# Emission C’est au programme: Crème onctueuse menthe chocolat blanc et sa fraîcheur de mangue

Comme promis je vous livre ici la recette du dessert que j’avais cuisiné sur France 2 en complément du Chirachisuchi. C’est un dessert très frais, qui malgré le chocolat blanc, n’est pas très sucré car pour compenser je ne sucre que très peu la base crème anglaise de la crème.

Crème onctueuse menthe chocolat blanc et sa fraîcheur de mangue

## Ingrédients ( environ 8 coupelles):

- 300 grammes de crème liquide entière
- 100 grammes de lait
- 45 grammes de chocolat blanc en petits morceaux ou en pistoles
- 50 grammes de sucre en poudre
- 80 grammes de jaunes d’œufs ( 4 à 5 œufs suivant leur grosseur)
- un bouquet de menthe
- une belle mangue
- un citron vert

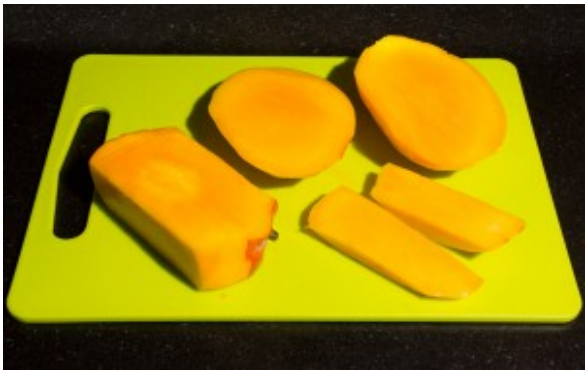
Ingrédients

## Préparation:

- Préparez les mangues: commencez par les peler.

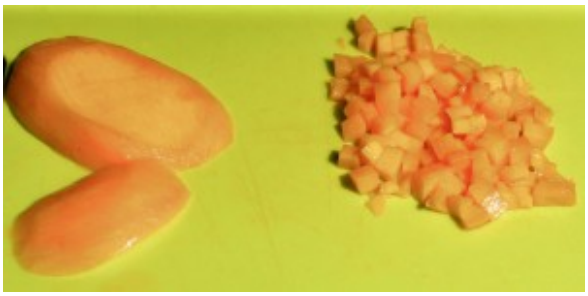
Pelez la mangue

- Coupez la mangue de manière à dégager le gros noyau central. Puis coupez chaque morceau en tranches fines.



Coupez la mangue en tranches fines

- Détaillez chaque tranche en petits cubes.



Puis coupez chaque tranches en petits cubes

- Versez les dés de mangue dans un plat puis zestez le citron vert sur les cubes de mangue.

Zestez le citron vert

- Puis pressez le citron vert pour en extraire le jus. Versez sur les dés de mangue et mélangez. Réservez au frais.

Versez le jus sur les dés de mangue

- Rincez la menthe sous l’eau puis ciselez les feuilles à l’aide d’un couteau.

Ciselez la menthe

- Chauffez le lait et la crème dans une casserole à feu doux.

Cuire à feu doux.

- Quand le liquide est chaud ajoutez la menthe ciselée. Laissez encore deux minutes sur le feu puis ôtez la casserole du feu. Ajoutez le chocolat blanc; remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laissez infuser environ 15 minutes.

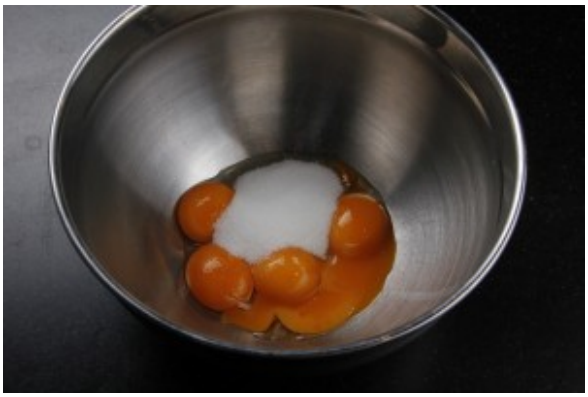
Infusez la menthe et ajoutez
le chocolat blanc

- Puis filtrez le mélange pour ôter les feuilles de menthe.

Filtrez la préparation

Préparons maintenant la crème onctueuse à partir d’une base de crème anglaise classique.

- Versez les jaunes d’œufs dans un cul de poule ainsi que le sucre en poudre.



Jaunes d’œufs et sucre

- A l’aide d’un fouet battre les jaunes et le sucre en poudre.

Battre les œufs et le sucre

- Puis versez le lait tiède parfumé à la menthe et chocolat blanc sur les jaunes d'œufs. Mélangez bien.

Versez le lait sur le mélange œuf sucre

- Reversez le tout dans une casserole et cuire à feu doux ( idéalement à 82 °) tout en mélangeant continuellement jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. En passant le doigt sur la cuillère celui ci doit laisser une trace nette qui ne se referme pas même si vous inclinez la cuillère.

- Versez alors la préparation dans vos coupelles puis mettez les rapidement au frais au moins 4 heures.

Versez dans les coupelles

## Dressage:

- Avant de servir sortez les coupelles du frigo puis déposez dans chacune une belle cuillerée de salade de mangue.
- Décorez avec un petit sablé, un cigarette russe ou une

crêpe dentelle. Ici j’ai fait des tuiles à la noix de coco faites en 2 minutes chrono…dont vous trouverez la recette en cliquant **ici**.

Crème onctueuse menthe chocolat blanc et sa fraîcheur de mangue

---

# Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous… Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et

étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.

Crème de courgette et cerfeuil, chips de lard

**Ingrédients ( 4 personnes):**

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

Ingrédients

**Matériel:**

- un mixeur
- une écumoire

**Préparation:**

- Pelez l’oignon et hachez le grossièrement.

Coupez l’oignon

- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.

Détaillez les courgettes en gros morceaux

- Dans une poêle faire revenir l’oignon dans une noix de beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.

Faire revenir les oignons

- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons.Recouvrez à hauteur d’eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l’assaisonnement en toute fin de préparation.

Versez les courgettes , le bouillon cube dans un faitout et couvrir d’eau

- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.

Faire dorer les tranches de lard

- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n’est pas le cas c’est qu’elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d’eau.
- Faire chauffez un grand récipient d’eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant  2 mn dans l’eau bouillante.

Blanchir le cerfeuil.

- Retirez le cerfeuil de l’eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d’eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.

Égouttez le cerfeuil

- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l’aide d’une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.

Versez les courgettes dans le mixeur

- Ajoutez le cerfeuil blanchi.

Ajoutez le cerfeuil

- Versez une à deux louches d’eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.

Ajoutez la crème et
un peu de bouillon.

- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème ( plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d’un seul coup vous risquez d’avoir une crème beaucoup trop liquide!

- Rectifiez l’assaisonnement en poivre et en sel.

**Dressage:**

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

Crème de courgette et cerfeuil, chips de lard

**Le saviez vous?**

Cerfeuil….Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l’ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

# 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!