



## PETITS DESSERTS SUCRES

### Pommes rôties au pain d'épices → sirop d'érable

recette issue du livre "Tous les jours bio" aux éditions LEC (Monique Mourgues, Catherine Madani et Laurent Rouvrais)

**4 personnes, préparation 15 mn, cuisson 30 mn**

4 grosses pommes, 40g de beurre, 4 tranches de pain d'épices, 2 cs de sirop d'érable

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un plat à four avec 10g de beurre fondu. Rincer et épousser les pommes, découper un chapeau à chaque fruit, creuser l'intérieur pour enlever les cœurs et les pépins. Découper le pain d'épices en petits morceaux, malaxer ensemble le beurre et le pain d'épices. Glisser cette mixture dans la cavité des pommes, remettre les couvercles des fruits et enfourner pour 30 minutes. Arroser d'un filet de sirop d'érable et déguster chaud ou tiède.

### Salade d'ananas au lait de coco → sucre de canne complet

recette issue du livre "Tous les jours bio" aux éditions LEC (Monique Mourgues, Catherine Madani et Laurent Rouvrais)

**4 personnes, préparation 10 mn, cuisson 10 mn, réfrigération 12 h**

1 ananas, 20cl de lait de coco, 2 cs de noix de coco en poudre, 50g de sucre rapadura, 1 gousse de vanille

Retirer le panache de l'ananas, éliminer l'écorce, puis fendre le fruit en quatre dans la hauteur, retirer la partie centrale trop dure. Découper la pulpe de l'ananas en petits morceaux et disposer dans un plat creux. Fendre en deux dans la longueur la gousse de vanille et recueillir les petites graines noires. Dans une petite casserole, verser 10cl d'eau, ajouter les graines de vanille et le sucre, faire bouillir doucement pour obtenir un sirop, verser le lait de coco, mélanger et verser chaud sur les morceaux d'ananas, couvrir, laisser refroidir puis glisser dans le réfrigérateur pendant toute une nuit. Au moment de servir, poudrer avec de la noix de coco râpée. Déguster très frais.

### Pancakes → sirop d'érable

**4 personnes, préparation 25 mn, cuisson 15 mn**

200 g de farine de blé T80, 2 cc de poudre à lever, 2 œufs, 250 ml de lait, 2 cs de sucre de canne blond, 50 g de beurre fondu, 1 pincée de sel, sirop d'érable

Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Casser les œufs et mélanger à la farine, ajouter le beurre fondu et délayer petit à petit avec le lait. Fouetter pour éviter les grumeaux. Laisser reposer 20 mn. Dans une poêle, verser une petite louche de pâte. Laisser cuire 1 minute de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit bien doré. Servir arrosé de sirop d'érable.

## Riz au lait → sirop de riz

**4 personnes, préparation 10 mn, cuisson 35 mn**

180 g de riz rond, 1 litre de lait végétal (soja ou riz), 1 cs de purée de noisettes, 6 cs de sirop de riz, 1 gousse de vanille, 1 citron

Porter le lait à ébullition avec une pincée de sel et ajouter les zestes de citron. Baisser le feu, verser le riz et laisser cuire environ 35 mn en remuant de temps en temps. Ajouter le sirop de riz, la purée de noisettes et bien mélanger. Verser dans des verrines puis laisser refroidir. Servir décoré de zestes de citron.

---

## Sorbet fraise vanille → sirop d'agave

**4 personnes, préparation 10 mn, réfrigération 4 h**

450 g de fraises, 15 cl d'eau, 100 g de sirop d'agave, 1 blanc d'œuf, quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

Laver et équeuter les fraises, sécher puis couper en morceaux. Mixer les fruits avec l'eau, le sirop d'agave, le blanc d'œuf et 5 à 6 gouttes de vanille liquide. Réserver le tout au congélateur pendant 3 heures. Peu de temps avant de servir, découper la purée de fruits gelée en morceaux et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Réserver à nouveau au congélateur pendant 30 mn avant de servir.