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

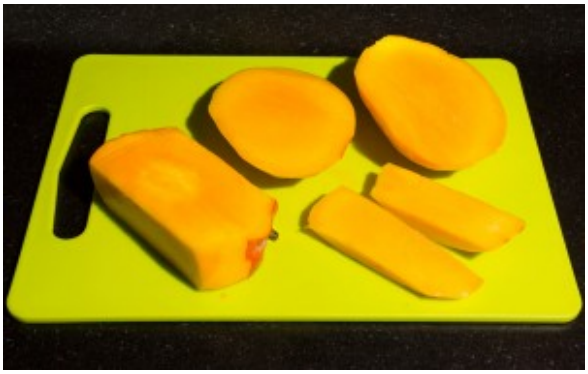
Ingrédients

Préparation:

- Préparez les mangues: commencez par les peler.

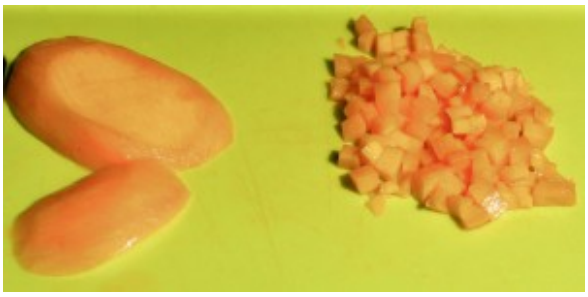
Pelez la mangue

- 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.

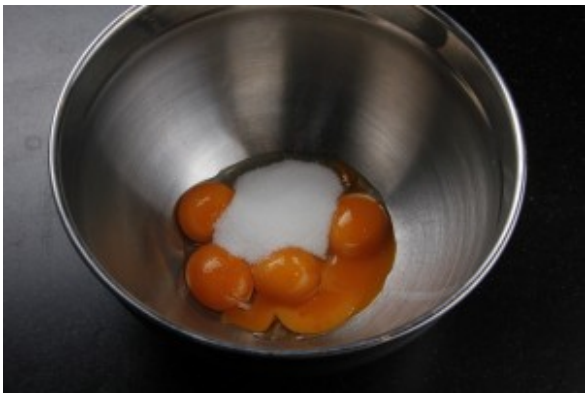
Infusez la menthe et ajoutez
le chocolat blanc

- 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

---

Terrine de boudin, chutney de mangue et carottes

J’adore le boudin que je cuisine le plus souvent de manière très classique avec des pommes. Voici une recette plus originale inspirée par Marc Boissieux , Master chef 2013. Dans

la revue Master Chef il nous propose un pudding de boudin , langoustines et chutney de mangue qui m’a mis l’eau à la bouche.

Je l’ai simplifié pour en faire un plat moins gastronomique et plus familial mais toujours très goûteux. Tout le monde à la maison a adoré…En plus vous pouvez tout préparer la veille ce qui est pratique si vous voulez avoir plus de temps à passer avec vos invités.

Décorez l’assiette avec des points ou traits de coulis

Ingrédients (terrine de 8/10 personnes):

1/Pour le pudding de boudin

- 300 g de boudin noir
- 150 g de crème fraîche
- 150 g de lait
- 100 g de pain de mie
- 150 g d’œuf

- sel, poivre

Ingrédients pour la terrine

2/Pour la garniture d’accompagnement:

- 50 g de sucre
- 2 étoiles de badiane
- une pincée de raz el hanout
- 20 cl de vinaigre de mangue (c’est un vinaigre un peu sirupeux et plus épais qu’un vinaigre ordinaire, contenant de la pulpe de mangue; vous en trouverez dans les épiceries fines)
- 2 belles mangues
- 5 ou 6 carottes
- beurre
- sel, poivre

l Ingrédients pour la garniture

Matériel:

