

# Plaisirs Sucrés

100% PLAISIR, 0% PRISE DE TÊTE



**NUMÉRO SPÉCIAL**  
**DESSERT GLACÉ**

**DESSERTS GLACÉS : ILS FONDENT DANS LA BOUCHE !**

Un délice de saison qui permet d'exprimer sa créativité



**La pêche melba, un classique indémodable !**

Sundae ou  
banana split,  
pourquoi choisir ?



**Un granité à la pastèque pour se rafraîchir, il n'y a rien de mieux !**



Un plaisir glacé à  
très faible calorie,  
ça n'a pas de prix !





Cours de  
*Cérémonie de thé vert  
infusé Sencha*

Enseignement : École Shofūryū



[contact@shofu.fr](mailto:contact@shofu.fr)

[www.shofu.fr](http://www.shofu.fr)





# DES RECETTES SIMPLES À RÉALISER

POUR TOUTE LA FAMILLE



**C.A ÉDITIONS / UNE ÉQUIPE DE PASSIONNÉS !**

---

DIRECTRICE DE PUBLICATIONS : **LUCIE PINZANO**  
RESPONSABLE MAQUETTE : **GAËLLE KANGA**  
DIRECTEUR ARTISTIQUE : **TOM VONG**  
RÉDACTION : **MARJORIE XHENI**



# BANANA SPLIT : CES INFOS QUE VOUS IGNOREZ SUR CE DESSERT GLACÉ

**Le 25 août, la banane est à l'honneur puisque c'est la journée nationale du banana split aux Etats-Unis. On prend un peu d'avance et on vous dévoile quelques infos sur ce dessert glacé.**

Les Français aiment les fruits et sont particulièrement friands de banane. En effet, cette dernière arrive en deuxième position des fruits les plus aimés des Français. Au total, un ménage français en consomme en moyenne 12kg par an, de quoi faire de nombreux banana split.

## **Un dessert inventé par un pharmacien**

Si vous ne le saviez pas le Coca était à l'origine un médicament et a été inventé par un pharmacien. Mais ce n'est pas la seule invention que l'on doit à un pharmacien.

En effet, le banana split a également été créé par David Strickler un jeune employé de 23 ans qui travaillait à la pharmacie Tassel. C'est à Latrobe en Pennsylvanie qu'il invente le banana split sundae. Ce dessert était alors composé d'une banane fendue en deux accompagnée de trois boules de glace, de guimauve, d'ananas, de noix concassées, de cerises et de sirop et se vendait au prix de dix cents. Le banana split connaît un succès immédiat. Il fut popularisé dans l'ensemble du pays dans les "drugstores" de la chaîne de pharmacies Walgreen avant d'être connu mondialement.

## **Un dessert gourmand**

Contrairement aux apparences, le banana split ne contiendrait que 200 kcal pour 100 g. A l'américaine, ce dessert est composé de trois nappages différents : du caramel liquide sur la boule de vanille, du coulis de fraise sur la boule de chocolat et de la sauce chocolat sur la boule fraise. A savoir, selon les pays les préparations changent. En France par exemple, ce dessert est composé de trois boules de glace : vanille, chocolat et fraise alors qu'en Belgique on retrouve uniquement trois boules vanille.





# LÉGENDES & PETITES HISTOIRES



## Un dessert XXL

De nombreux records sont battus chaque année. Des records absurdes mais aussi parfois savoureux comme le record du plus grand banana split de l'histoire réalisé le 5 avril 1980. En effet, des étudiants américains se sont lancés un défi : faire un banana split XXL. Résultat ? Ce dessert a atteint 1 750 mètres de long. Ainsi, pour le réaliser, il aura fallu pas moins de 5 700 bananes, 68 620 litres de glace et de nappage au chocolat et 90 kg d'amandes effilées, rien que ça.

## Un dessert à succès

Créé au début des années 1900, le banana split est devenu le symbole des desserts rétro. Il est devenu tellement en vogue qu'en 2004, pour les 100 ans de sa création, une grande fête a été organisée dans sa ville d'origine. De plus, un livre entièrement consacré au banana split a été publié la même année. Depuis, ce dessert n'a cessé de prendre de l'ampleur que ce soit au cinéma ou même dans le monde de la musique. En France notamment "banana split" nous remémore immédiatement la chanson interprétée par Lio sortie en 1979.

## Infos bonus : le dessert en version hot dog

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le banana split se décline également sous la forme d'un hot dog. Ce dessert venu tout droit de Malaisie s'appelle le Roti Aiskrim. C'est exactement comme un banana split mais version hot dog, avec le petit pain faisant office de banane. Ainsi, les glaces fondent doucement dans le pain, les enfants en raffolent.

## Quelques bonnes raisons d'aimer la banane !

La banane a plus d'un tour dans son sac ! Découvrez sans plus attendre ses nombreux bons points. La banane sera votre meilleure coloc' Elle se conserve à température ambiante, pas de réfrigérateur ni une trop grande chaleur. Pas besoin de sac, elle a sa propre peau. Et elle s'épluche presque d'une main, alors si ça, franchement, ce n'est pas vous rendre la vie facile !







### **Elle vous suivra PARTOUT**

On vous rassure, ce n'est pas pour vous faire peur !  
On la trouve partout, toute l'année, à prix accessible... et elle est si délicieuse !

### **Elle aime la planète autant que vous !**

Sa peau constitue un excellent élément organique pour le compost. Et si elle noircit un peu trop, il suffit de lui donner une seconde vie en banana bread ou en compote minute. Parce que ces petites taches noires, c'est juste le sucre qui se concentre. Que du bon pour vous et la planète, on vous dit !

### **Enfin un snack qui ne vous fait pas culpabiliser !**

Elle contient de l'eau (à 75% !) et des fibres. Elle est source de manganèse et de potassium, et contient également du magnésium et de la vitamine B6. C'est un concentré de nutriments et d'énergie utile, sans excès (90,5 kcal/100 g soit autant qu'un yaourt aux fruits).

### **Elle donne un légendaire sourire à toutes les poses Instagram !**

Parce que la banane n'est pas juste un aliment bon pour le corps, l'esprit et la planète, c'est aussi un accessoire fun pour vos shootings photos ! En pistolet, en téléphone, ou juste pour afficher un petit sourire, la banane saura vous régaler !

### **Et parce qu'après tout, la banane nous ressemble...fun et feel good !**

En revanche, nous ne sommes pas jaune comme elle (sauf si vous êtes un personnage des Simpsons ?!?) La seule manière de vous rendre jaune, ce serait de passer à côté de la banane... et ce serait quand même vraiment dommage.

### **Parfaite pendant le sport**

Très digeste, riche en glucides et en minéraux, la banane est le fruit préféré des sportifs ! Bon à savoir : plus la banane est mûre, plus son index glycémique est élevé, moins elle est mûre, plus il est bas. Il est donc judicieux de préférer une banane mûre avant l'effort pour l'effet coup de fouet.



## Parfaite pendant la grossesse

La femme enceinte a des besoins caloriques et nutritionnels augmentés, surtout à partir du second trimestre. Mais elle souffre fréquemment de troubles digestifs (nausées, ballonnements) liés aux hormones ainsi qu'à la place que prend le bébé dans son ventre, compressant estomac et intestins. La banane, **très digeste et riche en glucides, en fibres et en minéraux** va donc lui apporter l'énergie et les nutriments nécessaires pour combler ses besoins et ceux du bébé. Elle est donc un véritable allié de la grossesse !



## Parfaite quand on veut maigrir

Riche en glucides et en calories, la banane est-elle pour autant à exclure en période de régime ? Non, la banane est certes un fruit sucré, mais elle possède un grand nombre d'atouts nutritifs qui la rendent précieuse dans le cadre d'un régime minceur. Riche en fibres, en minéraux et en amidon résistant, la banane permet de combler efficacement les petites faims et de ne pas craquer sur une barre chocolatée 4 fois plus caloriques. La banane contient en outre du **tryptophane**, un acide aminé précurseur la sérotonine, hormone du bien-être. Parfaite pour lutter contre les frustrations en période de régime !

## Banana "conclusion" split

Le Banana split, dessert composé d'une banane accompagnée de crème glacée, de chantilly et de sauce au chocolat, est probablement l'une des gourmandises sucrées les plus célèbres du monde.

Créé au début des années 1900 aux Etats-Unis, il est devenu un symbole des desserts rétro. Il est si populaire qu'en 2004, pour les 100 ans de sa création, une grande fête a été organisée dans sa ville d'origine et un livre entier lui étant entièrement consacré a été publié la même année.

En France aussi, le banana split a ses fidèles adeptes. Surtout depuis qu'en 1980, Lio en a fait la star de son premier tube « bananasplit » ; une chanson pleine de bonne humeur et de saveur à l'image de ce délicieux dessert. A noter que cette hymne pop survitaminée, jonglait habilement entre candeur et malice, le Banana split de Lio se fait en effet coquin pour une deuxième écoute réservée au +18 ans.

**Et vous, vous laisserez-vous tenter par ce savoureux dessert glacé ?**







**TROP BON,  
ET SUPER  
NOUVEAU !**

## RECETTE AMUSANTE ET ALTERNATIVE : TIRAMISU GLACÉ FAÇON BANANA SPLIT

### Ingrédients

250 gr de Mascarpone Galbani - 50 gr de sucre - 4 bananes - 4 fraises - 8 cookies - Du coulis de fraise - 2 oeufs - 4 c. à soupe de sirop de fraise - Du vermicelles décoratifs

- 1** Séparer les blancs des jaunes d'œufs et monter les blancs en neige. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone et bien mélanger l'ensemble au fouet.
- 2** Incorporez délicatement les blancs montés en neige avec la crème de mascarpone. Déposer la moitié de cette préparation au congélateur et l'autre moitié au réfrigérateur pendant 3 heures.
- 3** Imbiber les cookies dans le sirop de fraises (que vous pouvez légèrement diluer avec 5 cl d'eau). Dans une coupelle, déposer deux cookies coupés en morceaux, une banane coupée en deux et ajouter les fraises (en entier ou découpées en lamelles). Faire une boule de glace à la crème de mascarpone et la déposer sur l'ensemble.
- 4** Pocher l'autre moitié de la préparation au mascarpone comme une chantilly. Déposer du coulis de fraise sur l'ensemble et décorer le tout selon votre créativité avec des billes décor ! Renouveler l'opération pour les 3 autres coupelles.



# L'AIDE CULINAIRE IDÉALE POUR DES RECETTES VÉGÉTALES FACILES ET RAPIDES!



IDÉE RECETTE  
GOURMANDE :  
PALETS D'OKARA,  
LENTILLES CORAIL,  
LÉGUMES  
ET CORIANDRE  
RETROUVEZ LA RECETTE  
SUR [WWW.SOY.FR](http://WWW.SOY.FR)



RICHE EN PROTÉINES

RICHE EN FIBRES

PAUVRE EN ACIDES GRAS SATURÉS

EXCLUSIVEMENT  
AU RAYON FRAIS  
DE VOTRE  
MAGASIN BIO



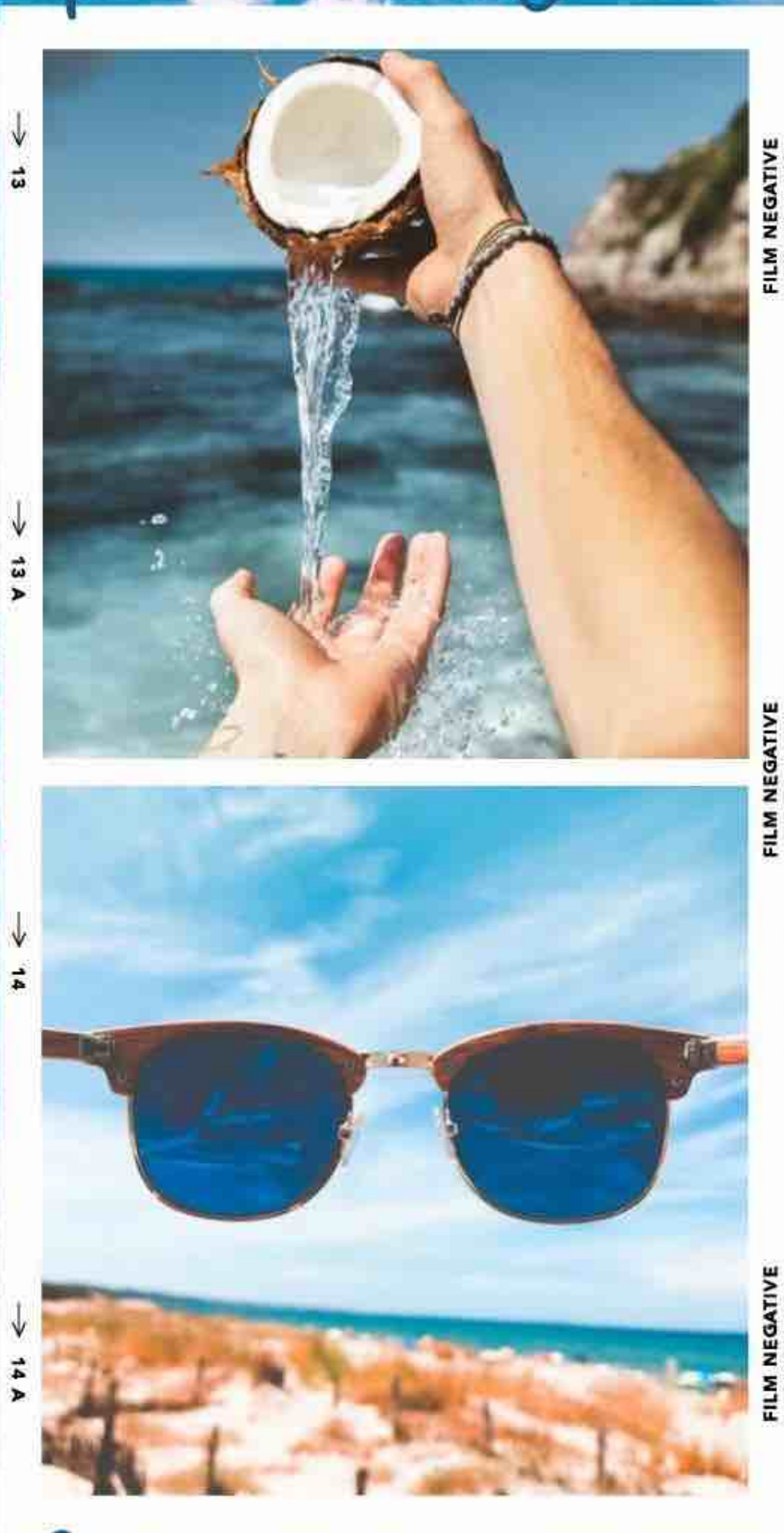
PLUS DE 30 RECETTES À L'OKARA SUR [WWW.SOY.FR](http://WWW.SOY.FR)  
RETROUVEZ-NOUS SUR  



