



Mes recettes sucrées aux épices

Aromarie – Marie-noëlle Bouissy

Naturopathe

06 33 60 84 53

37, rue aux Fèvres 71100 Chalon/Saône

Recette Muffins aux abricots, curcuma et amandes



- 4 abricots bien mûrs
- 200 g de farine
- 60 g de beurre
- 3 œufs
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande blanche
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 sachet de levure chimique
- pincée de bicarbonate
- zeste d'une orange

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Faites fondre le beurre. Coupez les abricots en petits dés. Battez ensemble les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le yaourt nature, puis le zeste d'orange, le beurre fondu, l'huile de sésame, la poudre d'amandes et une petite cuillère de curcuma. Mélangez bien.

Mélangez la farine avec la levure et une pincée de bicarbonate, ajoutez à la préparation. Terminez par les morceaux d'abricots.

Versez la pâte dans une plaque à muffins.

Laissez cuire 25-30 minutes.

Démoulez tièdes.

Mon Pain d'épices

Facile, rapide à faire et délicieux

Faites chauffer doucement 150 gr de miel dans 70 gr de beurre,

Ajoutez 1 cuillère à soupe de « mélange pour pain d'épices »

Versez le mélange sur 125 gr de farine avec levure incorporée

Et ajoutez doucement au fouet 10 cl d'eau avec 1 cuillère à café de bicarbonate,

La préparation doit être lisse.

Mettre dans un moule à cake chemisé au papier sulfurisé ou beurré et faire cuire 30 mn à 160°



Crumble poires et gingembre confit



3 poires Williams

100 g de beurre ½ sel

100 g de farine

75 g de sucre roux

du gingembre confit

Sortez le beurre du réfrigérateur afin qu'il soit bien ramolli avant l'utilisation

pelez, épépinez et taillez en cubes les poires

Taillez en petit dés le gingembre confit (la valeur d'une grosse cuillère à soupe)

Dans un saladier , mettez le beurre demi-sel mou, la farine, le sucre et le gingembre

Mélangez jusqu'à obtention d'un sable

Dans les ramequins , répartissez les cubes de poires , saupoudrez du sucre roux restant et recouvrez d'une couche de pâte à crumble, enfournez pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et croustillant.

Servir tiède .

Recette Brioche perdue aux pêches et au poivre noir

2 pêches jaunes(au sirop en hiver)

1 brioche

sirop de fruits rouges bio

15 g de sucre en poudre, 2 oeufs

20 cl de lait

50 g de sucre roux

5 cl de sirop d'érable, Poivre noir du moulin

Fouetter les œufs, le lait et 20 g de sucre roux dans un petit saladier.

Couper 4 tranches de brioche d'une épaisseur de 4 cm, en retirant les croûtes puis les tremper dans le saladier pour bien les imbiber.

Éplucher les pêches, les couper en deux, retirer les noyaux puis couper chaque oreillon en deux pour obtenir 8 quartiers. (pour les fraîches)

Faire chauffer et légèrement caraméliser les fruits dans une poêle anti-adhésive avec le sirop d'érable.

Quand ils commencent à caraméliser, les retirer du feu et réserver.

Déposer les tranches de brioche dans une seconde poêle avec un peu de matière grasse (huile) et les faire colorer de tous côtés.

Ajouter 30 g de sucre roux et laisser légèrement caraméliser.

Au moment de servir, verser 1 trait de sirop dans 4 assiettes creuses, déposer une tranche de brioche et les quartiers de pêches. Ajouter un peu de poivre au moulin et servir aussitôt.



De petites galettes idéales pour un goûter ou un petit-déjeuner !

Recette Craquants aux flocons d'avoine et noisette

30 g de beurre salé mou,

2 oeufs

100 g de sucre de canne

1/2 gousse de vanille de Madagascar, 1 pincée de cannelle

70 g de noisettes moulues grossièrement,

100 g de flocons d'avoine

30 g de farine

1 cuillère à café de levure chimique



Ajouter les œufs, la farine, la levure, les noisettes, et les flocons d'avoine.
On doit obtenir une pâte homogène. Préchauffer le four 180°(chaleur tournante).
Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé , faire des petits tas espacés car ils vont s'étaler à la cuisson.
Aplatir avec le dos d'une cuillère.
Faire cuire 10 minutes environ. Ils doivent être dorés.
Laisser refroidir sur une grille puis les conserver dans une boîte hermétique.

Compote épicée

1 kg de pommes 1 orange
une poignée de raisins secs, 1 bâton de cannelle
1 clou de girofle
les graines de 2 gousses de cardamome

Pour une bonne compote épicée:

Faire légèrement griller la cannelle, le clou de girofle et les graines de cardamome sans matière grasse.

Ajouter l'orange pelée à vif et coupée grossièrement ainsi que les pommes pelées et coupées en cubes et les raisins.

Faire cuire à couvert jusqu'à ce que les pommes s'écrasent toutes seules en remuant régulièrement.
Servir froid avec un biscuit léger ou au contraire très chaud avec une simple glace à la vanille.