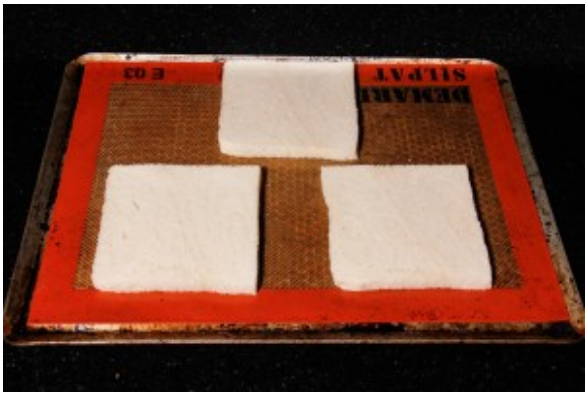
- une terrine (de préférence anti adhésive en silicone: vous n’aurez pas de problème au démoulage)
- une pipette
- des cercles de forme rectangulaire pour faciliter le dressage

Matériel

Préparation:

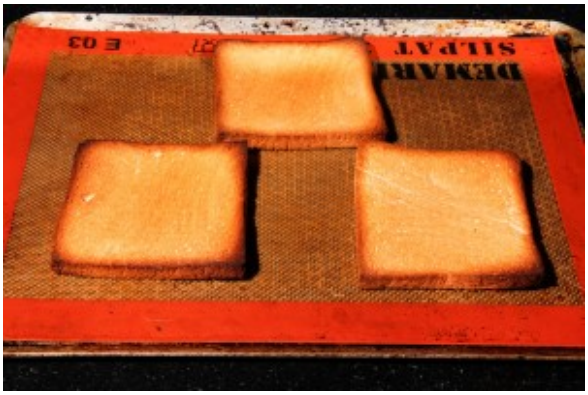
1/ Pour la terrine de boudin

- Commencez par sécher le pain: déposez le sur votre plaque de four et enfournez pour environ 10 mn à 200°.



Enfournez le pain de mie

- Le pain doit être doré mais pas brûlé!



Pain de mie bien doré

- Ôtez la peau du boudin.

Débarrassez le boudin de son enveloppe

- Déposez le dans un grand bol.

Déposez le boudin dans un grand bol

- Ajoutez la crème et la lait.

Ajoutez la crème et la laii

- Puis ajoutez les œufs.

Puis ajoutez les œufs

- Mixez le tout une première fois.

Mixez le tout une première fois

- Ajoutez les toasts émiettés.

Ajoutez les toasts émiettés

- Mixez de nouveau pour incorporer le pain grillé. Vous obtenez une crème assez liquide et homogène qui ressemble à du chocolat!

Mixez de nouveau pour incorporer le pain grillé

- Versez le mélange dans une terrine et enfournez pour 1 heure à 150°.

Versez le mélange dans une terrine

- A la fin de la cuisson réservez au frais en plaçant un poids dessus pendant environ 8h (une nuit c’est parfait).

Démoulez la terrine

2/Pour la garniture:

- Épluchez les carottes.

Épluchez les carottes

- A l’aide d’un couteau ou d’une mandoline coupez les en petits dés.

Épluchez les carottes et coupez les en petits cubes.

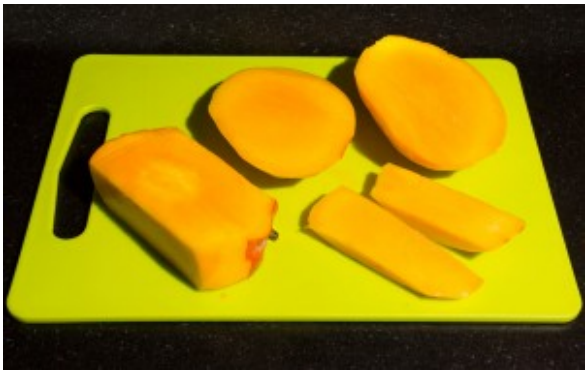
- Déposez les carottes dans une casserole avec une noix de beurre. Faire revenir à feu doux quelques minutes. Les carottes doivent rester croquantes. Réservez.

Dans une petite casserole faire revenir les dés de carotte

- Préparez les mangues: commencez par les peler.