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

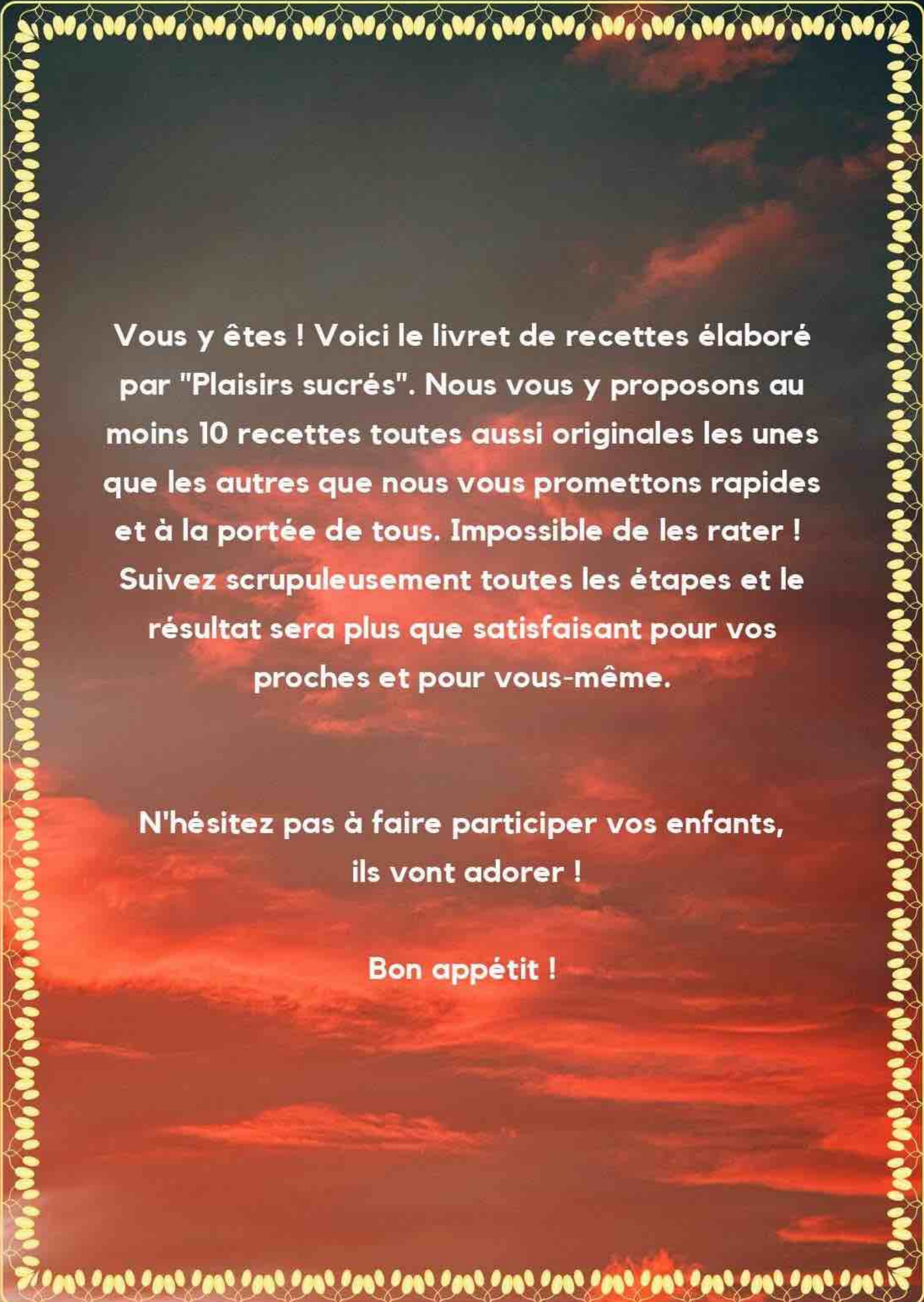


Au revoir juin



Bienvenue juillet



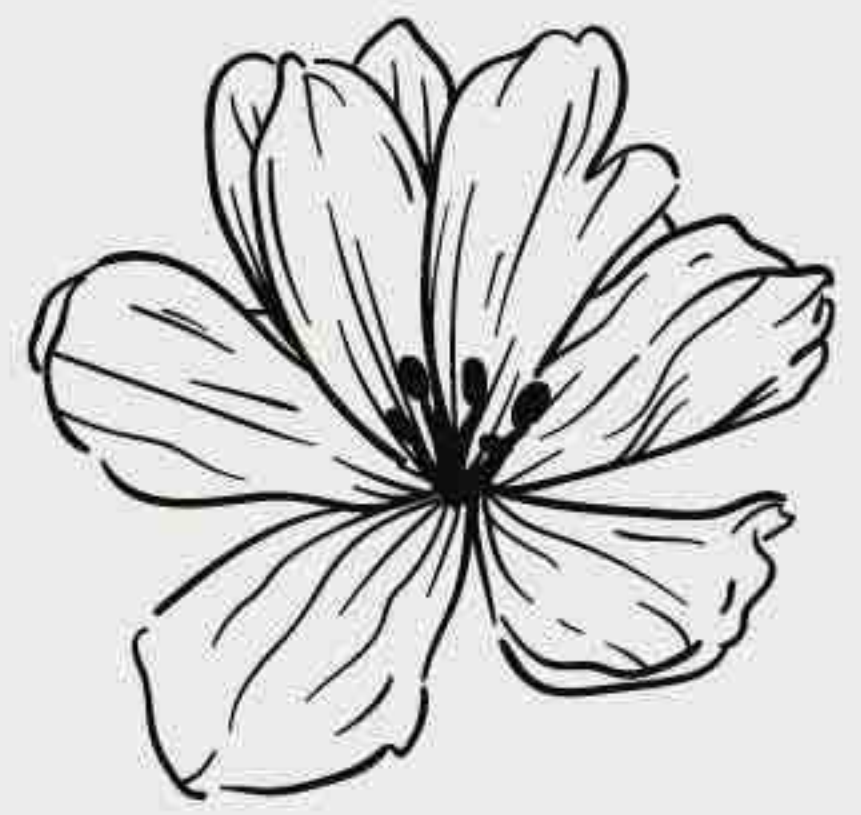


**Vous y êtes ! Voici le livret de recettes élaboré par "Plaisirs sucrés". Nous vous y proposons au moins 10 recettes toutes aussi originales les unes que les autres que nous vous promettons rapides et à la portée de tous. Impossible de les rater ! Suivez scrupuleusement toutes les étapes et le résultat sera plus que satisfaisant pour vos proches et pour vous-même.**

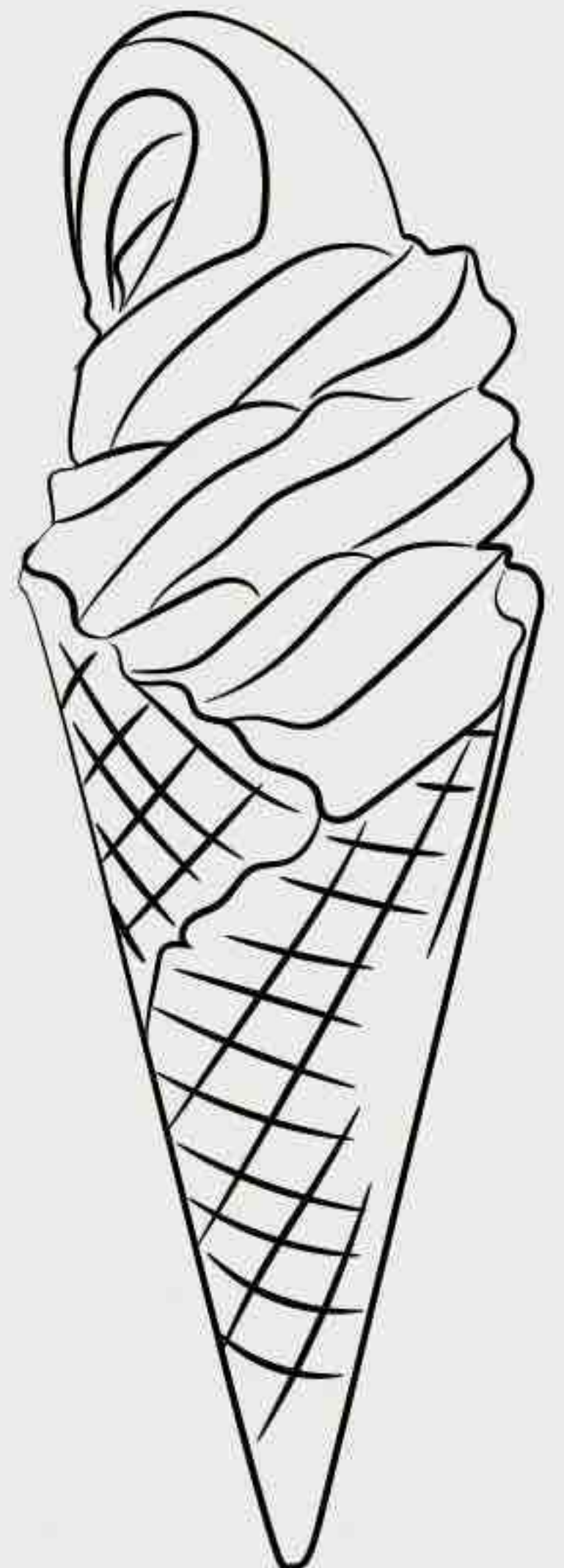
**N'hésitez pas à faire participer vos enfants, ils vont adorer !**

**Bon appétit !**





Les  
délicieuses  
**RECETTES**  
de desserts glacés !





## EN SPÉCIAL GUEST : DESSERT GLACÉ

- **En Europe**, la recette de la glace disparaît plus ou moins après l'effondrement de l'empire Romain. Ce n'est qu'en l'an 1100, durant les croisades, que les Templiers redécouvrent le sorbet nommé « Sharbet » en Perse (pouvant être traduit par « boisson aux fruits »). Les Perses ont amélioré la recette du Faloudeh en ajoutant du sucre et en remplaçant l'eau par du lait de vache.
- **A partir de là**, tout s'enchaîne rapidement ce qui brouille la fiabilité et l'exactitude de l'histoire. En effet, beaucoup de pays s'approprient la recette et construisent une partie de leur histoire culinaire autour.
- **En 1300**, soit 200 ans plus tard, Marco Polo aurait rapporté en Italie, de son périple en Chine, la technique de congélation : eau + salpêtre. Cette innovation aurait permis à la glace de devenir rapidement célèbre dans la péninsule. Pour certains historiens, il n'y a aucune preuve que l'explorateur ait amené cette innovation, ce qui laisse cet argument très controversé.





## INGRÉDIENTS

### POUR 1 PERSONNE

- 1 yaourt bio (fromage blanc, nature ou yaourt végétal)
- 1 carré de chocolat noir (minimum 75 % de cacao)
- Quelques goutte(s) de lait au choix
- Quelques cacahuètes non salées

1. **Placez le yaourt** au congélateur 2 h avant le moment du dessert.

2. **Au moment de servir**, écrasez quelques cacahuètes et faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes avec un peu de lait.

3. **Disposez le yaourt glacé dans un petit bol**, fouettez-le avec une petite cuillère pour obtenir un aspect crème glacée. Versez le chocolat fondu sur le yaourt et parsemez de cacahuètes concassées.



## Sundae maison

### version U.S





# Gourmandises version U.S !



Qui en est l'inventeur ?

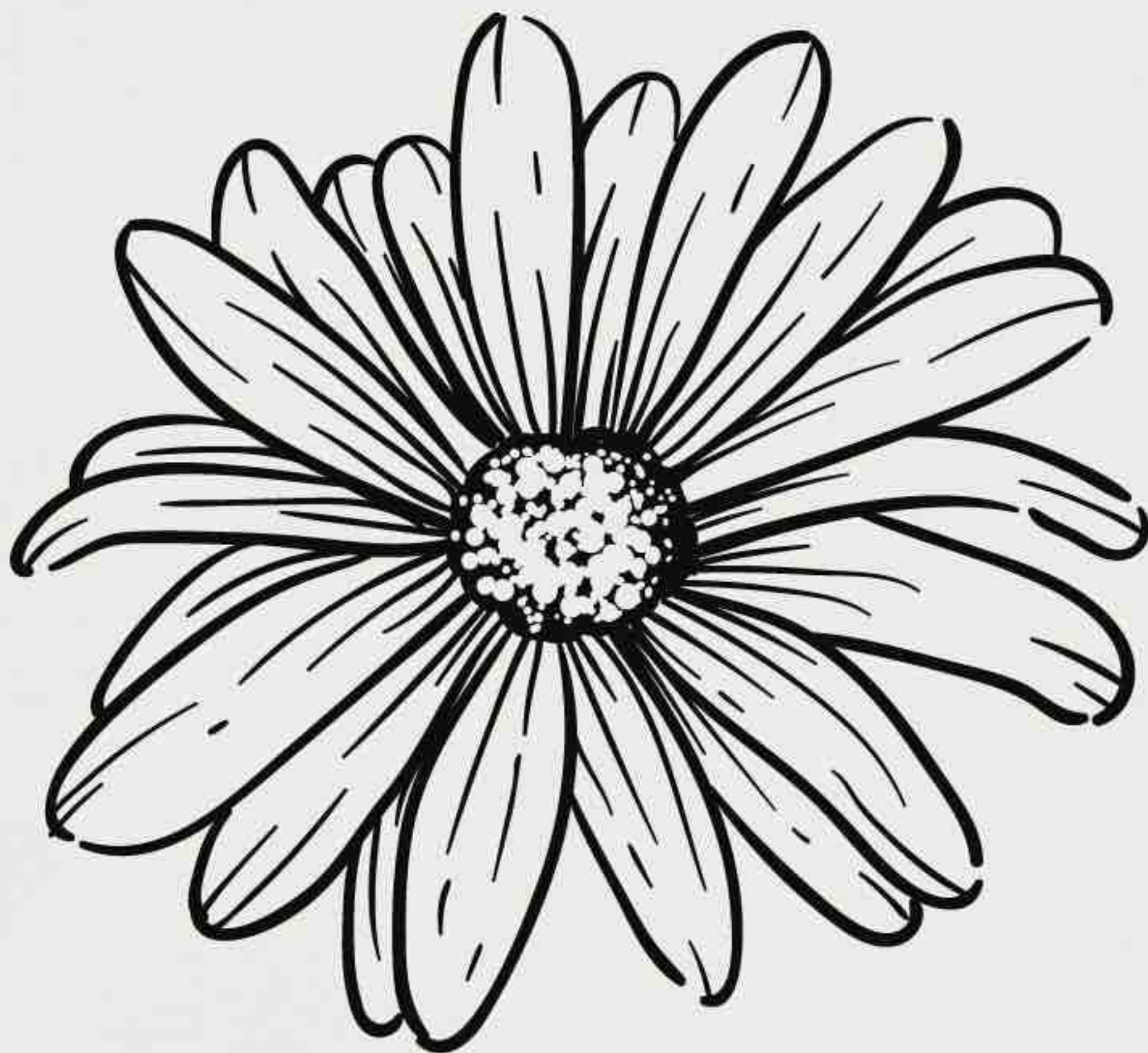
Evanston revendique la paternité du sundae. La vente de ice cream soda aurait alors été interdite dans cette petite ville de religion méthodiste, à l'époque nommée Heavenston. Afin de contourner la législation, un commerçant aurait servi un ice cream soda sans soda, soit une glace au sirop. Ce dessert aurait alors été nommé Sunday Soda.



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1,2 kg de pastèque
- 30 g de sucre
- 2 cuillère(s) à soupe de jus de citron jaune

1. **Coupez la pastèque** en petits cubes et placez-les au congélateur pendant au moins 3 h.
2. **Mixez la pastèque** dans un blender ou un robot par portions, en ajoutant petit à petit le sucre et le jus de citron.
3. **Passez au blender** (mixeur) les morceaux de pastèques, le jus de citron et le sucre glace.
4. **Versez la pastèque** mixée dans un plat supportant la congélation, et congelez au moins 2 h avant de servir.

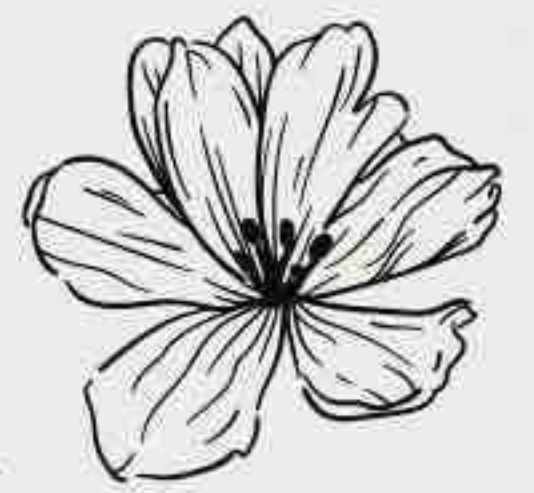


## Granité de pastèque 100% estival





# Le plaisir super frais !



*VR*



## **les bienfaits de la pastèque**

La pastèque est l'aliment le plus riche en citrulline. Il s'agit d'un acide aminé, précurseur de l'arginine, qui a la particularité d'augmenter la vitalité des vaisseaux sanguins et de favoriser leur dilatation. La pastèque est donc l'allié du système vasculaire. D'autres travaux ont montré un effet de réduction de l'hypertension artérielle et de la pression sanguine chez les adultes obèses. Ses vertus seraient particulièrement importantes pour les femmes après la ménopause.



