

## Ultrafondant au chocolat



Photos : DR

200 g de chocolat noir (min 50% cacao), 125 g de sucre glace (version allégée juste 100 g), 125 g de beurre (version allégée juste 100 g), 25 g de farine, 25 g de maïzena, 3 œufs, 3 cuillères à soupe de café fort liquide, ou c. à s. de lait, 4 à 5 c. à c. de Nutella (facultatif, mais ça ne le rend que meilleur), 1 c. à c. bien bombée de levure chimique, quelques gouttes de vanille, sucre glace pour décorer.

- Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite.

- Dans une casserole, vous cassez le chocolat en morceaux au quel vous ajoutez 3 cuillères à soupe de café fort (liquide) ou de lait, et vous mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie (dans une casserole plus grande remplie d'eau).

- Pendant ce temps, dans un saladier, vous travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre glace, et vous continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux ; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée.

- Ajoutez alors les œufs un à un en alternant avec la farine et la maïzena, il faut remuer et travailler bien la pâte entre chaque œuf et chaque apport de farine, jusqu'à incorporation complète de ces éléments dans la pâte. Pour rendre la pâte plus homogène, vous pouvez également donner un petit coup de batteur électrique.

- Ensuite, vous incorporez à ce mélange le chocolat fondu en remuant bien avec une cuillère. Vous beurrez alors votre moule (et le meilleur c'est d'utiliser un moule en silicone), vous y versez la moitié de la pâte et vous mettez les 4 à 5 c. à c. de Nutella, et versez dessus le reste de pâte, le faire cuire au four préchauffé à 150°C pendant 25 à 30 minutes (ne pas dépasser la durée de cuisson).

- Pour vérifier la qualité de la cuisson, il vous suffit d'enfoncer une lame de couteau au centre du gâteau : il faut alors que de petits morceaux de fondant à peine cuits demeurent accrochés à la lame. Si c'est le cas, vous pouvez le retirer.

- Le laisser tiédir et saupoudrer le sucre glace sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci a totalement refroidi. Pour finir, le mettre au réfrigérateur.

Ce gâteau se sert froid après l'avoir retiré du frigo au moins un quart d'heure avant dégustation, sinon tiède, seul ou accompagné de crème anglaise ou de glace vanille.

## Trucs et astuces

### PELER LES ORANGES VITE...



Les oranges se pèleront vite et mieux si vous versez de l'eau bouillante sur l'écorce 5 minutes avant de les peler.

### COMMENT ENLEVER L'ACIDITÉ DE LA



#### TOMATE ?

Pour enlever l'acidité de la tomate dans une préparation, ajouter une pincée de sucre pendant la cuisson.

### POUR AVOIR UNE PÂTE À CRÊPES PLUS LÉGÈRE

Remplacer la moitié du lait par la même quantité d'eau.



## PARENTS

## Les légumes et les fruits (Intérêt chez le jeune enfant)

*Les fruits et légumes sont indispensables à l'enfant qui grandit. Pauvres en calories, riches en vitamines, ils doivent être présents dans tout repas équilibré. Même si souvent l'enfant rechigne à en manger...*



L'enfant de 1 à 3 ans devrait manger deux portions par jour de 100 à 150 g de fruits et de légumes frais.

Fruits et légumes ont des valeurs nutritives proches et peuvent se substituer les uns aux autres.

### PAUVRES EN CALORIES, RICHES EN VITAMINES...

La teneur en eau des légumes et des fruits est très importante ; l'eau représente 90% de leur poids en moyenne.

La teneur en énergie est en général faible sauf pour certains fruits.

Les légumes et les fruits frais contiennent beaucoup de vitamines, C en particulier, carotène aussi (pro-vitamine A) pour les légumes rouges et verts et

les fruits jaunes-orangés. Ils ont une teneur aromatique importante, et enfin leur richesse en fibres est fondamentale : cellulose, héli-cellulose et pectine, qui jouent un rôle primordial dans le transit intestinal.

Pour être plus digestes quand ils sont consommés crus, les végétaux doivent être rendus faciles à mastiquer par râpage ou division en fins morceaux, et contenir peu d'amidon.

## Crème anglaise



5 œufs  
80 g de sucre en  
poudre, 11 de lait,  
1 sachet de vanille

Portez à ébullition le lait additionné de vanille. Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une préparation blanche et mousseuse. Versez dessus le lait bouillant, peu à peu et en remuant sans arrêt.

Versez le tout dans une casserole et faites cuire sur feu doux, sans cesser de remuer avec la spatule en bois et en veillant à bien détacher l'appareil des parois de la casserole. La crème est cuite lorsqu'elle nappe la spatule.

Passez ensuite la crème au chinois au-dessus d'une jatte froide, afin d'en stopper la cuisson. Attention ! Le lait doit être incorporé par petites quantités successives, sous peine de faire coaguler les jaunes d'œufs.

## Mini-clafoutis



Crème fraîche épaisse : 20 cl, 3 œufs, 40 g de beurre, 1 verre de lait, 6 c. à café de thym olives noires dénoyautées : 5 olives par clafoutis, thym frais (pour la décoration) : 12 brindilles, 1 c. à soupe de maïzena, sel, poivre

Préchauffez votre four th.7 (210 °C).

Dans un saladier, cassez les œufs et mélangez-les bien.

Incorporez ensuite le lait, la crème fraîche, la maïzena, le thym, le sel et le poivre puis mélangez délicatement.

Beurrez 6 moules à tartelettes individuels.

Garnissez-les de 5 olives chacun puis versez dessus la préparation à base d'œufs.

Enfournez pour 10 min puis à la sortie décidez de brindilles de thym.

Servez chaud ou froid avec une salade, c'est un régal !

## FORME Relaxez-vous en tonifiant votre corps



Pendant la séance d'aquagym de 20 minutes, il est impératif de prendre son temps, de se détendre et de ne pas bloquer sa respiration. Pour l'échauffement en vous tenant au bord de la piscine, pédalez doucement.

Position de départ : debout, le bras gauche en appui sur le rebord et le bras droit tendu. Travail : en expirant, étirez votre bras droit au-dessus de la tête en direction

du bras opposé tout en soulevant vos talons. Étirez-vous au maximum latéralement, vers le bras opposé. Durée : pratiquez 10 mouvements de chaque côté.

**Conseil : prenez appui sur une rigole, un rebord, une échelle ou les escaliers. Gardez les jambes tendues et le dos droit pendant l'exercice. Ces étirements affinent la taille.**