Dessert

Citadelle Hopital

CAKE OU CUPCAKES À L'AVOCAT

Ingrédients

pour 12 cupcakes ou 1 cake

+ 2 avocats moyens bien mûrs
+ 90g de Tagatesse
+ 3 œufs
+ 30ml de crème fraîche liquide à 20 % MG
+ 180g de farine
+ 40g de noix de coco râpée ou poudre d'amande ou cacao en poudre non sucré
+ 1 sachet de levure chimique

Étapes

1. Pelez les avocats, enlevez les noyaux et écrasez la chair le plus finement possible pour obtenir une crème (à la fourchette puis avec une cuillère à soupe). Ajoutez le Tagatesse et mélangez bien.
2. Incorporez les œufs un par un en battant bien entre chaque ajout.
3. Versez la crème et remuez.
4. Ajoutez la farine, la coco râpée (ou poudre d'amande ou cacao) et la levure et mélangez bien.
5. Versez dans un moule à cake en verre longueur 23cm. Enfournez environ 40min à 180°C.

Remarque :

Vous pouvez également réaliser des cupcakes en répartissant la pâte dans 12 moules à cupcake. Enfourner à la température prévue pendant environ 23 minutes .Pour vous assurer de la cuisson, piquez avec un couteau dans un des cupcakes. La lame doit ressortir sèche.

Pour une pièce

Calories : **145**kcal
Protéines : **4,36**g
Glucides : **17,43**g
Lipides : **7**g
Sel : **0**g

Vos notes

Dessert

Citadelle Hopital

CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES

Préparation
5 minutes

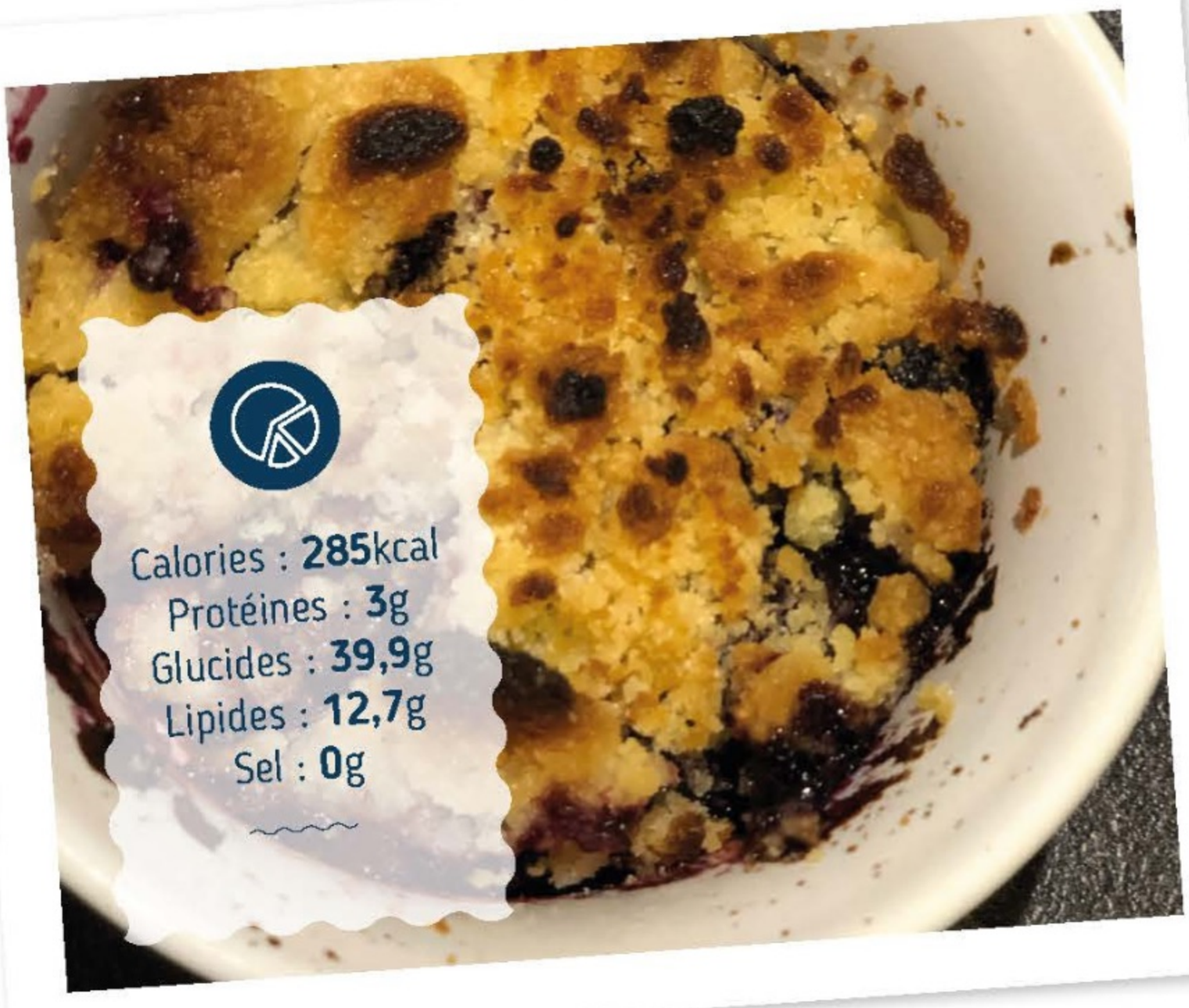
Cuisson
15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