## INGRÉDIENTS

### POUR 10 PERSONNES

600 g de cerises dénoyautées

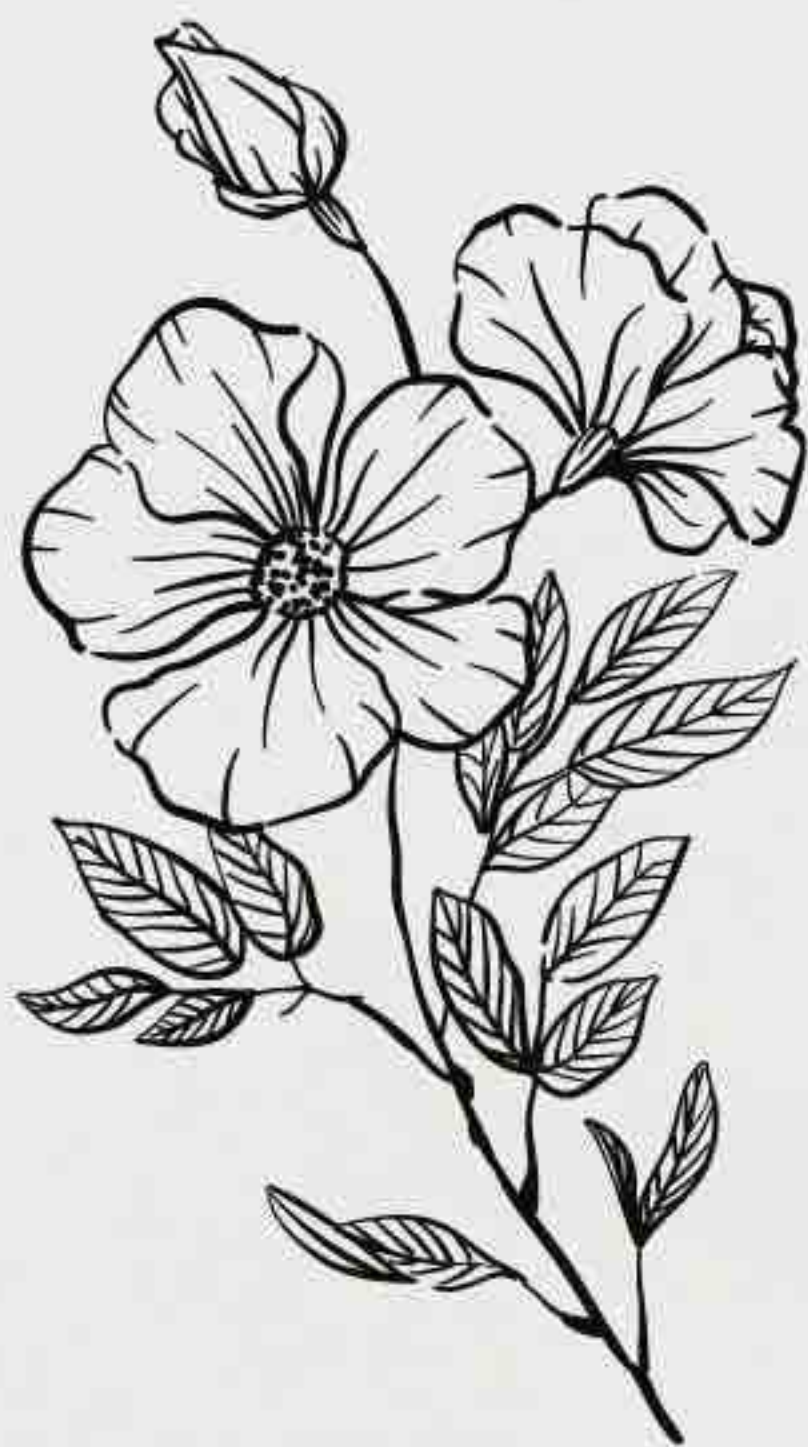
15 cl d'eau

130 g de sucre en poudre

1 blanc d'oeuf

1 sorbetière

1 blender ou mixeur



1. Équeutez et dénoyotez les cerises pour en avoir 600g. Placez les dans le blender et mixez les pendant durant plusieurs minutes de façon à obtenir un coulis bien lisse.
2. Versez l'eau et le sucre dans une casserole, mélangez pour que le sucre se dissolve et portez le mélange à ébullition durant 2 minutes. Vous venez d'obtenir un sirop. Laissez le refroidir.
3. Versez le sirop froid et le coulis de cerises dans un saladier et mélangez. Réservez dans l'idéale toute une nuit au réfrigérateur pour que votre préparation soient bien froide.
4. Le lendemain, monté un blanc d'oeuf en neige, bien ferme. Incorporez délicatement ce blanc en neige dans la préparation bien froide à base de cerises.
5. Branchez votre sorbetière, faites la tourner et versez votre crème dedans. Le fait de faire tourner la sorbetière à vide va permettre que la crème glacée n'accroche pas du tout dans le fond de la cuve.
6. Faites tourner la sorbetière 20 minutes. Versez dans un plat allant au congélateur et filmez au contact. Réservez au congélateur minimum 4h avant dégustation pour que le sorbet soit bien pris.

Côté conservation, vous pouvez garder votre sorbet plusieurs semaines au congélateurs dans un bac bien fermé.

## Sorbet aux cerises très gourmand !





# Parfait pour l'été !



*MM*

## **Cerises : Délicieuses et bonnes pour la santé !**

Premier fruit de l'été à faire son apparition sur le marché, les cerises sont des aliments très appréciés des Français, qui en consomment en moyenne 2 kg par an. Crues, cuites, sur un gâteau ou cueillies directement sur leur arbre, ces fruits délicieux contiennent des vitamines A (bêta-carotènes) et C, des oméga-3 et des oméga-6, ainsi que du cuivre et des fibres. Légèrement plus caloriques que d'autres fruits (55 kcal pour 100g), elles apportent néanmoins des bénéfices non négligeables pour la santé.



## INGRÉDIENTS

### POUR 24 PROFITEROLES

- 1 litre de glace pistache

#### Pour la pâte à choux :

- 70 g de beurre
- 2 oeufs de gros calibre
- 100 g de farine
- 10 g de cacao
- 30 g de sucre

#### Pour la sauce chocolat :

- 25 cl de crème liquide
- 200 g de chocolat noir
- 2 cuillerées à soupe de cacao amer

1. **Pour la pâte à choux** : dans une casserole, faites chauffer le beurre coupé en dés avec le sucre et 16 cl d'eau. Montez à ébullition, puis versez la farine en une seule fois. Mélangez énergiquement pour obtenir une pâte homogène qui se décolle des parois de la casserole.

2. **Hors du feu**, incorporez les oeufs un à uns, en travaillant la pâte avec force pour l'assouplir et lui incorporer de l'air.

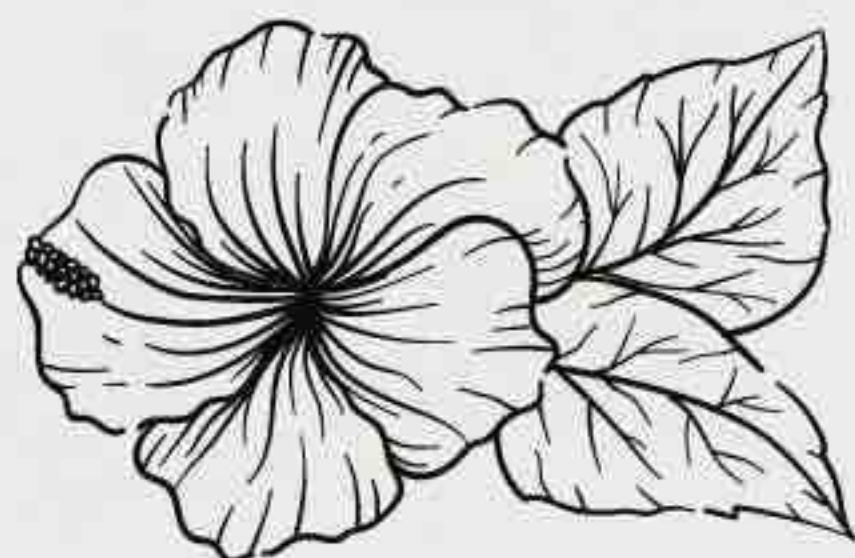
3. **Dressez des petits choux** de 3 à 4 cm de large à l'aide d'une poche à douille unie large (8mm ou 1cm).

4. **Enfournez à four chaud** (200°C) et laissez cuire 25 min. Laissez totalement refroidir les choux.

5. **Pour la sauce chocolat** : faites fondre le chocolat et la crème au bain marie. Gardez la sauce au bain marie pour qu'elle soit bien chaude.

6. **Découpez les chapeaux** des petits choux et garnissez-les d'une boule de glace à la pistache.

7. **Garnissez les assiettes**, arrosez de sauce chocolat bien chaude et servez aussitôt.



## Profiteroles au chocolat et à la pistache





# Un plaisir ultra simple !



## **Connaître, pour mieux apprécier, la pistache !**

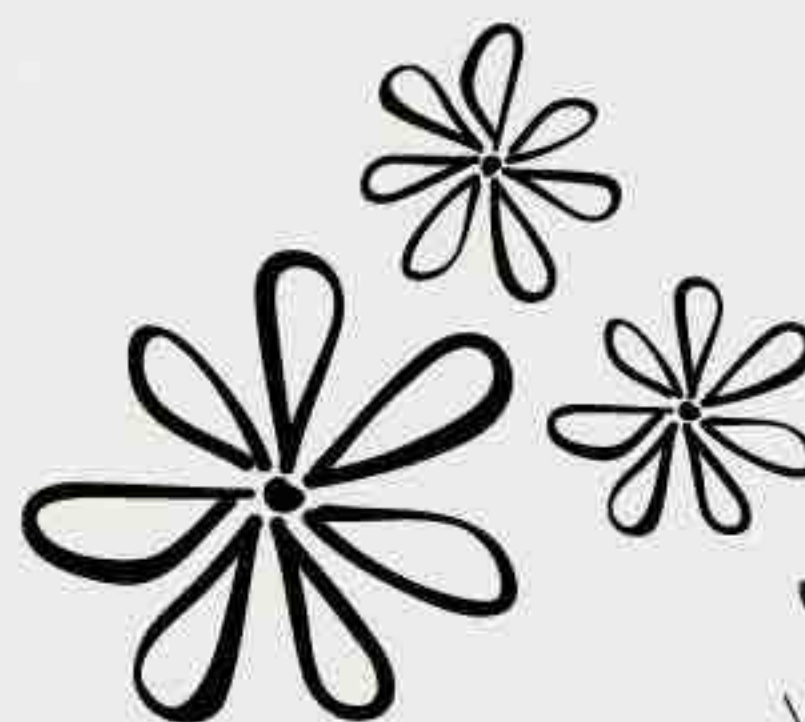
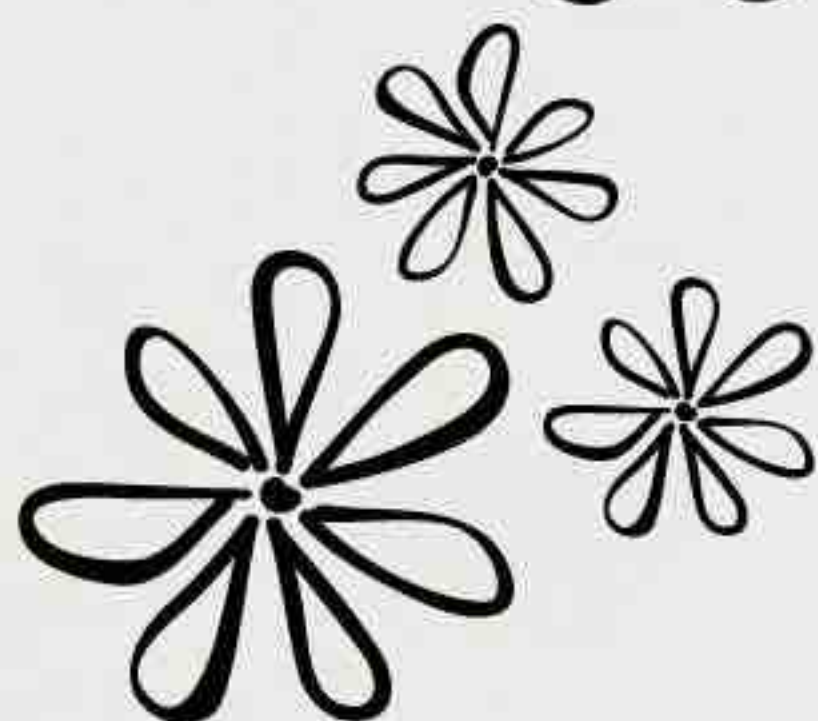
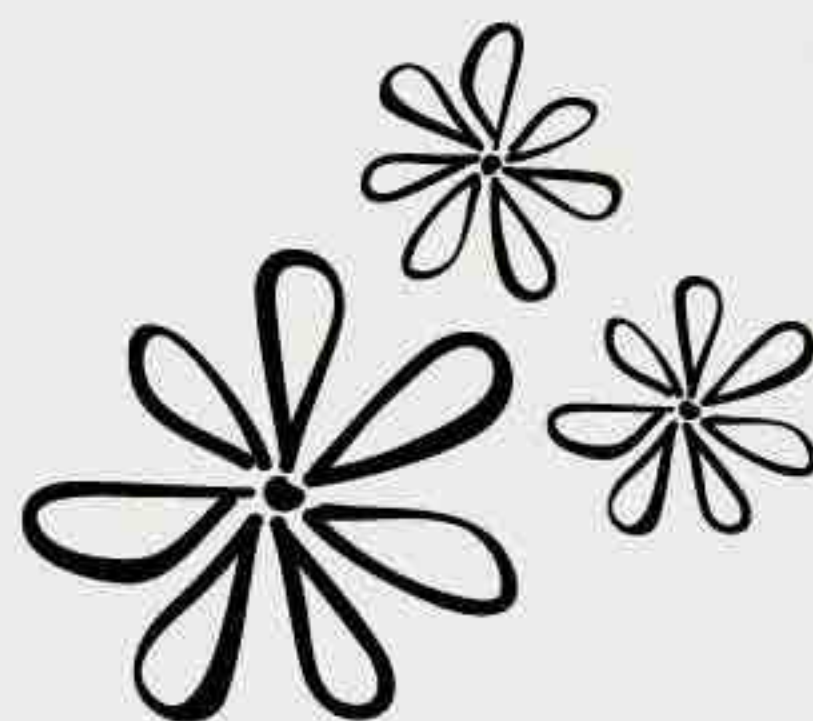
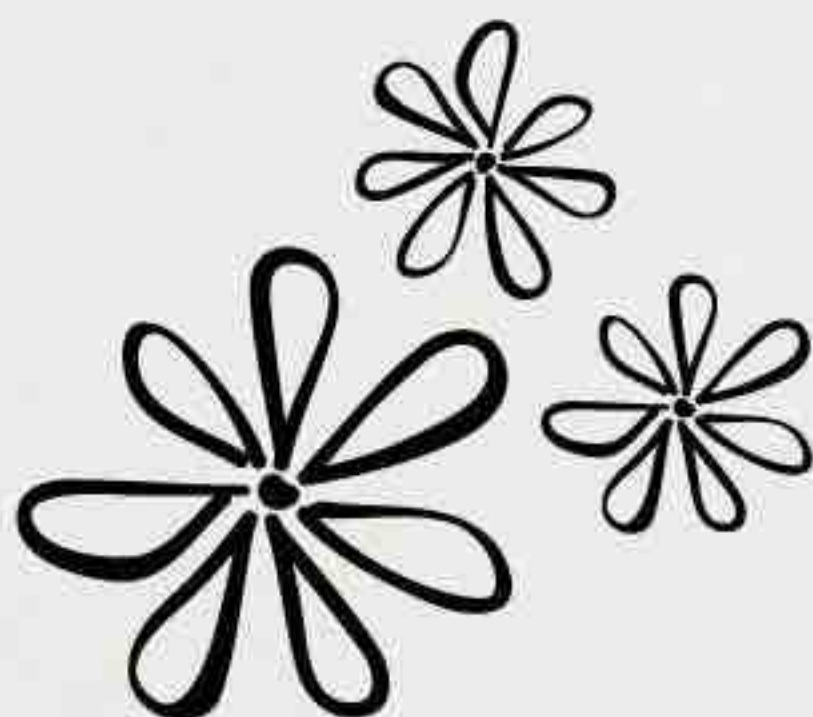
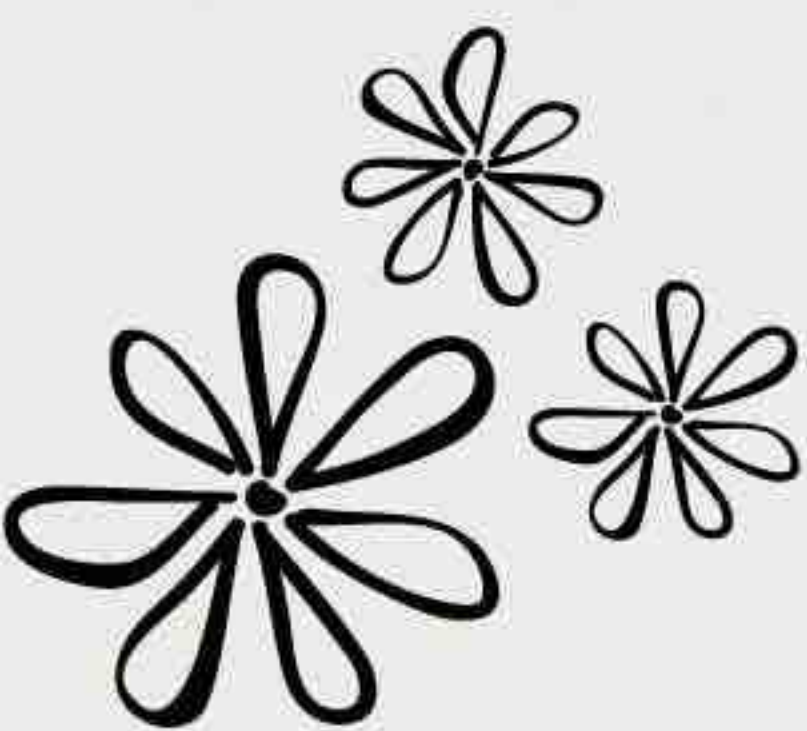
La pistache est un petit fruit à écale qui pousse sur le pistachier, un arbre originaire de l'Asie centrale et mineure. Même si on la classe souvent dans la famille des noix, elle n'en fait pas partie du point de vue botanique. La pistache se compose d'une graine de forme ovale qui est protégée par une coque dure. La coque s'ouvre d'elle-même lorsque le fruit est mûr. La pistache est d'une belle couleur verte et se prête à de nombreuses recettes sucrées et salées, en plus d'être délicieuse telle quelle, en collation ou à l'apéritif.



## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 pêches jaunes bien mûres
- 1/4 litre de glace vanille
- coulis de fruits rouges
- Chantilly
- 50 g d'amandes effilées grillées

1. **Faites bouillir** une grande casserole d'eau. Faites-y cuire les pêches 1 min et sortez-les de l'eau. Laissez refroidir puis pelez-les, coupez-les en deux et ôtez les noyaux.
2. **Dans des coupes individuelles**, placez ½ pêche, une boule de glace à la vanille et recouvrez de l'autre moitié de pêche.
3. **Ajoutez un peu de chantilly**, parsemez d'amandes effilées et ajoutez un filet de coulis de fruits rouges.
4. **Servez** sans attendre.



## Pêches melba délicieuses





# Very fun & healthy comme tradition !



## **Valeur nutritive de la pêche**

La peau des pêches gagne à être mangée, car elle contient un très grand nombre de nutriments. Idéalement, choisissez des pêches issues de l'agriculture biologique, car la texture duveteuse de la pelure « absorbe » particulièrement les pesticides. Les pêches contiennent 40 kcal pour 100 g, soit environ 60 calories pour un fruit de taille moyenne. Très riches en eau (87 %), elles sont très rafraîchissantes et désaltérantes par temps chaud. Ces fruits sont aussi une bonne source de sels minéraux (phosphore, magnésium et potassium, cuivre, fer), de provitamines A et vitamines C, E, B3, et de fibres.



## INGRÉDIENTS

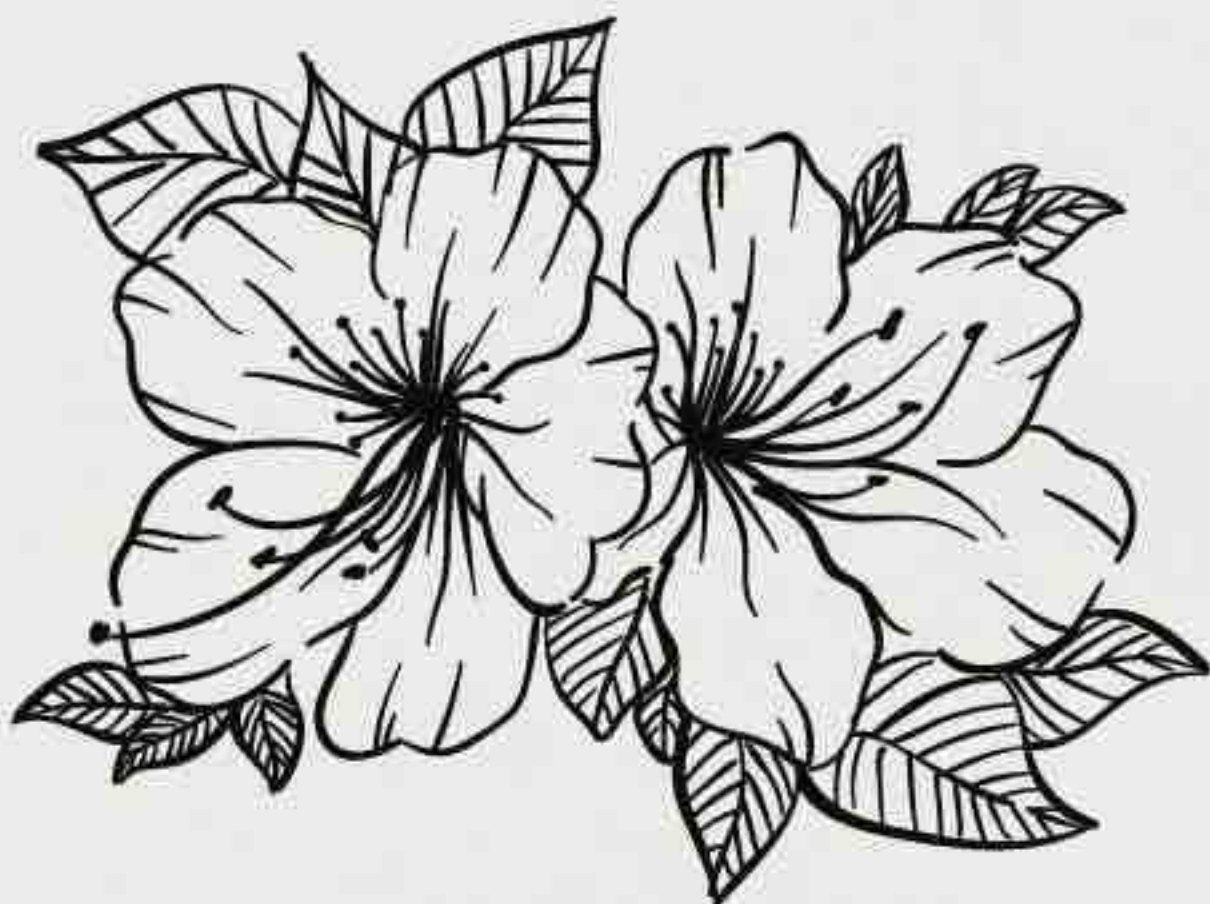
### POUR 4 PERSONNES

#### Pour le crumble

- Farine de blé : 70 g
- Sucre en poudre : 70 g
- Beurre doux : 70 g
- Poudre d'amande : 70 g

#### Pour la glace

- Jaune(s) d'oeuf(s) : 6 pièce(s)
- Crème liquide entière : 15 cl
- Eau : 7 cl
- Sucre vergeoise : 75 g
- Grand Marnier : 3 cl



#### POUR LE CRUMBLE

- **Préchauffer** le four à 200 °C (th. 6/7).
- **Mélanger** à la main le beurre, la farine, le sucre et la poudre d'amande pour obtenir un mélange grossier.
- **Étaler** ensuite ce mélange sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à 200 °C pendant environ 15 min, puis laisser refroidir.

#### POUR LE PARFAIT

- **Mélanger** l'eau et la vergeoise, puis cuire à 120 °C en s'aidant d'une sonde de cuisson.
- **Disposer** les jaunes d'oeufs dans la cuve du batteur et les fouetter en incorporant le sirop chaud par petits filets. Fouetter jusqu'à refroidissement total.
- **Monter** la crème en chantilly.
- **Incorporer** le Grand Marnier au sabayon, puis ajouter délicatement la crème.

#### POUR LE MONTAGE

- **Mettre** une couche de crumble dans des moules individuels en silicone ou dans des cercles en inox. Verser ensuite la préparation au Grand Marnier, puis disposer le tout au congélateur durant 4 h.
- **Au moment de servir**, démouler les parfaits dans de petites assiettes individuelles.

## Parfait glacé à la vergeoise brune et au Grand Marnier

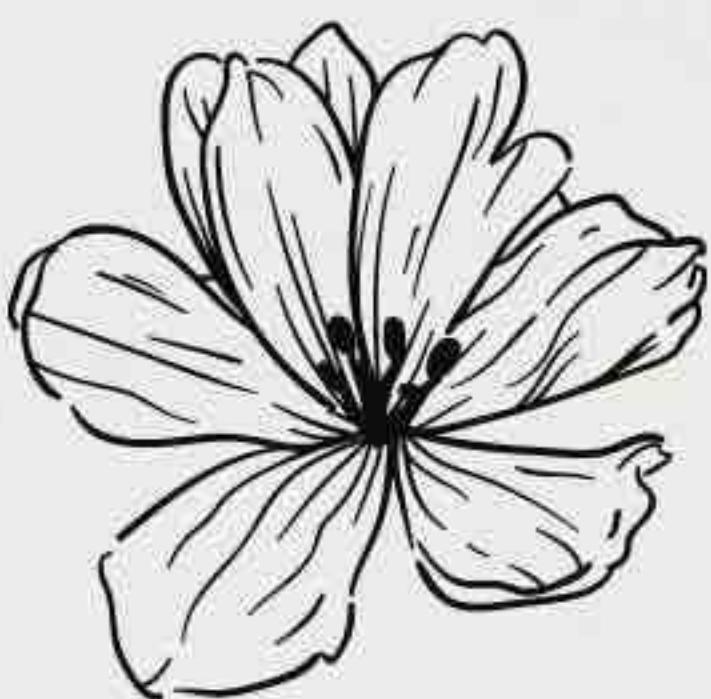




# Tradition française !



*Ma*



## **Made in France**

Un parfait est un dessert glacé français sans cuisson à base de crème fraîche et d'œufs et d'un élément donnant le parfum (alcool, purée de fruits frais ou secs, vanille...). La base donnant le parfum est associée à l'appareil liant fait de crème et de jaune d'œuf. Les blancs d'œufs battus en neige sont ensuite incorporés pour alléger la texture. L'ensemble est enfin glacé. Dans d'autres pays, notamment aux États-Unis, le parfait est le plus souvent un dessert composé de couches de crème glacée, fruits, granola et/ou mini-pâtisseries, etc. couronné ou non de crème fouettée.



## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

### Pour l'étape 1

- Crème liquide entière : 40 cl
- Sucre glace : 30 g
- Chocolat noir : 300 g

### Pour l'étape 2

- Banane(s) : 6 pièce(s)
- Glace fraise : 0.5 l
- Glace chocolat : 0.5 l
- Glace vanille : 0.5 l

## LA PRÉPARATION DE LA SAUCE CHOCOLAT ET DE LA CHANTILLY

1. **Faire fondre** le chocolat au bain-marie en le mélangeant de temps en temps.
2. **A l'aide** d'un fouet électrique, monter la crème liquide bien froide. Lorsqu'elle est montée aux 3/4, ajouter le sucre glace et fouetter à nouveau en chantilly. Débarrasser et conserver au réfrigérateur.

## LA PRÉPARATION DES BANANES ET LE DRESSAGE

1. **Éplucher les bananes** et les tailler en 2 dans la longueur.
2. **A l'aide d'une cuillère** à glace trempée dans l'eau chaude, réaliser des boules de glace puis les disposer en assiettes. Emprisonner ensuite les boules entre les demi-bananes.
3. **Cacher la glace** sous une couche de crème chantilly en réalisant des vagues, puis napper le tout de chocolat fondu.
4. **Déguster** sans attendre.



## Banana split comme au restaurant





# Une pause très gourmande !



*MM*

## Une drôle d'histoire...

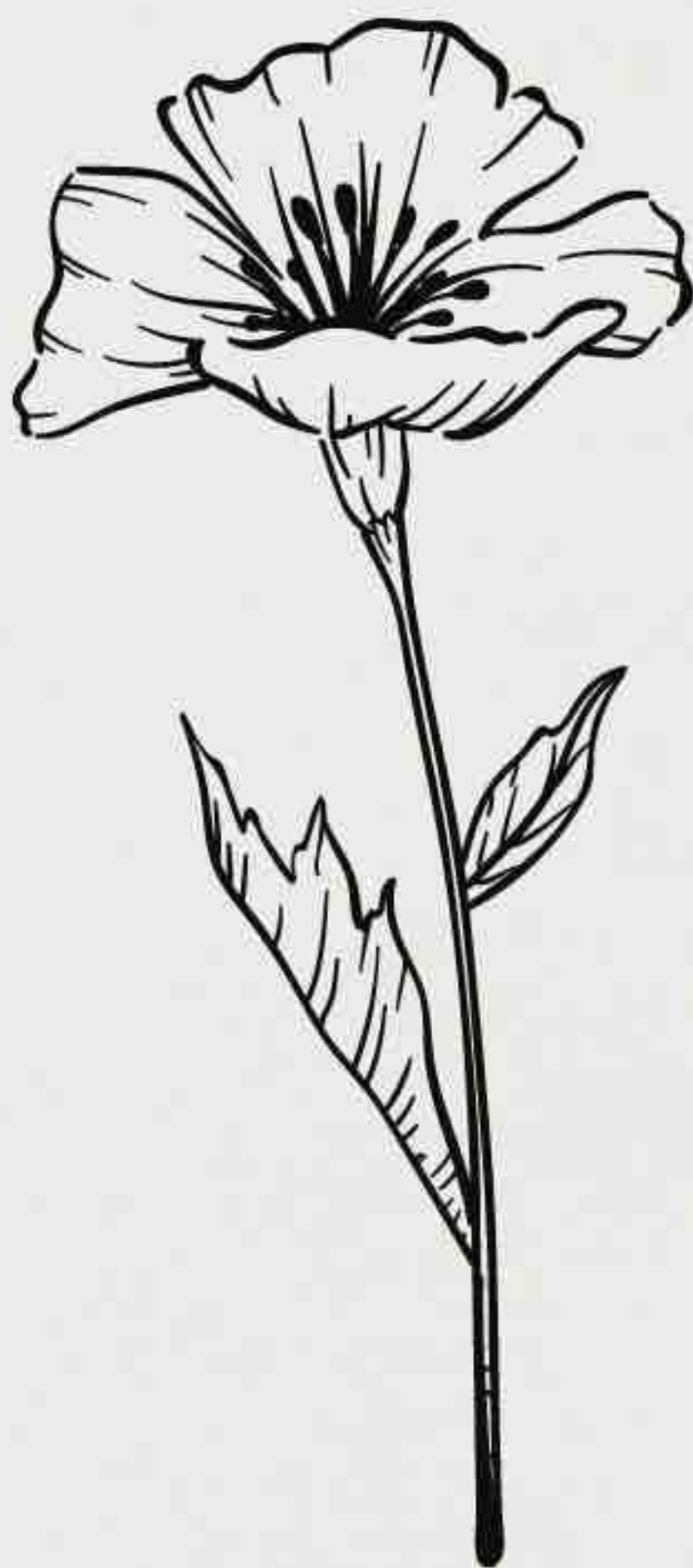
C'est le dessert que sert l'abominable homme des neiges... mais qui a été inventé par un ... pharmacien ! C'est un apprenti pharmacien de 23 ans, nommé David Strickler qui a eu l'idée de ce plat en 1904. Il officiait à Latrobe en Pensylvanie et proposait donc une banane fendue en deux, garnie de boules de glaces, accompagnée de tranches d'ananas, de guimauve, de noix concassées, de crème fouettée, de cerise et de sirop. Cette recette est un succès et de nombreux restaurants de la région s'en emparent et la modifient. Elle fut popularisée dans l'ensemble du pays par la chaîne de pharmacies Walgreen qui dans ses "drug stores" proposait des sodas, des milkshakes et des banana split.





