire: le film doit recouvrir toute la surface de la crème en la touchant: cela évite la formation d'une sorte pellicule à sa surface due au dessèchement.

Filmez au contact

- Mettez le plat au frigo pour refroidir complètement.

La crème est refroidie: c’est le moment de garnir les choux:

- Percez par en dessous chaque éclair de 3 petits trous et chaque choux d’un seul trou avec une douille n° 5.

Percez le dessous des choux ou des éclairs

- Sortez la crème pâtissière du frigo et versez la dans une poche à douille équipée d’une douille n°5. La vidéo suivante vous montre comment préparez votre poche à douille.

- Garnir éclairs et choux par en dessous avec la poche en s’assurant qu’ils soient bien pleins : de la crème doit légèrement ressortir par les autres trous pour l’éclair. Raclez le trop plein avec un petit couteau.

Garnir les choux

- Rangez les éclairs ou choux régulièrement sur votre grille: de cette manière les coulures n’humidifieront pas le dessous de vos choux…
- Remettre au frais et passons au fondant.

## Préparation du fondant au chocolat ( nécessaire aux éclairs et religieuses) et glaçage des choux:

Commençons par le sirop. Vous aurez besoin d’un thermomètre de cuisson.

- Dans une casserole versez l’eau et le sucre pour faire le sirop.
- Portez à ébullition et ajoutez le cacao. Mélangez bien et retirez du feu.

Ajoutez le cacao au sirop

- Dans une autre casserole verser le fondant . Chauffez le à feu trés doux en y ajoutant un peu du sirop au cacao de manière à détendre le fondant qui est assez épais. Vous n'aurez pas besoin de la totalité du sirop: donc versez le sirop sur le fondant par petite quantité et surveillez que le fondant devienne un plus liquide mais pas trop: il doit être sirupeux. La température de cuisson de ce fondant ne doit pas dépasser 37° sinon il perdra son brillant.

Le fondant est prêt

Votre fondant est prêt: vous allez glacer vos choux.

- Ressortez les choux du frigo.
- Trempez le dessus des éclairs ou de choux dans le fondant à 37 ° sans dépasser la moitié de leur corps. Essayez d'éviter de tremper vos doigts dans le fondant.
- Ressortez le choux ou éclair de manière verticale pour que le fondant s'écoule dans la casserole et pas sur les côtés de l'éclair ou du choux.
- Enlevez l'excédent avec votre doigt ou un spatule en lissant vers le bas ( le chou ou l'éclair toujours en position verticale). Regardez bien la technique sur la vidéo suivante:

- Si vous faites des religieuses glacez un corps puis une tête et placez la tête sur le corps immédiatement de façon à ce que le fondant serve de « colle » en

refroidissant. L’opération est délicate car il vous faut des choux bien réguliers.
- Recommencez jusqu’à épuisement des pièces.
- Redéposez  au fur et à mesure chaque éclair ou religieuse sur la grille et remettez le tout au frais.

Les éclairs sont prêts. Si vous avez choisi de faire des religieuses passons à la crème au beurre.

## Préparation de la crème au beurre ( nécessaire que pour la décoration des religieuses)

La quantité de crème va vous sembler importante pour ne réaliser que des petites décorations sur vos religieuses: mais il faut savoir que si vous en préparez moins il n’y aura pas assez de quantité dans votre poche à douille pour pouvoir travailler correctement…Donc n’hésitez pas à être généreux dans votre décoration.

La préparation de cette crème est plus facile à l’aide d’un robot équipé d’un fouet que d’un fouet à main. Vous aurez également besoin d’un thermomètre de cuisson.