+ 75g de farine
+ 75g de sucre
+ 60g de beurre
+ 500g de fruits rouges

Étapes

1. Mélangez la farine et le sucre puis ajoutez le beurre en petits morceaux.
2. Mélangez jusqu'à ce que la pâte ressemble à de la chapelure.
3. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
4. Lavez les fruits et les sécher. Coupez les plus gros morceaux.
5. Placez les fruits dans un plat allant au four puis parsemez avec la pâte.
6. Enfournez jusqu'à ce que la pâte brunisse.
7. Sortez le plat du four et laissez refroidir.



Vos notes

Dessert

Citadelle Hopital

GÂTEAU AMANDE-CHOCOLAT-POIRE

Préparation
10 minutes

Cuisson
45 à 50 minutes

Ingrédients pour 1 gâteau (pour environ 8 personnes) :

+ 100g de margarine
+ 125g de yaourt nature maigre
+ 1 cuillère à café d'extrait de vanille
+ 175g de sucre de canne non raffiné
+ 225g de farine semi-complète
+ 50g de poudre d'amande
+ 2 cuillères à soupe de levure
+ 1 pincée de sel
+ 75g de pépites de chocolat noir
+ 1 grosse poire
+ Quelques amandes effilées (facultatif)
+ Sésame noire

Étapes

1. Faire fondre la margarine. La mélanger dans un récipient avec le yaourt, l'extrait de vanille, le sucre, la farine, la poudre d'amande, la levure et la pincée de sel.
2. Ajouter ensuite les pépites de chocolat et la poire (qui sera épluchée, épépinée et râpée grossièrement).
3. Verser toute la préparation dans un moule à gâteau (si en silicone, pas besoin de papier sulfurisé ou de matière grasse). Décorer avec quelques amandes effilées.
4. Faire cuire pendant 45 à 50 minutes dans un four à 180°C.
5. Une fois cuit, attendre environ 15 minutes avant de démouler le gâteau.

Vos notes

Dessert

Citadelle Hopital

GÂTEAU CHOCOLAT-COURGETTES

Ingrédients

pour un gâteau de 8 portions:

+ 400g de courgettes
+ 4 œufs
+ 50g de sucre brun
+ 200g de chocolat noir
+ 4 c. à c. de poudre de cacao
+ 100g de farine
+ 1 pincée de sel
+ 1 sachet de levure

Étapes

1. Faire préchauffer votre four sur 180°C.
2. Eplucher et râper finement les courgettes, les presser dans un essuie pour enlever un maximum d'eau.
3. Faire fondre le chocolat noir sur feu doux en remuant pour éviter qu'il accroche.
4. Battre les œufs avec le sucre brun.
5. Y ajouter la courgette râpée, le chocolat fondu, la poudre de caco et mélanger le tout.
6. Ajouter ensuite la farine, le sel et la levure et mélanger à nouveau.
7. Enfourner à 180°C durant 30 minutes.
8. Le gâteau refroidit peut être congelé en petites portions, il suffit de le sortir la veille et de le laisser décongeler au frigo.

Vos notes

Dessert

Citadelle Hopital

GÂTEAU LÉGER AUX POMMES

Ingrédients

pour 6 personnes

+ 6 belles pommes type Golden, Reinettes, ...
+ 2 oeufs
+ 40 g sucre roux
+ 70 g de farine
+ 20 g beurre
+ 10 cl de lait écrémé
+ 1 sachet de sucre vanillé ou 1 gousse vanille
+ 1 sachet levure
+ Cannelle

Étapes

1. Dans un récipient, fouettez ensemble les œufs, le sucre et les graines de la gousse de vanille jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement
2. Ajoutez le beurre préalablement fondu ainsi que le lait et mélangez bien
3. Dans un autre récipient, mélangez la farine, la levure et le sel puis ajoutez l'ensemble au mélange
4. Fouettez bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène et sans grumeaux
5. Préchauffez votre four à 200°C
6. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers et ôtez le trognon, les taillez finement
7. Incorporez-les au fur et à mesure dans la préparation en remuant régulièrement pour les enrober de pâte.
8. Mettre dans un moule rond que vous aurez recouvert d'un papier de cuisson pour le four
9. Enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien doré.
10. Laissez tiédir avant de démouler.