## INGRÉDIENTS POUR 35 PIÈCES

- Sucre glace : 210 g
- Poudre d'amande : 150 g
- Sucre en poudre : 90 g
- Blanc(s) d'oeuf : 130 g
- Poudre de Wasabi : 20 g
- Glace chocolat blanc : 20 cl



## POUR LES COQUES

1. **Préchauffer** le four à 160 °C.
2. **Monter** les blancs d'oeufs en neige, puis ajouter le sucre semoule et meringuer jusqu'à obtenir une préparation ferme et brillante.
3. **Dans le cutter**, mixer la poudre d'amande et le sucre glace, puis tamiser. Réunir la poudre d'amande sucrée, 5 g de wasabi et la meringue. Mélanger à l'aide d'une corne en plastique ou d'une maryse afin de "macaroner" la préparation (rabattre délicatement la préparation sur elle-même en prenant l'ensemble de la masse, l'appareil doit devenir moelleux et brillant et réaliser un ruban).
4. **A l'aide d'une poche** à douille, dresser les macarons sur un tapis de cuisson. Les laisser croûter 15 min à température ambiante, puis les cuire dans le four chaud pendant 12 à 15 min.
5. **A l'aide** d'un pinceau trempé dans de l'eau froide, badigeonner légèrement les coques de macarons. Avec une petite passoire, les saupoudrer ensuite du reste de poudre de wasabi, puis souffler sur les coques pour enlever l'excédent.

## POUR LA GARNITURE

1. **Sur une coque de macaron**, mettre une cuillerée de glace chocolat blanc, puis la recouvrir d'une autre coque et déguster aussitôt.

# Macaron glacé chocolat blanc et wasabi





# Pour les pauses gourmandes...



## aux origines

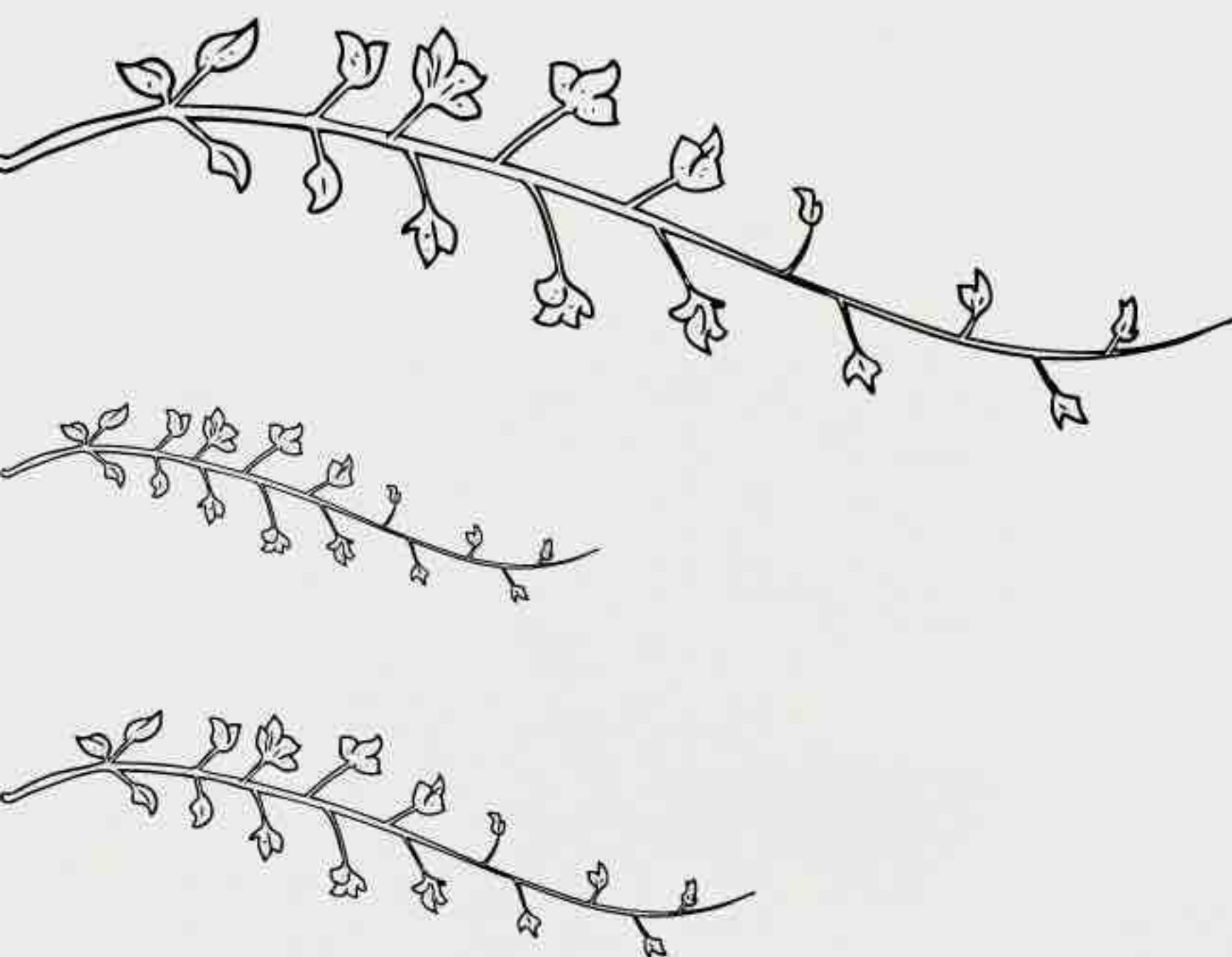
Petit gâteau à base d'amande, de sucre et de blanc d'œuf, il est croquant à l'extérieur, et moelleux à l'intérieur. A l'origine, le macaron n'était qu'un simple biscuit. Il n'a été enrichi de confitures, épices et liqueurs, puis accolé deux à deux que dans les années 1830. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, le « macaron parisien » voit le jour : le pâtissier Ladurée imagine un macaron plus sucré et plus parfumé, enrichi de confiture ou de crème au beurre, et coloré. Cette nouvelle recette est encore aujourd'hui un phénomène mondial.



## INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE

- 120 g de sucre semoule
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 130 g de crème fraîche liquide entière
- M&M's cacahuète à volonté (200 g environ, pour être raisonnable)

1. Verser dans un pichet le lait concentré, la crème et le sucre.
2. Verser dans la sorbetière, faire tourner le temps indiqué pour la machine (la glace doit avoir une consistance crémeuse).
3. Mixer grossièrement les M&M's.
4. Une fois la glace prête, la répartir dans des coupes, saupoudrer de M&M's et déguster !!
5. On peut également mélanger M&M's et glace à la sortie de la sorbetière et répartir dans les coupes ensuite !



## Glace aux M&M's comme à New York





# Une cure de gourmandise !



*M&M's*

## **Pour la petite histoire...**

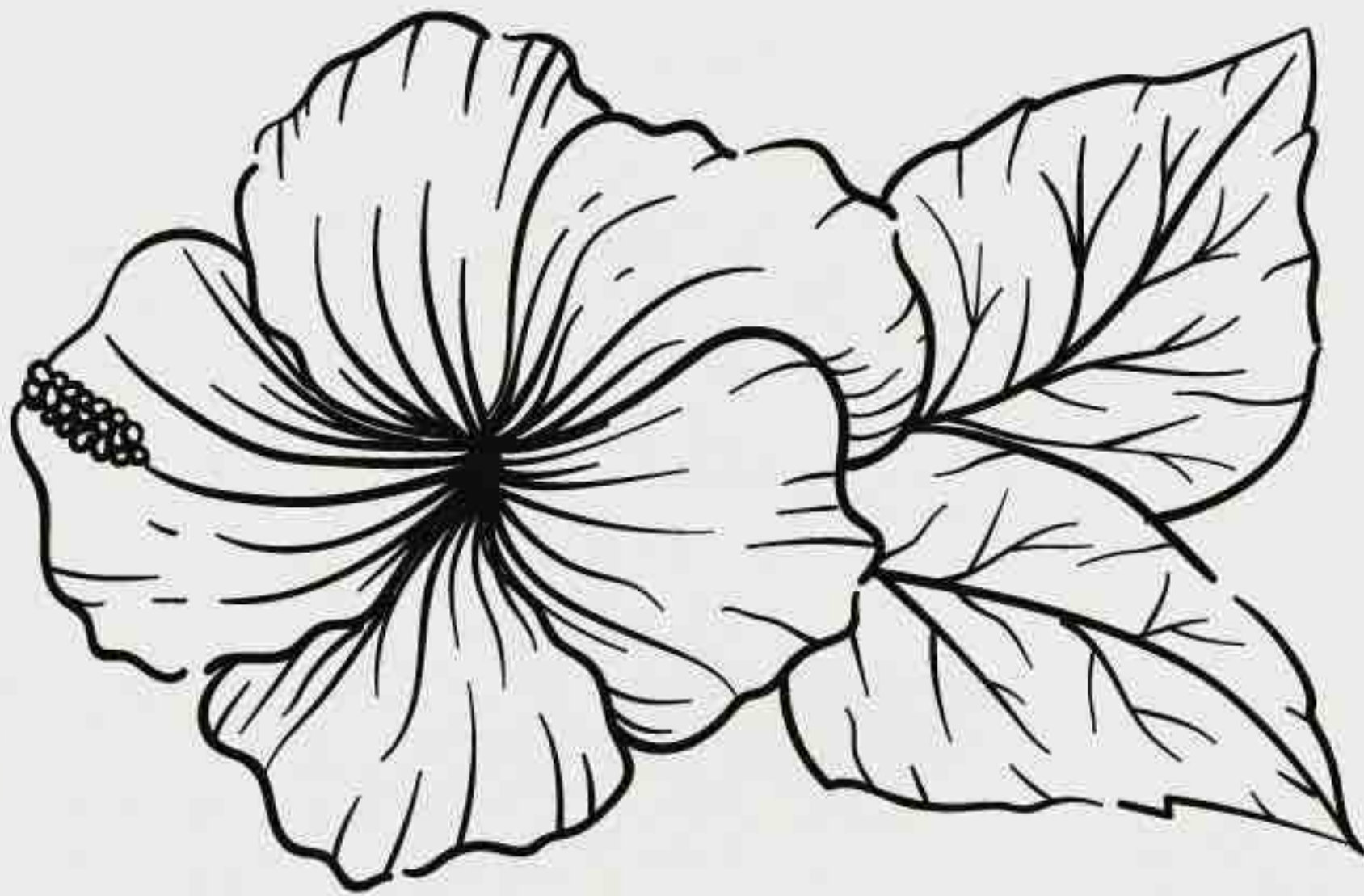
Il donne à sa création le nom de M&M's (Mars and Murrie's), accolant à l'initiale de son propre nom celle du deuxième concepteur du bonbon, Bruce Murrie (1873-1950), le fils du président de Hershey — son principal concurrent et spécialiste de l'enrobage du chocolat. Le brevet des M&M's est déposé le 3 mars 1941. M&M's est une marque de confiserie, d'origine américaine, appartenant à Mars Incorporated, utilisée pour des dragées au chocolat, aux cacahuètes et d'autres variantes (amandes, beurre de cacahuète, etc.). De 1955 à 1986, les produits de la marque sont commercialisés en Europe sous deux noms : Treets pour les cacahuètes en paquet jaune et Bonitos pour les chocolats en paquet marron, avec « de drôles de petites têtes pleines de chocolat au lait ».



## INGRÉDIENTS POUR 12 VERRINES

- 12 mini-brownies du commerce
- 500 ml (2 tasses) de crème glacée à la vanille
- 180 ml (3/4 de tasse) de sauce caramel au beurre ou de coulis au caramel
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur de sel
- 80 ml (1/3 de tasse) de pacanes grillées hachées

1. **Couper les brownies** en morceaux et les répartir dans 12 verrines ou verres à martini.
2. **Ajouter** de 2 à 3 mini-boules de crème glacée.
3. **Au besoin**, chauffer la sauce caramel au micro-ondes. Napper chacune des portions de sauce. Parsemer de fleur de sel et de pacanes.
4. **Cette verrine gourmande** se prépare en 15 minutes et s'avale en moins de deux. Dans cette recette facile, la fraîcheur de la crème glacée et le fondant du caramel s'allient à ravir au moelleux du gâteau chocolaté et au croquant des noix. Un savoureux mariage de textures pour bien clôturer un cocktail d'automne!



## Coupes glacées aux mini-brownies caramel à la fleur de sel





# Recette préférée des mamies chic & rock !



*Mamies*



## Conseils d'ami

Composée essentiellement de sucre, la recette du caramel dite "à sec" propose de faire fondre du sucre dans une casserole à feu moyen. Le caramel naît de la cuisson du sucre jusqu'à complète évaporation de son eau de cristallisation. La coloration caractéristique et la concentration du caramel résultent d'une réaction chimique appelée le "degré Baumé". Suite à cette cuisson, le caramel, en refroidissant, devient dur et translucide.