- Préparez votre beurre pommade pour qu’il ait la consistance d’une crème épaisse, lisse et homogène en le travaillant à la fourchette après l’avoir coupé en tout petits morceaux. Résistez à la tentation de le passer au micro onde: il ne faut surtout pas qu’il fonde même en partie. N’hésitez pas à le sortir du frigo une heure avant pour pouvoir mieux le travailler.
- Fouettez les jaunes d’œufs et 30 g de sucre dans le bol de votre robot pour les blanchir.
- Dans une casserole faire chauffer le lait et 30 g de sucre. Portez à ébullition. L’idéal est d’atteindre 120°.
- Dés que l’ébullition est atteinte retirez du feu et

versez le lait immédiatement et très progressivement en filet mince sur les jaunes blanchis afin de ne pas les coaguler tout en continuant à fouetter vivement. Continuez à fouetter jusqu'à complet refroidissement. Cela prend 10 à 15 mn.

- D'où l'utilité d'un robot ménager type KitchenAid ou encore mieux Kenwood Cooking Chef ( muni d'une plaque à induction vous maîtrisez la cuisson à 2 ° près donc plus d'angoisse de surcuisson ni besoin d'un thermomètre). Si vous pâtisser souvent c'est un bonne idée que d'investir dans ce type de robot même si le budget est un peu élevé vous ne le regretterez pas.
- La préparation doit redescendre à 30° pour pouvoir incorporer le beurre pommade sinon le beurre fondra.
- Incorporez le beurre et continuez à battre lentement: si vous fouettez trop vivement ( surtout avec un fouet électrique ) la température va de nouveau s'élever et le beurre risque de fondre.
- A la fin la préparation a doublé son volume et lorsque vous soulevez votre fouet elle fait le » bec »: des pics en forme de bec d'oiseau se forme sur le fouet.Vous obtenez une crème bien foisonnée : le beurre incorpore de l'air et s'allège.

Le « bec d'oiseau »

- Ajoutez alors l'essence de café.

Ajoutez l’essence de café

- Mettez la crème dans une poche avec une douille cannelée fine ( n°3 ou 4)
- Reservez de suite au frais
- Ne perdez pas de vue que c’est une crème au beurre qui craint énormément la chaleur!

Maintenant vous pouvez décorer vos religieuses.

- Sortez les religieuses du frigo
- Il vous faut poser le choux sur un support un peu haut que vous pouvez faire tourner ( un bol retourné par exemple).

- A l’aide de la poche façonnez des petites touches de crème sur la  collerette de chaque religieuse; regardez bien la vidéo pour voir le bon geste.
- Attention à la manière dont vous tenez votre poche : si vous la mettez entièrement dans votre main vous allez la chauffer et le beurre risque de fondre… Donc twistez bien le haut de la poche et poussez avec votre main droite sur le fond de celle-ci  et non sur ses côtés. Dirigez le geste en tenant le bout, côté douille, avec la main gauche. De cette manière vos mains n’entoure pas la poche, risquant ainsi de chauffer son contenu. Regardez sur la vidéo suivante la tenue de la poche et son maniement:

**Les petits trucs en plus:**

- Si vous désirez aromatiser une crème pâtissière avec un alcool ou une liqueur les ajouter après la cuisson…
- L’ajout de liquide acide comme le jus de citron est déconseillé: utilisez plutôt les zestes pour aromatiser.
- La crème au beurre peut être préparée à partir de différentes préparations: crème anglaise, appareil à génoise, appareil à bombe, meringue italienne…

---

# Pina Colada au siphon

Les amateurs de cocktails apprécieront toujours cette boisson où le lait de coco, le rhum et le jus d’ananas constituent un mélange exotique parfait. Cette recette au siphon lui apporte une texture mousseuse ainsi qu’une touche aérienne originale qui étonnera et ravira tous vos convives.
L’avantage du siphon est que vous pouvez la préparer à l’avance pour vous consacrer tranquillement à vos invités.