Vos notes

Calories : **210**kcal
Protéines : **5,2**g
Glucides : **34,5**g
Lipides : **5,6**g
Sel : **0,7**g

Dessert

Citadelle Hopital

MOUSSE AU CHOCOLAT LÉGÈRE

Ingrédients

pour 4 personnes

+ 130g chocolat noir à 70% cacao
+ 2 C à S de lait écrémé
+ 4 blancs d'œufs
+ Chocolat amer pour garnir

Étapes

1. Faites Chauffer le chocolat avec le lait au bain marie, mélangez avec la spatule jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Battez les blancs en neige très ferme puis mélanger les délicatement au chocolat fondu.
3. Laissez reposer 3heures au réfrigérateur.
4. Saupoudrer de cacao amer avant de servir.

Vos notes

Pour une personne

Calories : **181,8**kcal
Protéines : **4,9**g
Glucides : **17,8**g
Lipides : **10,2**g
Na : **51,5**mg
Sel : **0,1**g

Dessert

Citadelle Hopital

POMME CUITE AU SIROP & CANNELLE

Ingrédients

pour 1 personne

+ 1 pomme bio non pelée
+ 2 càc de sirop sans sucre ajouté
+ 1/2 càc de cannelle
+ 1 càs d'eau

Étapes

1. Ôter le trognon de la pomme.
2. Ajouter dans le trou le sirop.
3. Saupoudrer de cannelle.
4. Ajouter l'eau dans le fond du plat.
5. Cuire 4 min au micro-ondes à 750 W.

Vos notes

Dessert

Citadelle Hopital

SOUPE DE FRAISE À LA MENTHE

Ingrédients pour 4 parts :

+ 500g de fraise
+ 10 feuilles de menthe
+ 3 c. à soupe de sucre de canne
+ 2 c. à soupe de jus de citron

Étapes

1. Laver et nettoyer les fraises. Les couper en morceaux.
2. Mettre 4 feuilles de menthe de côté. Couper le reste des feuilles de menthe grossièrement.
3. Mettre dans un bol les fraises, la menthe, le jus de citron et le sucre liquide. Mixer le tout avec le mixsoup.
4. Placer 2 heures au frigo.
5. Verser dans des petits verres et servir aussitôt garni d'une feuille de menthe et d'une paille.

Vos notes

par portion

Calories : **60**kcal
Protéines : **0,8**g
Glucides : **14,1**g
Lipides : **0**g

Dessert

Citadelle Hopital

TIRAMISU COCO AUX FRAMBOISES

Préparation
20 minutes

Cuisson
0 minutes

Ingrédients
pour 4 personnes :

+ 75 ml de lait écrémé
+ 25 g de poudre de coco
+ 250 g de fromage frais maigre
+ 30 g de sucre de canne
+ 1 jaune d'œuf
+ 60 ml de crème à monter (30%)
+ 150 g de framboises
+ 50 g de biscuits Madeira

Étapes

1. Portez à ébullition le lait avec la moitié de la poudre de coco.
2. Lorsque le lait bout, laissez refroidir.
3. Dans un bol, versez le fromage frais, le sucre, le jaune d'œuf, le reste de coco et mélangez.
4. A l'aide d'un fouet électrique, montez la crème.
5. Incorporez délicatement la crème dans le mélange fromage frais, sucre, œuf et coco.
6. Découpez les framboises .
7. Filtrez le lait et puis faites tremper les biscuits Madeira, un à un.
8. Réalisez le montage du tiramisu :
   - › Une couche avec les biscuits trempés dans le lait
   - › Une couche avec le mélange crème, fromage frais
   - › Une couche avec les fraises coupées en rondelles
   - › Et ainsi de suite ....
9. Pour finir, ajoutez de la noix de coco râpée en guise de décoration.
10. Placez votre tiramisu au frigo pendant 3-4h.

Par portion

Calories : **216,3**kcal
Protéines : **10,1**g
Glucides : **23,2**g
Lipides : **9,2**g
Na : **46,1**mg

Vos notes

Dessert

Citadelle Hopital

TIRAMISU AUX FRUITS

Préparation
30 minutes

Niveau
facile

Ingrédients pour 4 personnes :

+ 1 pomme
+ 1 poire
+ 2 dl de jus multifruit
+ 4 boudoirs
+ 200 g de fromage frais maigre (fromage blanc)
+ 2 œufs
+ 2 c. à soupe de café
+ 1 c. à soupe de sucre de canne
+ 1 sachet de sucre vanillé
+ extrait d'amande (quelques gouttes)
+ cacao en poudre

Étapes

1. Mélangez le fromage blanc avec les jaunes d'œufs, le café, le sucre de canne, le sucre vanillé et l'arôme d'amandes et battez à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
2. Battez fermement les blancs d'œufs et intégrez-les au mélange à base de fromage blanc.
3. Coupez la pomme et la poire en morceaux.
4. Remplissez des verrines avec les morceaux de pomme et de poire. Versez le jus multifruit jusqu'à ce que les morceaux de fruits soient recouverts.
5. Plantez un boudoir dans les verrines et versez-y le mélange au fromage blanc.
6. Décorez d'un peu de cacao en poudre.

Vos notes