Mousse au chocolat au gingembre confit

Faire fondre 180 gr de chocolat noir pâtissier (65 % de cacao au moins)
Porter 15 cl de crème liquid à ébullition et la verser sur le chocolat en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
Laisser tiédir puis incorporer 1 jaune d'oeuf et 20 gr de cassonade.
Ajouter 60 gr de gingembre confit coupés en dés.
Monter 4 blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer doucement au mélange en soulevant la masse.
Mettre 3 h au moins au froid avant de servir.
Décorer avec 1 lamelle de gingembre confit.



Panna cotta au chocolat et fèves tonka sur compote de poires



Faire chauffer 20 cl de crème légère liquide avec 100 gr de cassonade et 50 gr de chocolat noir dessert à 70 % de cacao.

Mélanger 2 gr d'agar-agar avec les 20 cl de crème restante et les ajouter au mélange bouillant.

Remettre sur le feu et chauffer doucement pendant 5 mn en tournant.

Râper une demi-fève de Tonka et bien mélanger.

Mettre au fond de verrines de la compote de poires parfumée à la vanille, et verser la crème tiède avant qu'elle ne durcisse.

Décorer avec des dés de poires crues.

Tarte à la fève tonka façon crème brûlée

Faire cuire à blanc à 180° un fonds de tarte sablée pendant 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps mettre dans une casserole, 15 cl de lait, 15 cl de crème liquide légère.

Râper 2 fèves tonka au-dessus de cette casserole et mélanger.

Mettre sur feu doux jusqu'à ébullition et laisser infuser 15 minutes.

battre 2 jaunes d'œufs avec 50 gr de cassonade.

Verser le mélange lait-crème en mélangeant au fouet.

Verser sur la pâte et enfourner pendant 40 mn environ.

Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et passer sous le grill 5 mn .



Petits biscuits à la cardamome



mélanger 120 gr de farine, 100 gr de cassonade, ½ c à café de poudre de cardamome (moudre les gousses au moulin électrique), le zeste d'un ½ citron et 30 gr d'amandes en poudre.

Mélanger à 90 gr de beurre froid coupés en petits morceaux et faire un sable.

Ajouter 1 œuf et 2 c à café de lait et former une boule. Mettre au froid 30 mn.

Etaler la pâte pas trop fine et avec un emporte-pièce pour former les biscuits. Saupoudrer rapidement de sucre et les cuire sur du papier sulfurisé, 6 – 8 minutes à 200°.

Cookies aux fèves de cacao

Râper 100 gr de chocolat noir et écraser grossièrement 50 gr de fèves de cacao débarrassées de leur pellicule.

Mélanger au batteur 125 gr de beurre mou et 140 gr de sucre roux, pour faire une pommade,

puis ajouter 1 gros œuf, 180 gr de farine, 1 c à café de bicarbonate, 2 pincées de sel, 1 c à café de cannelle râpée et enfin ajouter le chocolat et le cacao.

Déposer des c à soupe de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 12 à 15 mn à 160°.



Vous pouvez également utiliser vos fèves de cacao :

Concassées sur vos crèmes ou vos flans à la vanille,

Sur votre café

Ou tout simplement pour remplacer votre carré de chocolat,

Le plaisir et les bienfaits du chocolat sans complexe !



Petits pains au fromage blanc et aux raisins

- Pour environ 5 petits pains :
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 125 g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe d'eau
- ½ c à café de cannelle, ½ c à café de curcuma
- 60 gr de raisins secs



Mettre tous les ingrédients dans un récipient. Pétrir la préparation à la main.
Former des boules de pâte et les déposer sur une plaque avec du papier sulfurisé.
Faire cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.

Gâteau pommes – coco – muscade



Mélanger 2 œufs avec 150 gr de sucre roux,
Ajouter 20 cl de crème de coco et 150 gr de farine à gâteaux (avec levure chimique incorporée), bien mélanger en ajoutant 10 cl d'huile tournesol ou d'olive, petit à petit
Ajouter ½ c à café de muscade fraîchement râpée et 2 pommes coupées en morceaux
Mettre dans un moule à cake et faire cuire à 180° pendant 45 mn environ

Gâteau coulant au chocolat, muscade et vanille

Faire fondre 250 gr de chocolat à 70% de cacao et ajouter 100 gr de beurre, bien lisser.

Ajouter les graines d'une gousse de vanille et ½ c à café de noix muscade râpée.

Battre 1 œuf entier + 2 jaunes avec 50 gr de sucre roux au fouet, ajouter 20 gr de farine, 50 gr de noisettes hachées et verser sur le chocolat, bien battre au fouet.

Faire cuire à 180° 6 mn dans des ramequins individuels.



Votre boîte à épices :

Curcuma

Mélange pain d'épices

Gingembre confit

Poivre noir de sarawak

Vanille de Madagascar

Cannelle sauvage

Clou de girofle

Agar-agar

Fève de Tonka

Gousses de cardamome

Fèves de cacao

Noix muscade