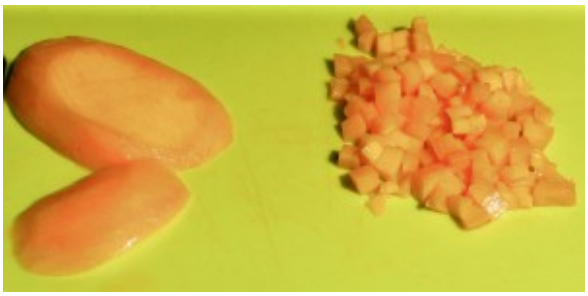
Pelez la mangue

- 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. **Réservez un tiers** des cubes de mangues pour le coulis.



Puis coupez chaque tranches en petits cubes

- Dans une casserole versez les dés de mangue (donc les 2/3 de la quantité initiale), les deux étoiles de badiane, le sucre et le vinaigre de mangue. Faire revenir à feux doux pendant 10 à 15 mn. Réservez.

Mettre les cubes de mangue,

le vinaigre, le sucre , la badiane, dans une casserole

- Mixer le tiers restant de mangue de manière à obtenir un coulis bien lisse.

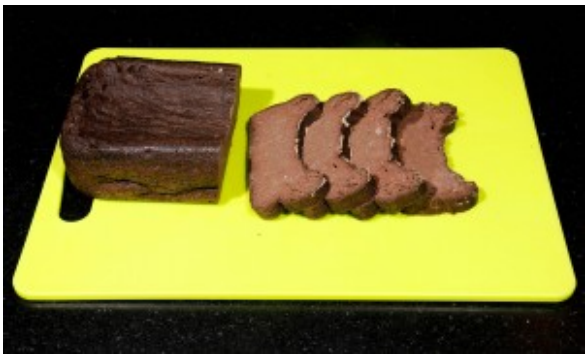
Mixez le quart de la mangue restant

- Versez le coulis dans la pipette à l'aide d'un entonnoir. Réservez.

Versez le coulis dans une pipette

Dressage:

- Réchauffez les garnitures (carottes et mangues) sur le feu ou au micro onde.
- Sortez la terrine du frigo et coupez-en de belles tranches (deux par personne).



Tranchez la terrine

- Faites revenir les tranches dans une noix de beurre. Salez, poivrez.

Faire revenir les tranches dans une noix de beurre

- Dans chaque assiette posez un cercle et remplissez le avec les dés de mangue et de carotte.

Dressez les dés de mangue et carotte.

- Puis ajoutez les tranches de terrine.

Disposez une tranche de terrine

- A l’aide de la pipette déposez des points ou des lignes de coulis de mangue.

Décorez l’assiette avec des points ou traits de coulis

Et voilà!

Confiture exotique au parfum de fraise

Cette confiture acidulée aux fruits exotiques est adoucie par la fraise qui se marie à merveille avec la mangue et l’ananas.

D’autre part n’oubliez pas que faire sa confiture est un jeu d’enfant. Il serait dommage de s’en priver, plutôt que d’acheter des confitures du commerce pour lesquelles on vous fait payer l’eau et le sucre au prix des fruits! Sans compter

les colorants et autres conservateurs.

Confiture exotique au parfum de fraise

Ingrédients:

- un ananas
- une mangue
- un citron vert
- une quinzaine de fraises
- une gousse de vanille
- sucre: il vous faudra 400 gr de sucre par kilo de fruits épluchés
- une cuillerée à soupe de **pectine**.

ingrédients

Matériel:

- un faitout
- des pots à confiture ou bocaux de conserve que vous

aurez préalablement ébouillantés
- un mixeur
- une petite râpe

rape microplane

Préparation:

Commencez par découper l’ananas.

- A l’aide d’un grand couteau coupez le haut (côté feuilles) et le bas de l’ananas.

- Coupez les cotés de l’ananas de manière à ôter la peau en prenant bien soin d’enlever tous les « yeux » de cette dernière.

- Coupez ensuite les côtés de l’ananas en prenant soin d’ôter le centre de celui ci qui est dur et très filandreux. Puis détaillez en cubes. Réservez.

Détaillez l’ananas en cubes

- Épluchez la mangue avec un éplucheur.

Épluchez la mangue

- Puis détaillez la en morceaux: commencez par les cotés en longeant le noyau central puis détaillez les tranches

obtenues en dés. Réservez.