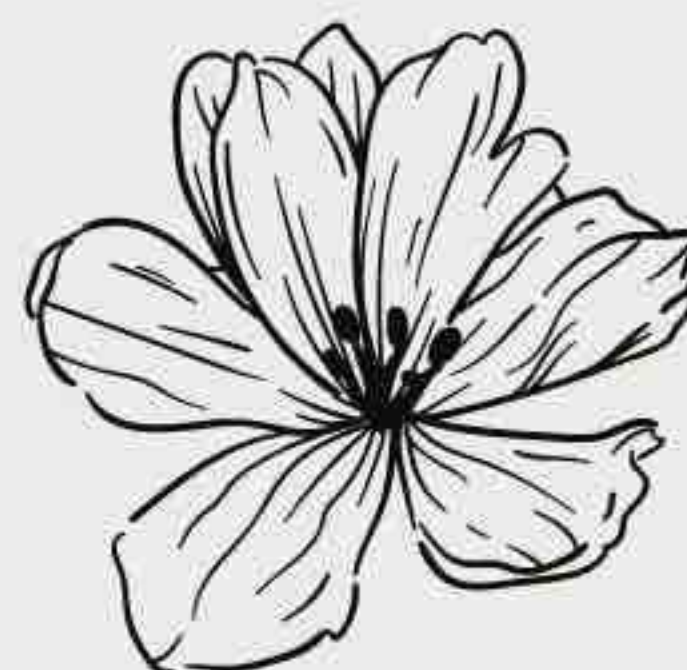
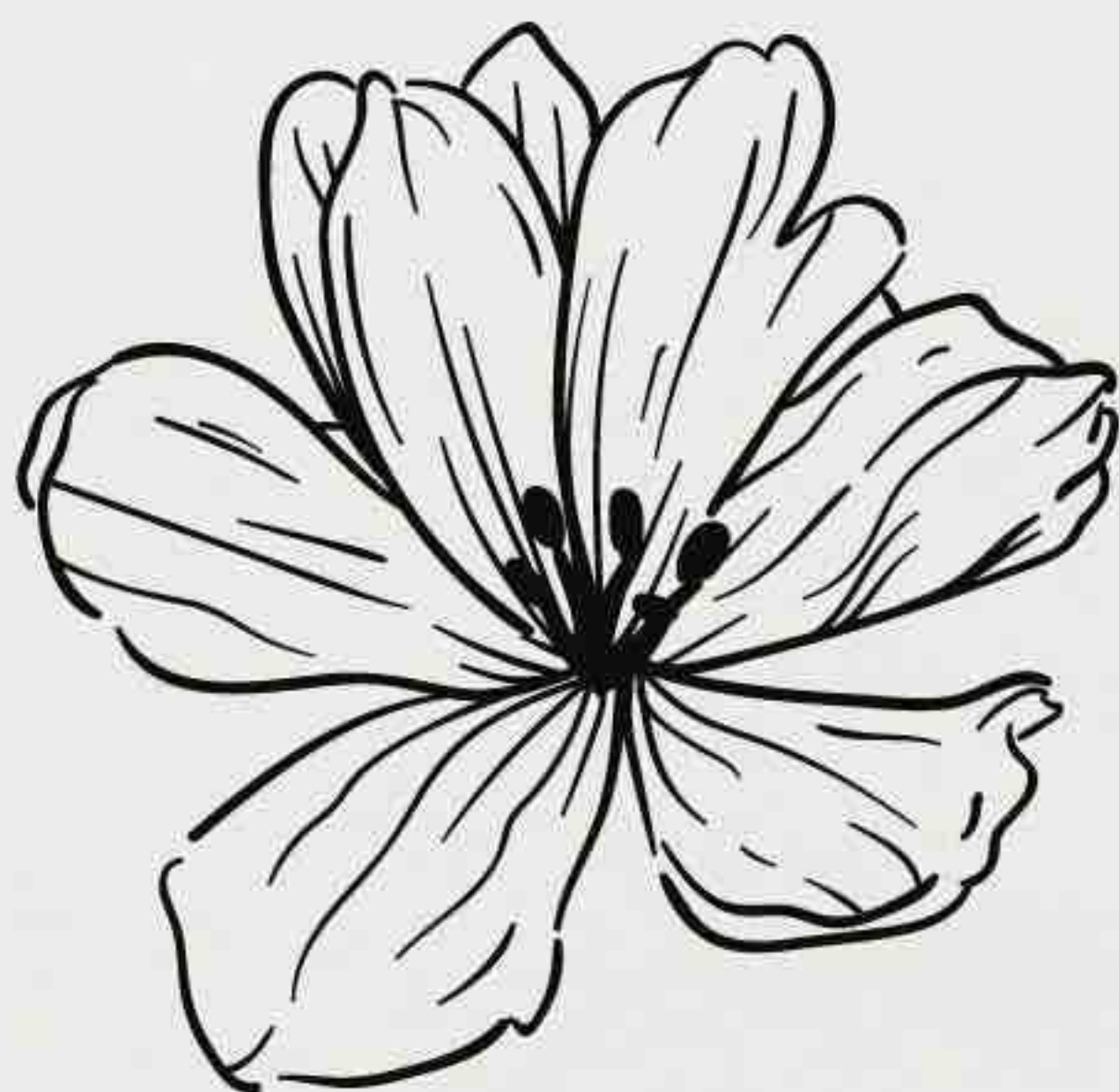


## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1l de glace Vanille de Madagascar Carte d'Or
- 200 g de chocolat noir à dessert
- 10 cl de lait
- 20 g de beurre
- 1l de crème chantilly
- 60 g d'amandes effilées
- 6 mini meringues (facultatif)

1. Dans une poêle sèche, faites griller les amandes puis réservez-les.

- Dans une casserole, faites fondre le beurre et cassez-y le chocolat en morceaux.
- Remuez et incorporez petit à petit le lait jusqu'à obtenir une belle sauce au chocolat.
- Sortez la casserole du feu.
- Dans des coupes à glace, servez 2 boules de glace vanille par personne, parsemez des amandes grillées et de sauce au chocolat chaude.
- Décorez de crème chantilly et servez immédiatement, en accompagnant éventuellement chaque coupe d'une mini meringue.
- Pour cette recette de Dame blanche, vous pouvez compter 8 min de préparation.



## Dame blanche recette traditionnelle





# Délice gourmand !



## Un dessert créatif

Le dessert que tout le monde connaît ! Appelée aussi Coupe Danemark, c'est un mélange gourmand de glace vanille arrosé de chocolat noir bien bien fondant. Les origines de ce dessert proviendraient d'un restaurant à Copenhague, dont le chef cuisinier se trouvant à court de dessert, aurait alors improvisé une spécialité avec les quelques ingrédients qui lui restaient. Inventif !







100% FACILE

# DÉLICIEUSES RECETTES DE DESSERTS GLACÉS

Tout savoir pour des après-midis gourmands

Plaisirs Sucrés  
fête la nouvelle  
l'arrivée de l'été et  
de ses beaux jours !





## QUE BOIRE OU MANGER QUAND IL FAIT CHAUD ?



Partout dans le monde, l'été est synonyme de chaleur, d'activités aquatiques, de boissons froides et, bien sûr, de glaces. Si la plupart d'entre nous s'accordent à dire que la crème glacée et les boissons froides sont des plaisirs estivaux rafraîchissants, contribuent-elles réellement à nous rafraîchir ? Pour le savoir, il faut en savoir un peu plus sur la façon dont le corps contrôle sa température dans différentes conditions. Son maintien à une température optimale se fait par un processus appelé thermorégulation, qui implique un équilibre délicat entre production et perte de chaleur. Notre espèce est dite à sang chaud, endotherme, ce qui est une façon scientifique de dire que nous pouvons contrôler notre température corporelle indépendamment de l'environnement. Nous pouvons le faire parce que notre corps produit constamment de la chaleur en tant que sous-produit des processus chimiques et biologiques internes (métabolisme).

### Comment tout cela fonctionne-t-il ?

Ce métabolisme est nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Il comprend les processus digestifs impliqués dans la décomposition des nutriments contenus dans les aliments, l'absorption et le transport de ces nutriments vers les cellules, et leur conversion en blocs de construction ou en énergie nécessaire à l'activité physique.



Toutes les réactions chimiques qui y contribuent peuvent générer de la chaleur. Elle est bénéfique lorsqu'il fait froid, mais lorsque les températures extérieures augmentent, nous devons éviter la surchauffe... S'il peut sembler logique que l'introduction d'un aliment froid dans l'estomac, comme une glace, contribue à réduire la température, son effet rafraîchissant initial est en fait rapidement remplacé par la chaleur générée par les processus digestifs nécessaires à la décomposition de ses nutriments. La digestion d'aliments riches en calories entraîne alors une augmentation de la température corporelle. Les glaces ne sont donc pas la meilleure option pour se rafraîchir. Mais qu'en est-il des boissons froides ? Le transfert de chaleur entre une boisson froide et le système digestif peut effectivement directement influencer la température... Toutefois, cela n'est que momentané et dépend de la quantité et de la teneur calorique du liquide ingéré.

Une petite quantité de liquide perdra assez rapidement son effet rafraîchissant en étant réchauffée par les organes environnants. Et de grandes quantités de liquides froids entraîneront un ralentissement de la circulation sanguine, rendant le transport de la chaleur moins efficace.

Comme vous pouvez l'imaginer, les boissons très caloriques, telles que les sodas, auront un effet similaire à celui de la glace et relanceront notre métabolisme peu après leur ingestion.

### **Pourtant on a bien l'impression de se rafraîchir**

Cet effet refroidissant des liquides froids s'expliquent plus probablement par la réhydratation qu'ils permettent. Si la chaleur s'accumule en lui, le corps tentera de perdre l'excès de chaleur en le transportant loin des organes vitaux vers la surface de la peau où il est transféré directement à notre environnement par convection et rayonnement. Pour que cela se produise, la température ambiante doit être inférieure à notre propre température, sinon c'est le contraire qui se produit et la chaleur est transférée dans notre corps. Tout comme la chaleur rayonnée par le soleil lors d'une chaude journée d'été. La transpiration est notre moyen le plus efficace de perdre de la chaleur. Elle se produit lorsqu'une augmentation de la température centrale du corps est détectée par le cerveau, qui réagit en stimulant les glandes sudoripares réparties sur toute notre peau pour produire de la sueur.





Une fois à la surface de la peau, cette eau tout juste transpirée s'évapore, ce qui entraîne un refroidissement local (également appelé refroidissement par évaporation). Le sang qui circule près de la surface de la peau se refroidit dans le processus et contribue à réduire la température centrale.

En moyenne, un adulte peut perdre jusqu'à un demi-litre ou un litre de sueur par jour, mais dans les environnements chauds cette quantité peut atteindre presque un litre et demi par heure. C'est pourquoi il est essentiel de maintenir le corps hydraté par temps chaud.

### **Que boire alors ?**

Nous disposons d'autres boissons pour tenter de nous rafraîchir. Qu'en est-il des boissons alcoolisées ? De nombreuses personnes se jettent sur une bière fraîche par une chaude journée d'été pour tenter de se rafraîchir... Mauvaise idée car l'alcool est un diurétique. Ce qui signifie qu'il va favoriser les mécanismes d'évacuation de notre eau via l'urine et ainsi réduire votre capacité à perdre de la chaleur par la transpiration.

Paradoxalement, les boissons chaudes peuvent, elles, être un bon moyen de se rafraîchir. Bien que cela ne soit pas intuitif, la consommation d'une boisson chaude déclenche une réaction de transpiration chez les récepteurs de la bouche et de la gorge, ce qui permet au corps de se rafraîchir sans avoir à ingérer une grande quantité de liquide chaud. Nos vaisseaux sanguins se dilatent et contribuent à évacuer le surplus de chaleur. Attention à ne pas se déshydrater suite à une sudation trop importante.

Certains ingrédients des aliments épicés ont le même effet ; ils déclenchent également une réaction de transpiration qui permet au corps de se rafraîchir. C'est pourquoi ces types d'aliments sont populaires dans les climats chauds. Ainsi, si les friandises froides peuvent être satisfaisantes et certainement rafraîchissantes, une meilleure façon de se rafraîchir durablement est de pimenter un peu les choses, de transpirer et, surtout, de se réhydrater !





## Comment faire sa propre crème glacée ?

Qui n'adore pas la crème glacée riche et onctueuse ? Au lieu d'en acheter au supermarché, vous pouvez en faire vous-même. De cette façon, vous pouvez contrôler tous les ingrédients et utiliser les parfums de votre choix. Vous pouvez utiliser une base de crème anglaise avec des œufs ou du fromage frais sans œufs, mais le plus important est la façon de battre la glace. Une sorbetière électrique rend le procédé très facile, mais vous pouvez mélanger la glace à la main avec une cuillère. Vous pouvez aussi faire le travail avec le récipient d'une sorbetière, des sacs en plastique remplis de glaçons et de gros sel ou encore un mixeur. Si le procédé vous semble trop long, vous pouvez même utiliser du lait concentré sucré pour faire de la crème glacée qui n'a pas besoin d'être battue. Les possibilités sont infinies !

**Faites chauffer le lait.** Versez 700 ml de lait entier dans une casserole moyenne et mettez-la sur la cuisinière. Faites chauffer le lait à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à frémir. Retirez-le du feu dès que des bulles commencent à se former à sa surface et laissez-le refroidir.

Si vous préférez, vous pouvez remplacer le lait par de la crème entière ou un mélange de lait et de crème entière. Faites attention à ne pas laisser bouillir le lait. Cette recette permet de préparer de la crème glacée à la vanille classique. Si vous voulez un autre parfum, vous pouvez mettre des herbes comme de la lavande, des grains de café ou même du chocolat dans le lait et laisser infuser ou fondre les ingrédients.

**Mélangez les œufs, le sucre et le sel.** Mettez huit jaunes d'œuf, 200 g de sucre et une pincée de sel dans un grand cul-de-poule. Fouettez-les jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

**Ajoutez le lait.** Une fois que le lait est descendu à température ambiante (au bout d'une dizaine de minutes), ajoutez-le lentement et régulièrement au mélange à base d'œuf. Remuez doucement jusqu'à ce que le lait soit entièrement incorporé.





**Faites chauffer le mélange.** Une fois que le lait est complètement incorporé dans les autres ingrédients, versez le mélange dans une casserole et faites-le chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'il atteigne 77 °C. Remuez-le en décrivant des formes de S avec la cuillère de façon à racle le fond de la casserole jusqu'à ce que la crème anglaise atteigne 77 °C. Utilisez un thermomètre de cuisine à sonde pour surveiller la température de la crème. Lorsque la crème est assez épaisse pour adhérer au dos de la cuillère, elle est assez consistante.

**Passez le mélange.** Placez une passoire en métal au-dessus d'un cul-de-poule placé dans un récipient plus grand rempli d'eau glacée. Versez la crème anglaise dans la passoire pour éliminer les grumeaux. Lorsque toute la crème est dans le petit cul-de-poule, incorporez une cuillère à café d'extrait de vanille et remuez bien.

Vous pouvez remplacer l'extrait de vanille par une gousse fraîche. Coupez-la en deux, raclez les graines et ajoutez-les à la crème anglaise. Refroidissez la crème anglaise. Une fois qu'elle est bien homogène, couvrez le cul-de-poule de film en plastique. Mettez-le dans le réfrigérateur et réfrigérez la crème pendant au moins 3 heures.

**Refroidissez le récipient.** Le récipient de la sorbetière dans lequel vous verserez les ingrédients doit être très froid pour que le liquide à l'intérieur devienne solide. Mettez-le dans le congélateur jusqu'à ce qu'il soit le plus froid possible. Cela devrait prendre 10 à 24 heures. Si le congélateur brule le récipient, enveloppez celui-ci dans un sac en plastique avant de le congeler.

**Préparez la sorbetière.** Installez le récipient et la pale de mélange. Une fois que le récipient est complètement congelé, sortez-le du congélateur et mettez-le dans l'appareil. Ensuite, installez la pale pour mélanger la crème anglaise.

**Allumez l'appareil.** Versez la crème froide dans le récipient. La sorbetière doit être allumée lorsque vous y versez la crème pour que celle-ci soit mélangée immédiatement. Versez lentement et soigneusement la base de la crème glacée dans l'appareil.





# L'ingrédient mystère

Tombée progressivement dans l'oubli, la culture du sarrasin revient aujourd'hui sur le devant de la scène ! Plaisirs sucrés vous propose de découvrir quels sont ses bienfaits et comment bien le cuisiner.



## LES GRAINES DE SARRASIN

**Le sarrasin est une plante issue de la famille des Polygonacées, dont les grains sont de couleur marron foncé. Consommé depuis des millénaires, il pousse dans un sol pauvre, sablonneux et caillouteux et se cuisine de multiples façons. Tombé en désuétude, le sarrasin redevient populaire, notamment en raison du fait que cette pseudo céréale ne contient pas de gluten. Son petit goût de noisette est très apprécié, aussi bien dans les recettes salées que sucrées !**

Le sarrasin ne date pas d'hier : originaire d'Asie, le Japon et la Chine furent l'un des tout premiers pays à le cultiver il y a plus de 3000 ans. Plus tard, on a retrouvé des traces du sarrasin en Russie et en Ukraine, puis en Occident au Moyen-Âge. Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de sarrasin sont la Chine et l'Europe de l'Est ( Russie, Ukraine et Kazakhstan). En France, la culture du sarrasin a été relancée en Bretagne à la fin des années 80, où on l'utilise par exemple pour produire les très célèbres galettes de blé noir, que l'on consomme aussi en Amérique du Nord !

