



## PÂTISSERIE

### Cookies aux pépites de chocolat → sucre de canne complet

4 personnes, préparation 20 mn, cuisson 10 mn

250g de farine, 225g de beurre doux en pommade, 170g de sucre de canne complet, 55g de sucre de canne blond, 1 jaune d'œuf, 120g de pépites de chocolat, 30 g de noix de pécan, 30 g de flocons d'avoïnes, 1/2 cc de poudre à lever, quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

Mélanger le beurre mou avec le sucre, ajouter le jaune d'œuf et la vanille. Ajouter la farine et la poudre à lever, puis les pépites de chocolat, les noix de pécan broyées et les flocons d'avoïne. Sur un plan de travail fariné, rouler la pâte en un cylindre d'environ 5cm de diamètre. Réserver au minimum 1 heure au frais. Préchauffer le four à 180°C. Découper la pâte en tranches régulières et déposer sur une plaque de cuisson. Cuire 8 à 10 mn jusqu'à ce que le dessus des cookies soit doré. Oter du four et laisser refroidir sur une grille pour que les cookies durcissent.

### Barres de céréales aux canneberges et aux noisettes → sirop de maïs

12 barres, préparation 20 mn, cuisson 45 mn

150 g de flocons 5 céréales, 50g de quinoa soufflé, 150g de lait végétal (riz ou soja), 30g de graines variées (lin, tournesol, sésame), 50g de canneberges séchées, 30g de noisettes broyées, 50g de chocolat noir, 4 cs de sirop de maïs, 2 cs d'huile de tournesol

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les flocons avec le lait et laisser reposer 5 mn. Ajouter le reste des ingrédients sauf le chocolat. Tasser le mélange dans un moule rectangulaire chemisé de papier cuisson, sur une hauteur de 2cm. Cuire 30 mn au four. Sortir du four et découper en barres régulières. Napper avec le chocolat préalablement fondu et remettre au four 15mn. Laisser refroidir.

### Granola aux raisins secs et éclats de noisettes → sirop de blé

préparation 20 mn, cuisson 30 mn

200g de flocons 5 céréales, 100 g de flocons d'avoïne, 300g de noisettes (ou un mélange de fruits oléagineux), 2 cs d'huile de colza (ou une autre huile végétale peu parfumée), 5 cs de sirop de blé, 1/2 cc de cannelle, quelques gouttes d'extrait de vanille liquide, 80g de raisins, 80 g d'abricots secs, 80 g de figues

Préchauffer le four à 150 °C. Dans une casserole, chauffer ensemble le sirop de blé, l'eau, la cannelle, la vanille avec 4 cs d'eau. Chauffer jusqu'au point d'ébullition puis ôter du feu. Mélanger les flocons avec les fruits oléagineux concassés, puis verser le sirop chaud dessus de manière à bien enrober les ingrédients. Étaler sur une plaque allant au four recouverte d'un papier cuisson et laisser dorer pendant 30 mn environ, en remuant de temps en temps. Une fois prêt, laisser refroidir complètement, incorporer les fruits secs et défaire les gros morceaux avec les doigts si nécessaire. Conserver ce mélange dans un bocal hermétique.

## Biscuits Grand'Ma à la mélasse → mélasse

4 personnes, préparation 10 mn, cuisson 15 mn

100g de beurre doux, 80g de sucre roux, 180ml de mélasse, 1 oeuf, 60ml de lait, 500g de farine, 1 pincée de sel, 1 cc de gingembre en poudre, 1 cc de cannelle en poudre, 1 cc de poudre à lever

Mélanger le beurre pommade avec le sucre roux jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter la mélasse puis l'œuf entier en fouettant. Délayer avec le lait, puis ajouter la farine préalablement mélangée avec la poudre à lever. Ajouter les épices. Déposer des petits tas sur une plaque de cuisson et cuire au four 15mn à 150°C. Laisser refroidir avant de déguster.

## Pain d'épices aux zestes d'orange → miel

4 personnes, préparation 20 mn, cuisson 75 mn

500 g de miel, 125 g de farine T80, 125 g de farine de seigle, 2 cc de poudre à lever, 3 œufs, 10 cl de lait, 1/2 cc de cannelle, 1/2 cc de mélange 4 épices, 1 orange, 1 cc de beurre fondu

Beurrer un moule à cake. Préchauffer le four à 200 °C. Chauffer doucement le miel avec les épices pendant 3mn. Mélanger les farines avec la poudre à lever et les zestes de l'orange. Faire un puits et verser les œufs, puis le lait. Ajouter le miel épice et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte liquide et lisse. Verser dans le moule à cake et cuire 20 mn à 200°C. Dès qu'il commence à dorer, baisser le four à 180°C et laisser cuire encore 40 mn. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le pain d'épices : elle doit ressortir sèche. Après cuisson, laisser refroidir puis démouler. Se conserve plusieurs jours, protégé de l'humidité.

## Clafoutis à la mangue → sucre de palme

4 personnes, préparation 15 mn, cuisson 30 mn

600 g de mangue (soit une belle mangue), 50 g de beurre salé, 4 œufs, 20 cl de lait, 100 g de farine, 60 g de sucre de palme, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 210 °C. Eplucher la mangue et couper en cubes. Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre, la vanille et les œufs. Délayer avec le lait, ajouter le beurre fondu puis les morceaux de mangue. Verser dans un moule rond préalablement beurré et cuire 10 mn à 210°C puis 20 mn à 180°C.

## Muffins au citron et graines de pavot → sirop d'agave

4 personnes, préparation 20 mn, cuisson 40 mn

200 g de farine de blé T80, 1/2 sachet de poudre à lever, 3 œufs, 80 g de sirop d'agave, 150 g de beurre, 2 citrons, 2 cs de graines de pavot

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les œufs, le sucre, la farine avec la poudre à lever, le beurre. Ajouter les zestes de citron et le jus des citrons. Ajouter les graines de pavot. Verser dans des moules à muffins et laisser cuire environ 40mn.