Coupez la mangue en cubes

- Équeutez les fraises. Réservez.

Équeutez les fraises

- Coupez la gousse de vanille en deux à l’aide d’un petit couteau et grattez chaque côté pour récupérer les graines. Réservez graines et gousse ouverte.

gratter la gousse de vanille

- Râpez le citron vert avec une petite râpe et pressez le pour en extraire le jus. Réservez.

Râpez l’écorce du citron vert

- Dans un grand faitout versez l’ensemble des fruits (ananas, mangue, fraises, jus de citron vert, zestes de citron vert, grains de vanille et la gousse de vanille ouverte) que vous aurez pesés au préalable. Ajoutez le sucre dont la quantité dépendra du poids des fruits (400g de sucre pour un kilo de fruits épluchés). Puis rajoutez la cuillerée de pectine en poudre.

Pesez vos fruits et ajoutez le sucre en fonction du poids

Ajoutez sucre et pectine

- Faire cuire à feu doux pendant 45 mn. Laissez un peu refroidir (cela vous évitera de vous brûler en manipulant la compotée de fruit bouillante).

La cuisson est terminée

- Versez dans le mixeur et mixez la préparation en ayant ôté au préalable la gousse de vanille. Cette opération n’est pas indispensable: personnellement je préfère des confitures onctueuses donc je les passe au mixeur. Mais si vous préférez avoir des morceaux je vous conseille de couper vos fruits en touts petits dés lors de la découpe et de ne pas mixer la préparation. Vous pouvez également en mixer la moitié et la mélanger aux petits dés de l’autre moitié: tout dépend de votre goût!
- Versez dans les bocaux de conserves et réservez. Votre confiture est prête. C’est tout simple et tellement plus savoureux!

Les petits pots de confiture…

Petits plus et conseils pour la réussite de vos confitures:

- **1 /La pectine**

La pectine….c’est une substance soluble et gélatineuse plus ou moins abondante dans les pépins, la peau et la chair de la plupart des fruits. Chauffée avec du sucre elle se gélifie d’autant mieux que l’acidité du fruit est importante.

Les fruits riches en pectine sont souvent très acides. Ils donnent donc une confiture qui prend facilement et ne nécessite pas d’additif.

En revanche si on utilise des fruits peu acides, il devient nécessaire de compenser en rajoutant soit du jus de citron, de la pectine, du sucre gélifiant ou encore des fruits riches en pectine (pré ferez alors les pommes et les coings qui n’ont pas un goût particulièrement prononcé et ne dénatureront pas la saveur que vous désiriez au départ).

Voici une petite liste sur la teneur en pectine des fruits qui pourra vous aider si vous désirez faire vos confitures et vos propres innovations de mélange de fruit:

Fruits à faible teneur en pectine:

ananas, sureau, brugnon, cerise, châtaigne, figue, fraise, fruit de la passion, kiwi, mangue, melon, pêche, poire, potiron, rhubarbe et tomate.

Fruits à teneur moyenne en pectine:

abricot, framboise, mandarine, mûre, myrtille, nèfle, raisin, reine-claude, framboise.

Fruits à teneur élevée en pectine:

airelle, cassis, citron,citron vert, coing, groseille, groseille à maquereau, orange, pamplemousse, pomme, prune.

- N’oubliez pas que les fruits encore verts sont plus acides et donc plus riches en pectine que ceux ayant atteint leur complète maturité ou qui sont très murs.

- **2/ Le sucre**

- Pour une longue conservation on doit ajouter 375 gr de sucre pour environ 500 gr de fruit. Comme mes confitures sont consommées très rapidement je préfère mettre moins de sucre (400 gr pour 1 kilo), c’est tout aussi bon et bien moins calorique.
- Si vous désirez utiliser des fruits surgelés utilisez systématiquement du sucre gélifié (spécial confiture): en effet les fruits perdent de leur pectine lors de la congélation.
- N’oubliez pas de bien ébouillanter vos bocaux avent utilisation: arrosez les abondamment d’eau bouillante et laissez égoutter sur un torchon propre avant de les remplir.