La composition nutritionnelle des graines de sarrasin est très complète et pauvre en matières grasses. Elles contiennent tout d'abord beaucoup de fibres solubles : 4,2 g pour 100 g, des protéines, des glucides ainsi que des vitamines, minéraux et oligo-éléments. Le sarrasin possède également un index glycémique de 50, ce qui en fait une alternative intéressante notamment lorsqu'il est consommé sous forme de farine. Selon de nombreuses études menées ces dernières années, la consommation de sarrasin serait recommandée pour contribuer à la santé cardiovasculaire et pour aider au fonctionnement du système digestif, plus précisément au transit des aliments dans l'intestin.

Qu'il soit consommé sous forme de farine, de pâtes ou de graines, le sarrasin est un aliment à haute valeur biologique très sain pour la santé. Sa richesse en acides aminés essentiels en fait une plante intéressante à consommer pour les végétariens et végétaliens. Il contient également de la rutine à forte capacité antioxydante, et de nombreuses fibres solubles qui favorisent la digestion et la vidange gastrique tout en permettant d'atteindre rapidement la sensation de satiété. Sa forte concentration en protéines aide aussi à améliorer la digestibilité des lipides. Enfin, il sera aussi particulièrement conseillé pour les personnes intolérantes qui suivent un régime sans gluten, puisqu'il en est dépourvu.

Bien que cela soit rare, certaines personnes peuvent présenter des allergies au sarrasin. Ces allergies se manifestent par de l'urticaire, de l'asthme ou encore des réactions anaphylactiques (sensation de malaise, sensations de picotements et de vertiges).



La saveur agréable et le goût de noisette du sarrasin en fait une céréale très facile à consommer, sous forme de graines ou de farine incorporée dans les préparations salées et sucrées. Galettes, pancakes et crêpes à la farine de sarrasin

La façon la plus simple de cuisiner le sarrasin est d'utiliser sa farine en petite proportion pour la préparation de galettes, pancakes ou encore crêpes. Sa saveur unique d'antan apporte un goût de noisette discret et très agréable, en association avec d'autres farines comme celle de châtaigne par exemple. Votre base de sarrasin pourra ensuite être complétée avec la garniture de votre choix : jambon, œuf, gruyère râpé et persil haché pour une version classique, ou encore champignons, pommes de terre et chèvre pour une saveur plus automnale !

### **Le sobacha, le secret detox des Japonaises à adopter le matin**

Infusion à base de graines de sarrasin torréfiées, le sobacha débarque en France et pourrait bien faire de l'ombre au thé vert. Nouvelle star de la healthy food, le point sur une merveille que les japonaises adorent siroter pour booster l'immunité, detoxifier et reminéraliser l'organisme, après une nuit de sommeil.

### **C'EST QUOI LE SOBACHA ?**

Le sobacha, du japonais "soba" pour sarrasin et "cha" pour thé est une infusion de graines de sarrasin grillées (ou kasha). Littéralement, il s'agit d'un thé de sarrasin (donc sans gluten) qui s'infuse comme une boisson chaude et, qui, très désaltérante, se déguste autant chaude que glacée en été. Sans théine ni caféine, le sobacha peut être en plus, consommé sans modération, du matin au soir, sans craindre d'insomnie ni de palpitation ! Si les japonaises le dégustent légèrement sucré allongé de miel ou de sirop d'agave, cette boisson plutôt acidulée, avec son petit goût de noisette et ses arômes naturels de pain grillé, se boit facilement tout au long de la journée.

### **LE SOBACHA, UN GRAIN RICHE EN NUTRIMENTS**

Comme la graine de sarrasin, le sobacha est naturellement sans gluten, riche en fibres et en antioxydants mais est aussi fortement concentré en vitamines du groupe B et en sels minéraux (magnésium, calcium, potassium...). Toute cette concentration fait du sobacha, une boisson très reminéralisante, idéale en cas de coup de pompe, de fatigue, de période de stress, etc... Hautement nutritif, lorsqu'il est infusé, le sarrasin procurerait plus d'antioxydants que le thé vert et favoriserait même satiété et digestion. Très riche en antioxydants, et particulièrement en rutine (flavonoïdes), une consommation de sobacha aiderait à réduire les symptômes de l'insuffisance veineuse, à relancer la circulation sanguine et à protéger les petits vaisseaux et capillaires sanguins.





## COMMENT INTÉGRER LE SOBACHA DANS NOS PLATS ?

### LE SOBACHA, UNE BOISSON AUX VERTUS DETOXIFIANTES

Riche en protéines végétales (12 % de son poids sec) et en fibres, le sarrasin, en infusion, est considéré comme une boisson minceur et detox. Les japonaises le boivent généralement le matin au réveil, et en début de repas pour ses effets drainants. Désaltérant, le sobacha ne présente pas d'amertume même infusé longtemps, et possède un effet alcalinisant sur l'organisme qui lutte contre l'acidité.

### LE SOBACHA, UNE GRAINE À CUISINER

Sans gluten et présentant un index glycémique très bas, la graine torréfiée de sarrasin peut parfaitement être consommée (même après avoir été infusée), moulue en farine, pour fabriquer des galettes bretonnes de « blé noir » (l'autre nom du sarrasin), des nouilles soba...

### IDÉES RECETTES À BASE DE SOBACHA

**Une boisson detox :** il suffit de faire infuser 5 minutes 3 cuillères à soupe de graines de sobacha légèrement torréfiées (achetées sous le nom de kasha torréfié en boutiques bio ou asiatiques) dans une tasse d'eau bouillante.

**Une préparation à sec facile :** Le sarrasin s'achète torréfié et décortiqué, sans son enveloppe grise, non comestible. Pour le cuisiner on le fait torréfier dans une poêle, sans ajout de matière grasse, à feu moyen. On les remue jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle couleur dorée, qu'on laisse ensuite refroidir. Une bonne idée pour doper un granola.

**Un velouté gourmand :** On fait revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans une casserole avec 40 g de pancetta taillée en lardons et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. On ajoute 2 poireaux en rondelles. On couvre d'eau puis on ajoute 4 cuil. à soupe de sarrasin. On laisse cuire 20 mn. Un peu de crème, de sel et on mixe.

**Une glace au sarrasin, possible ? Oui !!!!!**

Voici une glace au bon parfum de Bretagne !

Elle se suffit à elle-même, servie telle quelle et parsemée de quelques graines entières de sarrasin. Encore peu répandue, on trouve des graines de sarrasin en boutiques bio ou au rayon bio de certaines grandes surfaces.







# Glace au blé noir comme au Japon !

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 30 cL de lait entier
- 20 cL de crème liquide
- 100 g de sarrasin
- 100 g de sucre en poudre (ou 100 g de sirop de glucose + 40 de sucre en poudre)
- 3 jaunes d'œufs



1. **Torréfier** les graines de sarrasin 5 minutes à 160°C.  
Mélanger la crème et le lait. Faire chauffer à la limite de l'ébullition.
2. **Ajouter les graines torréfiées** au mélange lait/crème brulant. Mixer grossièrement, juste pour éclater une bonne partie des graines et favoriser l'infusion du parfum.
3. **Laisser infuser 30 minutes hors du feu.** Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre. Tout en filtrant pour retirer les graines de sarrasin, verser le mélange lait/crème sur les jaunes, petit à petit.
4. **Homogénéiser la préparation**, et la remettre dans la casserole. En cas d'utilisation de sirop de glucose, l'ajouter à ce moment.
5. **Faire chauffer à feu moyen**, tout en mélangeant tranquillement.
6. **Couper le feu dès** que la préparation nappe la cuillère (ou dès qu'elle atteint 80°C si vous avez un thermomètre).
7. **Remettre dans le saladier** et couvrir au contact.
8. **Réserver** minimum 8h au frais.
9. **Turbiner.**

## Quelques idées pour la finition :

1. **Ajouter** quelques graines de sarrasin juste avant l'arrêt de la turbine.
2. **Parsemer** de quelques graines de sarrasin au moment du service pour ajouter un peu de croquant.
3. **Recouvrir** d'un filet de caramel liquide.





LE PLAISIR DES GLACES

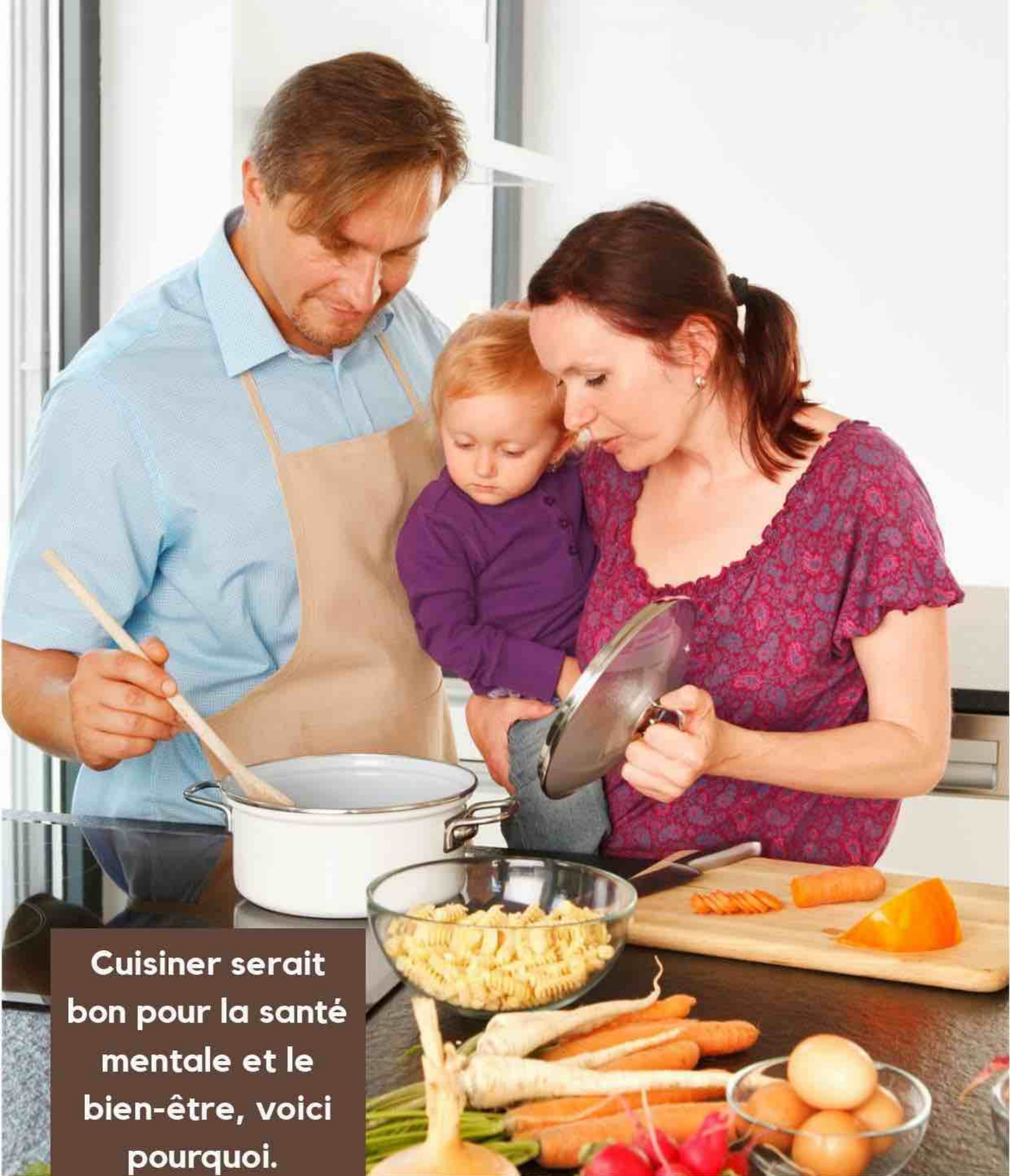
# **DÉLICES MADE IN FRANCE**

---

**DES RECETTES FACILES  
POUR TOUTE LA FAMILLE**

avec Plaisirs Sucrés !





**Cuisiner serait  
bon pour la santé  
mentale et le  
bien-être, voici  
pourquoi.**



Selon des chercheurs australiens, prendre le temps de mitonner de bons petits plats aurait des effets bénéfiques sur la santé mentale. La psychanalyste Anne-Marie Bourrelly a un avis plus nuancé sur la question, mais cuisiner n'en reste pas moins une activité qui peut contribuer au bien-être.



Cuisiner n'est pas uniquement bon pour la santé physique – à condition bien sûr de préparer des recettes équilibrées – ce serait également bon pour la santé mentale. C'est en tous les cas ce que suggère une nouvelle étude scientifique, publiée par des chercheurs de l'université Edith Cowan (ECU) à Perth, en Australie, dans la revue scientifique suisse *Frontiers* jeudi 17 mars 2022, relayée notamment par le magazine *Slate*. Pour étudier le lien entre cuisine et santé mentale, les chercheurs se sont greffés à un programme de cours de cuisine itinérants, proposés en Australie de 2016 à 2018 dans les régions de Perth et de Bunbury, sous la houlette du ministère de l'Alimentation australien, pour lutter contre l'obésité. Les 657 personnes ayant suivi ces cours de cuisine pendant sept semaines ont ainsi également participé à l'étude.

### **Une amélioration dès sept semaines passées à cuisiner régulièrement**

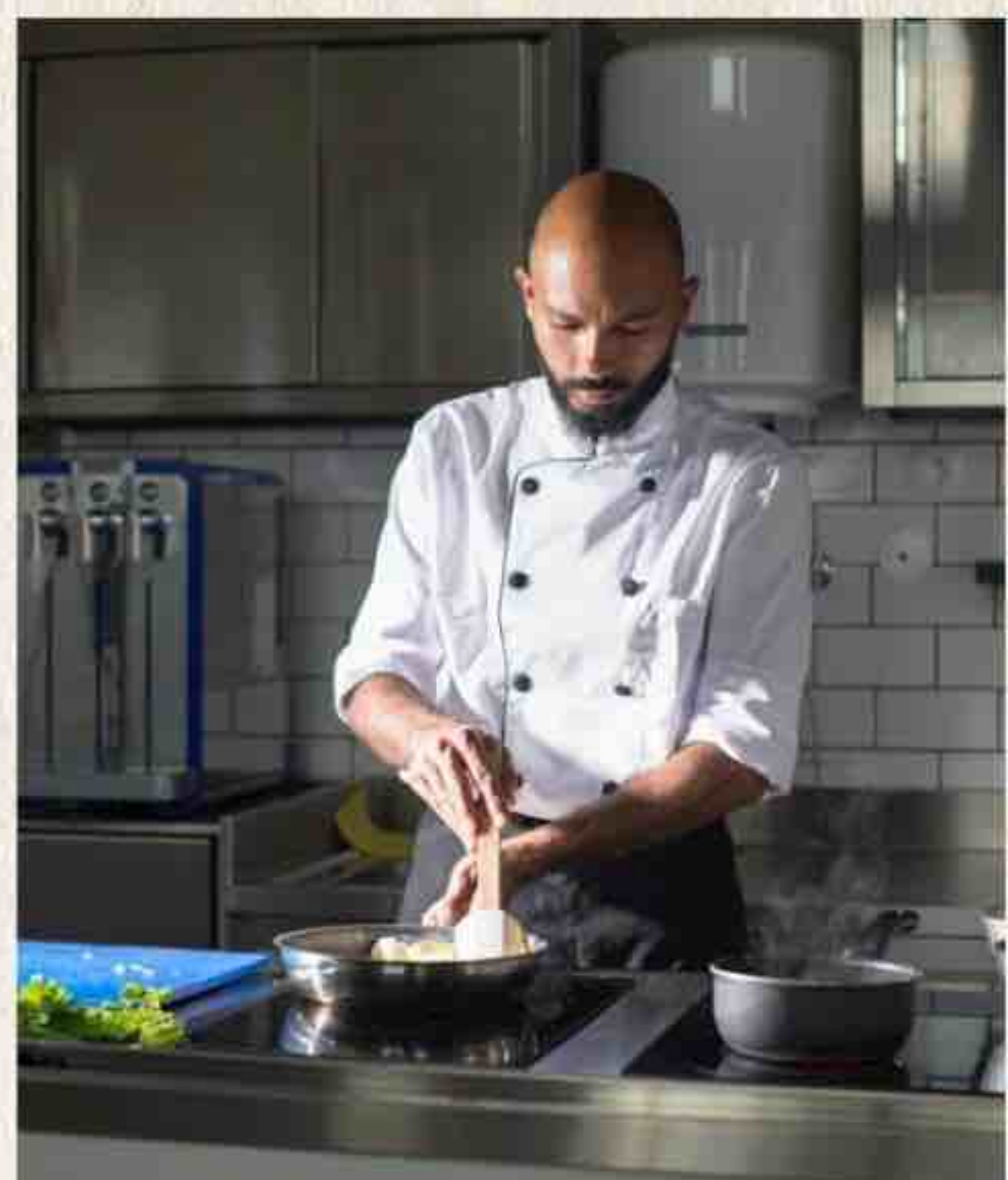
En complément des cours de cuisine, les participants ont dû remplir des questionnaires conçus par les chercheurs pour évaluer leur santé mentale et leur bien-être. Les questions posées avaient pour objectif d'analyser la confiance en soi via l'échelle de Rosenberg, un test psychologique couramment utilisé dans le cadre de recherches, et l'évolution de celle-ci au fil des sept semaines passées à cuisiner régulièrement.