Pina Colada au siphon

**Difficulté: un peu technique, matériel spécial nécessaire**

**Ingrédients ( 5/6 personnes)**

- 2 dl de jus d’ananas. Si vous avez une centrifugeuse préférez le jus d’ananas frais: le résultat sera incroyablement meilleur. Un bel ananas vous donnera environ 4 à 5 dl de jus.
- 1 dl de lait de coco
- 0,7 dl de rhum
- 0,3 dl de sirop de canne
- 3 feuilles de gélatine de 2 gr
- morceaux d’ananas pour la décoration

ingrédients

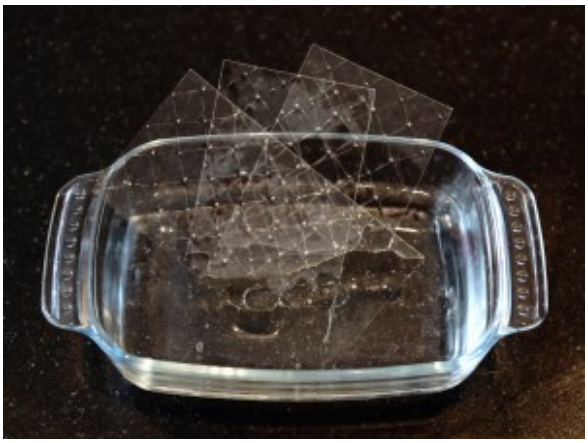
**Matériel:**

- un siphon de 0,5 litre et une cartouche de gaz
- thermomètre de cuisson
- un entonoir
- verrines
- un chinois ou passoire fine

matériel

**Préparation** : pour plus d’informations sur les siphons voir l’article « Siphon: comment bien l’utiliser »

- Hydratez les feuilles de gélatine: mettez les dans un petit récipients et couvrez les d’eau froide.



hydratez les feuilles de gélatine

- Versez tous les ingrédients sauf le rhum dans une casserole et faire chauffer trés doucement: votre liquide ne doit pas dépasser 45°. Donc utilisez un thermomètre de cuisson !

Ne pas dépasser 45°

- Il est important de respecter la température donnée car la gélatine n’aime pas les liquides trop chauds et ne doit pas bouillir car elle perd alors une bonne partie de son pouvoir gélifiant.
- Entre 40 et 45° ajoutez la gélatine préalablement essorée hors du feu ( serrez bien les feuilles devenues molles dans votre main).

ajoutez la gélatine ramollie

- Mélangez bien à l’aide d’un petit fouet ou d’une fourchette et ajoutez le rhum.

ajoutez le rhum

- Filtrez votre préparation avant de la verser à l’aide de l’entonnoir dans le siphon: cette opération est essentielle pour enlever toutes particules ( fibres d’ananas, petits morceaux de gélatine non fondue …) afin de ne pas boucher l’orifice de sortie de votre siphon.

opération obligatoire: filtrez la préparation

- Versez la préparation dans le siphon et vissez le capuchon et la douille.
- Insérez votre cartouche de gaz.
- Secouez le siphon, tête en bas 5 ou 6 fois pour bien mélanger. Si vous utilisez un siphon pour la première fois regardez la vidéo suivante qui vous montre comment le remplir.
- Réservez au frigo, siphon couché à l'horizontale, pendant au moins 6 h en secouant régulièrement le siphon.

**Dressage**:

- Préparez vos verrines sur le plan de travail.
- A l'aide du siphon, tête en bas , remplissez chaque verrine et décorez avec des morceaux d'ananas.
- Servez avec une petite cuillère.

---

# Oseriez-Vous?

Cet étrange objet, que peut être vous n'allez pas trop désirer, réalisé par Katharina Ungel (Designer industriel australienne), est appelé la Ferme 432 et elle a été conçue pour nous permettre, à la fois, d'élever nos propres larves de mouche et de les récolter pour les manger.

FARM-432

Ces mouches soldats noires, Hermetia illucens, composées à 42% de protéine, pleines de calcium et d’acides aminés, sont elles-mêmes alimentées par des déchets biologiques et dans les 432 heures suivant leur introduction dans la ferme, 1 gramme de larves de mouche devient 2,4 kg de viande de mouche comestible.
Les larves, selon Ungel, et les autres insectes comestibles pour l’Organisation des Nations unies pour l’alimentation et l’agriculture (FAO), sont une alternative, à faible incidence par rapport à la production de viande et il est conseillé de nous y mettre!

# Le fonctionnement de la Ferme 432:

La ferme comporte un premier compartiment à sa base (“Birthday place”) où seront déposées quelques larves de mouches, les futures productrices de larves. Une fois à l’état de mouche, celles-ci pourront virevolter à loisir dans un “Fly Fun Park”, le dôme transparent de la ferme. Elles disposeront d’un approvisionnement en eau et d’un tube à l’odeur alléchante pour déposer leurs œufs. Ceux-ci tomberont dans un troisième compartiment, le rez-de-chaussé de la ferme ou ils se transformeront en larves qui se délecteront de déchets biologiques préalablement disposés au fond. Une fois correctement nourries, les larves, avant de commencer leur pupe, grimperont le long d’une rampe, attirées par la lumière

diffusée par une petite coupole transparente, pour tomber dans le récipient collecteur de viande…

La Ferme des insectes 432 n’est pas encore disponible, mais Ungel espère qu’elle le sera bientôt et que cela fera une différence dans la façon dont nous considérons nos sources de nourriture. Elle met en avant quelques arguments assez convaincants sous forme d’infographies dans sa présentation de la Ferme 432.
Non seulement les insectes sont plus riches en éléments nutritifs que la viande, mais il ne faut également que 0,157g de CO2 et presque pas d’eau pour en produire 1000 grammes à la différence d’un steak qui nécessitera, pour la même quantité de viande produite, 285 g de CO2 et plus de 2000 litres d’eau.

comparaison nutritive entre mouche et viande

L’idée est très intéressante, avec de nombreux avantages tant au niveau écologique, nutritif qu’économique mais, certainement et comme bon nombre d’entre vous, je ne l’utiliserais, pour l’instant, qu’en cas d’extrême nécessité. Certains préféraient mourir (ou devenir végétariens), plutôt que d’insérer dans leur bouche des choses grillées qui ont plus de 4 pattes. Les habitudes sont difficiles à changer, mais nous n’aurons peut-être pas le choix.

# Mais pourquoi autant de méfiance?

Si on y regarde de plus prés la distinction entre le comestible et le non comestible s'établit sur des bases arbitraires: le Français mange des escargots, les chenilles riches en protéines font le bonheur de bien des Africains par exemple. Sans compter en Chine où l'on mange du chien, des foetus de canard, des yeux de poisson et autres joyeusetés dont je vous fais grâce.

J'ai même vu, au Canada, un livre de cuisine du grand chef Martin Picard qui proposait la recette de sushis…d'écureuils. Si, si! Voici la preuve en photo:

Montreal – Sushi d'écureuil

Certains goûts sont présents dés la naissance: le nouveau-né (quelque soit son origine ethnique) va apprécier d'emblée le sucré alors que l'amer va provoquer un rejet. Mais l'homme goûte également avec sa culture, son psychisme. Il confère à chaque aliment une valeur en fonction d'un apprentissage socio culturel qui débute dés la petite enfance. Et le goût dépendra aussi des expériences personnelles qu'il aura faites dans son histoire individuel . Ah! Le parfum de la madeleine de Proust…On aime ce que nos parents, notre groupe social, nos pairs, nos héros mangent en montrant à l'envie le plaisir qu'ils y prennent.

Peut-être serait-il bon de mettre de côté notre méfiance et nous montrer plus aventureux…quand on sait que la population mondiale est passée de 2.5 milliards en 1950 à plus de 7 milliards en 2012 et que cette croissance pourrait bientôt poser de sérieux problèmes politiques et socio démographiques à l'humanité.

A nous ces délicieuses et appétissantes croquettes de larves

de mouches!

Vous êtes prêts à vous lancer? Voici l’adresse d’un site où vous trouverez vos premières recettes: itada-kimasu.over-blog.com/

Bouchées gourmandes …aux larves de mouche

Plus de détails sur cet ingénieux prototype de ferme à insectes sur le site de Katharina Ungel.

Sources: Wikipédia et Magazine « Nourrir » juillet août 2013