Ces informations recueillies par auto-déclaration ont ensuite été recoupées par les chercheurs et comparés à celles d'un groupe témoin. Ils ont alors constaté de grandes différences entre les deux groupes : les personnes ayant cuisiné régulièrement faisaient état d'une amélioration significative de leur santé mentale. Mais aussi de leur vitalité. Des résultats visibles sur les sept semaines de cours, mais aussi dans les six mois suivants.

Cette amélioration serait indépendante d'un changement ou pas de régime alimentaire, selon les scientifiques. « L'effet tient davantage à des facteurs comportementaux que proprement nutritionnels », souligne la directrice de l'étude Joanna Rees, spécialiste de la nutrition. Elle avait cependant déjà établi l'année passée, dans le cadre d'une autre étude, que la consommation de fruits et de légumes frais était associée à une meilleure santé mentale à long terme.

### **Un impact plutôt sur le bien-être et le moral, plus que sur la santé mentale**

Nous avons demandé à Anne-Marie Bourrelly, psychanalyste à Paris, son avis sur les conclusions de l'étude australienne, et si prendre le temps de cuisiner avait un impact intéressant sur le bien-être en général, le moral et la santé mentale. « Dès que l'on prend du temps pour s'occuper de soi, cela a un impact sur son bien-être, que ce soit en cuisinant ou en faisant tout autre chose », répond-elle.







Elle reste néanmoins nuancée sur le lien réel entre cuisine et santé mentale. Elle préfère d'ailleurs parler de santé « psychique » : « Le terme de « santé mentale » laisse penser qu'une personne est atteinte par une maladie mentale », explique-t-elle. La psychanalyste estime que l'impact de la cuisine sur le bien-être est réel, mais que « cela ne résoudra pas le fond du problème » s'il y en a un. Cuisiner, « c'est une bonne technique pour améliorer son bien-être psychique quand tout va bien, dit-elle, mais lorsque quelqu'un a un véritable traumatisme, un réel mal-être lié à des violences sociales, familiales ou autres, cela ne va pas le régler ». Et de proposer une comparaison pour illustrer son propos : « Lorsque vous sortez d'une heure de massage, vous allez mieux, mais vos souffrances psychiques ne sont pas pour autant réglées. »

#### **Ce qu'il faut dans votre assiette pour aller mieux dans votre tête**

Une étude scientifique souligne les effets bénéfiques d'un régime alimentaire équilibré sur la santé mentale. Selon des chercheurs britanniques, changer son alimentation permettrait d'atténuer les symptômes de la dépression. Agnès Sallé, médecin nutritionniste au CHU d'Angers, nous explique pourquoi. Vous avez le moral à zéro ? Adopter un régime alimentaire plus équilibré peut, en partie, vous aider à améliorer votre santé mentale. C'est ce qu'affirment des chercheurs britanniques selon une étude de 2019 qui se penche sur ce sujet dans la revue scientifique *Psychosomatic Medicine*. Dans le cadre de cette étude, l'équipe a analysé les données de 46 000 patients, récoltées lors d'essais cliniques. « Adopter un régime alimentaire plus sain peut améliorer l'humeur des gens », affirme l'un des auteurs, Joseph Firth, chercheur à l'Université de Manchester. Il précise que modifier son mode de vie atténue les symptômes de la dépression chez tout le monde, pas seulement chez les personnes dépressives.

#### **Les bienfaits du régime méditerranéen**

Pour expliquer l'impact du régime alimentaire sur la santé mentale, il est nécessaire de comprendre comment se manifeste la dépression. De plus en plus d'études associent des troubles physiologiques, comme l'inflammation des tissus et le stress oxydatif, à cette maladie. Or, « l'alimentation occidentale, qui est riche en graisses saturées et en sucre raffiné, pauvres en glucides complets et en oléagineux [arachides, soja, lin], favorise l'inflammation des tissus », explique la docteure Agnès Sallé, médecin nutritionniste au CHU d'Angers.



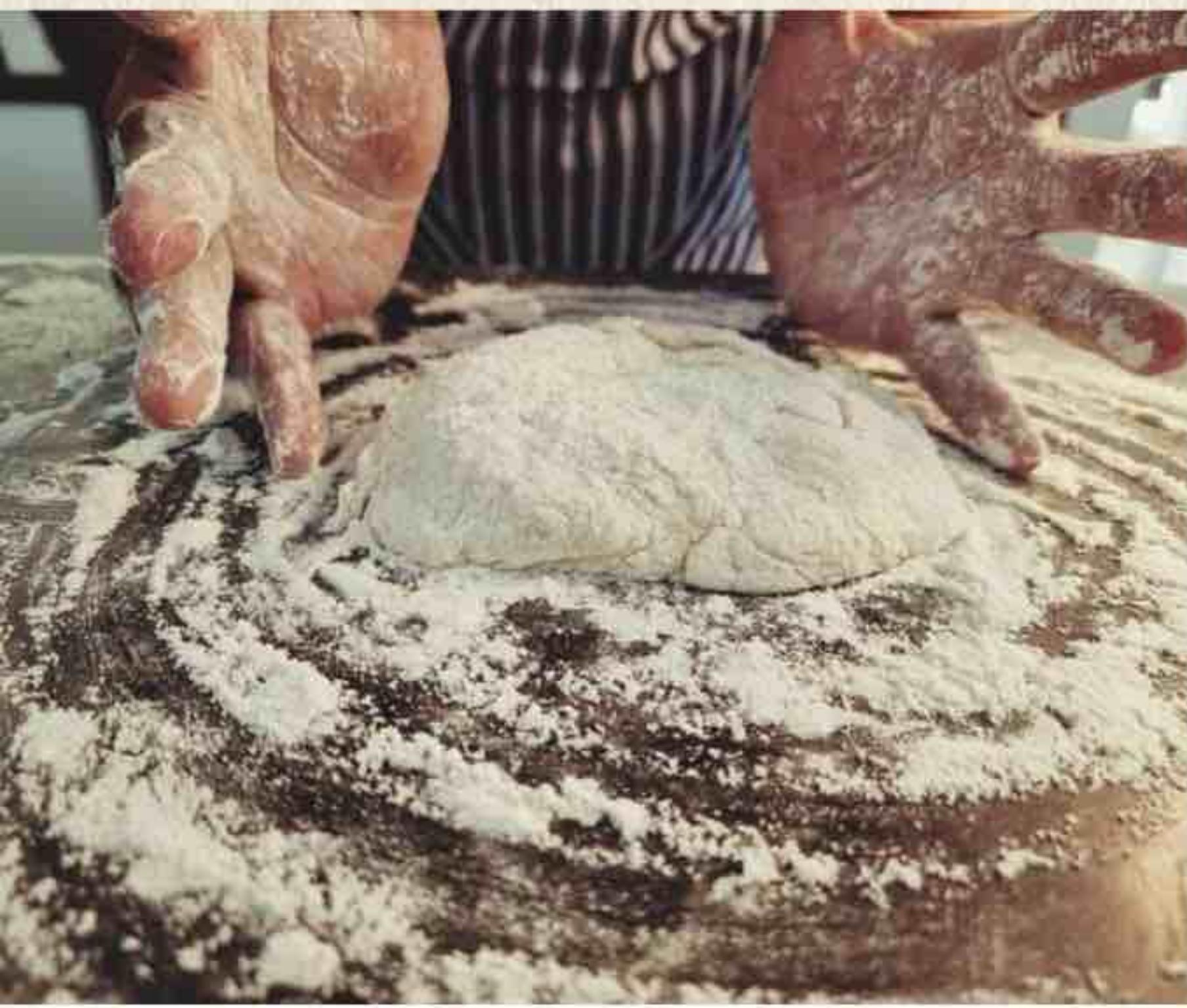
À l'inverse, les bienfaits du régime méditerranéen sur notre état psychologique ont été démontrés à de nombreuses reprises. En 2018, une étude compilant les résultats de plusieurs autres études démontrait que le risque de dépression est 33 % moins élevé chez les personnes qui adoptent une alimentation proche du régime méditerranéen, par rapport à ceux dont l'alimentation s'en éloigne.

Ce type d'alimentation « méditerranéenne » est riche en fruits, légumes, fruits secs, céréales complètes, huile d'olive, et privilégie les produits de la mer. Les oligo-éléments, comme le magnésium, le zinc, le fer, qu'on retrouve beaucoup dans les plats méditerranéens, et les oméga 3 présents dans le poisson, ont un effet anti-inflammatoire. Il n'est donc pas surprenant que ce régime aide à alléger les symptômes de la dépression. Ces oligo-éléments sont détruits dans les plats industriels et produits transformés, très présents dans l'alimentation occidentale.

### Ces plats qui ne vous veulent pas du bien

« On recommande, pour toutes les pathologies, de passer d'une alimentation occidentale à une alimentation plus saine », précise la Dr Agnès Sallé. Elle estime que remédier à des carences avec des compléments alimentaires n'est pas suffisant. « Il faut changer l'alimentation », insiste-t-elle.

En cas de baisse de moral, certaines personnes se jettent sur des plats réconfortants. La comfort food, comme les pâtes noyées dans du fromage ou les chocolats chauds surmontés de crème chantilly, ne nous fait en réalité pas du bien, lorsqu'elle est consommée sans modération. « On parle là d'une prise alimentaire émotionnelle », souligne Agnès Sallé.







# QUIZZ

## SPÉCIAL DESSERTS GLACÉS

---

**1 - Le premier dessert glacé se nomme :**

- a) Faloudeh
- b) Faudel
- c) Faribole

**2 - En Europe, Templiers découvrent le sorbet en Perse nommé :**

- a) Shorbonne
- b) Sharbet
- c) Shortdebain

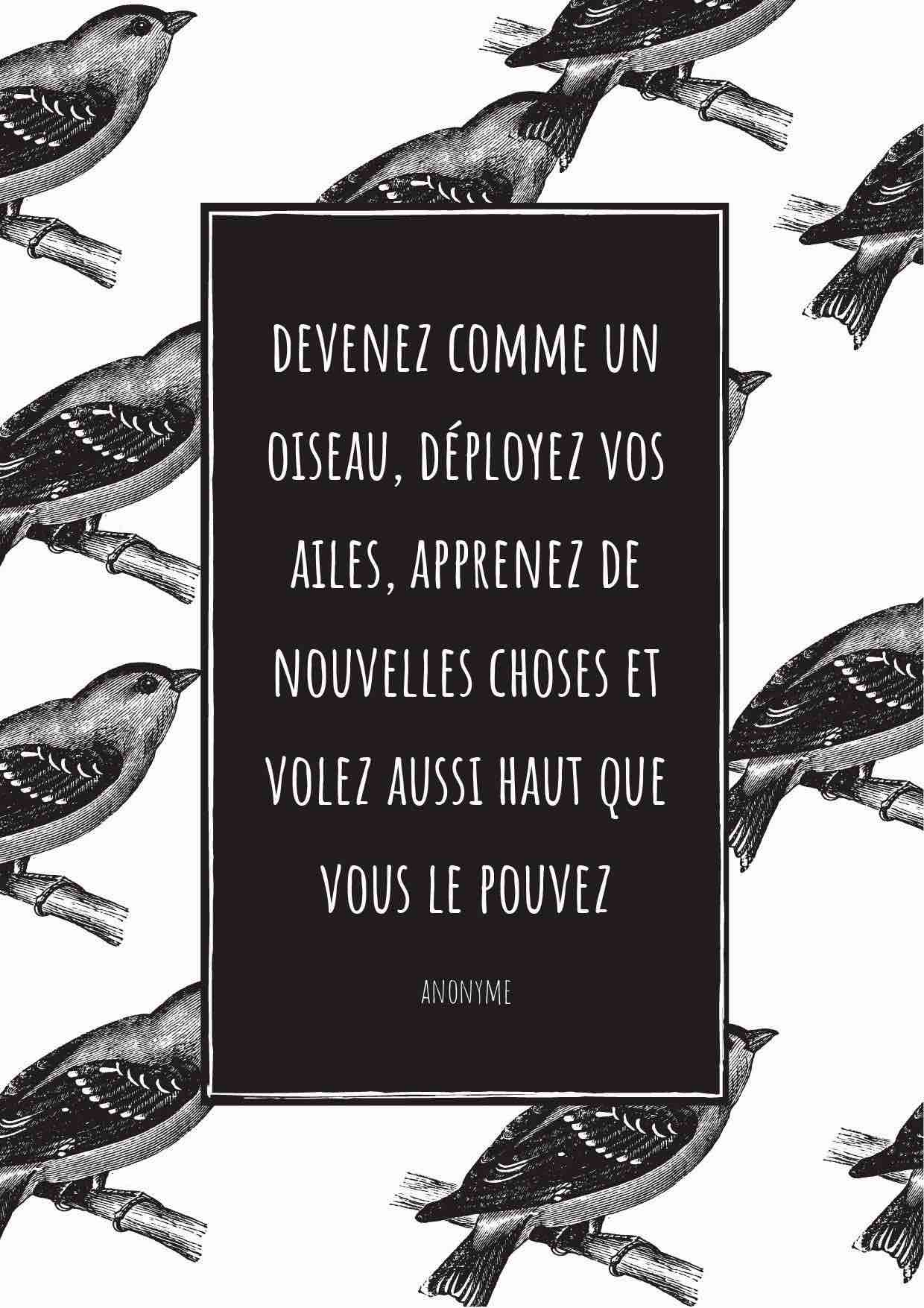
**3 - La technique de congélation est rapporté de Chine par :**

- a) Marco Polo
- b) Marco Verratti
- c) Marcocobango

**4 - La crème glacée apparaît officiellement en France au :**

- a) XVIème siècle
- b) XVIIème siècle
- c) XVIIIème siècle



The image features a central black rectangular box with a white border, containing white text. Surrounding this box are several detailed black and white illustrations of birds perched on branches. The birds are shown from various angles, some facing left, some right, and some looking towards the viewer. They have dark plumage with white spots on their wings and tails. The branches are simple, light-colored lines.

DEVENEZ COMME UN  
OISEAU, DÉPLOYEZ VOS  
AILES, APPRENEZ DE  
NOUVELLES CHOSES ET  
VOLEZ AUSSI HAUT QUE  
VOUS LE POUVEZ

ANONYME