



Autour des fruits rouges...

Atelier cuisine du 23 juin 2018
CENTRE D'ANIMATION DU LACAOÛ

Co-animé par :

- le docteur *Philippe Berthélémy*, gastro-entérologue
au CH François Mitterrand de Pau,
- Madeleine Duboé*, déléguée départementale AFA,
- Coralie Camps-Guiran*, diététicienne-nutritionniste

INTRODUCTION

Quand on est atteint d'une MICI (Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin), l'alimentation est un enjeu majeur. En effet, elle est au centre des nombreuses préoccupations des patients. La peur de mal tolérer tel ou tel aliment ou de la douleur est souvent omniprésente.

En poussée, il est important d'adapter son alimentation selon sa propre tolérance. Il n'y a pas de régime type, commun à tous les patients. En période de rémission, il est primordial d'essayer d'élargir à nouveau son alimentation pour éviter les carences et la monotonie. Pour cela, certaines astuces peuvent être utiles. Par exemple :

-Réintroduire un nouvel aliment à la fois, en commençant par l'aliment qui vous manque le plus en premier, en petite quantité

-Bien mastiquer avant d'avaler car la digestion commence déjà dans la bouche

-Manger lentement, votre digestion en sera facilitée

-Fractionner ses repas : éviter de faire des repas de trop gros volumes en décalant par exemple le dessert 2h après le repas. Vous pouvez faire jusqu'à 3 repas et 3 collations par jour

-Pour les fruits et légumes, commencer par les réintroduire cuits (compote, fruit au four, tarte aux fruits, gâteaux aux fruits, riz au lait sur lit de fruits cuits...) puis élargir petit à petit aux fruits crus

La notion de plaisir est importante à garder ou à restaurer, c'est pourquoi lors de cet atelier nous avons exclusivement choisi des recettes douces, acidulées et sucrées pour réveiller gentiment vos papilles ! A vos fourneaux !

SOMMAIRE DES RECETTES

Autour du clafoutis.....3

Autour du chessecake.....

Autour du crumble.....

Autour de la charlotte.....

AUTOUR DU CLAFOUTIS

Le clafoutis est un incontournable de la cuisine française. Il est originaire du Limousin. C'est un gâteau traditionnellement composé de cerises masquées, c'est-à-dire entièrement recouvertes d'un appareil à flan. Les cerises ne sont en général pas dénoyautées pour éviter que leur jus ne se mélange à l'appareil. Il existe de nombreuses variantes selon les fruits utilisés. Il prend alors les noms de flaugarde, cacou ou encore far breton.

La recette du jour est celle du Chef Bertrand SIMON.

Ingrédients (pour 1 clafoutis) :

500g de cerises

40g de beurre demi-sel + 20g pour le moule

100g de farine

300ml de lait, que vous pouvez choisir dé lactosé selon votre tolérance

3 œufs

100g de sucre blanc



Pour les personnes intolérantes :

Intolérance au lactose : remplacer le lait par du lait dé lactosé ou un jus végétal type amande ou riz

Intolérance au gluten : remplacer la farine de blé par un mélange de farine sans gluten

Astuce choix des cerises :

Les cerises comme les guignes ou les cerises sauvages sont un excellent choix !

La cerise griotte acide de référence pour le clafoutis reste la Montmorency mais elle est de plus en plus rare à trouver !

Alternatives :

Vous pouvez...

-Aromatiser la pâte avec de la vanille, de la fleur d'oranger, du zeste de citron, de la cannelle, de l'essence d'amandes amères ou encore un alcool comme le kirsch...

-Utiliser d'autres fruits que les cerises, comme par exemple des pommes, des poires, des pêches, des nectarines, des abricots coupés en fines tranches, des framboises... Ou pourquoi pas des fruits au sirop !



1. Verser la moitié du sucre dans les cerises lavées et non dénoyautées et laisser mariner 30 minutes.



2. Casser les oeufs dans un récipient.



3. Blanchir le mélange oeufs + l'autre moitié du sucre au fouet.



4. Ajouter la farine en une fois.



5. Incorporer la farine au fouet



6. pour obtenir une texture lisse.



7. Ajouter le beurre fondu refroidi et mélanger.



8. Détendre l'appareil avec le lait.



9. Placer les cerises dans un moule adapté beurré et fariné.



10. Verser l'appareil sur les cerises.



11. L'idéal est de remplir le moule jusqu'à environ 1 cm du bord.



12. Cuire le clafoutis au four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes.

AUTOUR DU CHEESECAKE

Le gâteau star New-Yorkais trouverait en réalité ses racines non pas aux Etats-Unis mais bel et bien en Europe, en Grèce plus précisément où il aurait été servi aux athlètes avant les Jeux Olympiques. Il existe traditionnellement 2 types de cheesecake : avec ou sans cuisson. Nous allons réaliser ce matin un cheesecake avec cuisson et allons goûter un cheesecake sans cuisson réalisé par Madeleine Duboé et dont la recette est ci-après.

Cheesecake New-Yorkais (recette de chez Eileen's) :

Ingrédients (pour 6 personnes) :

120g de Spéculoos
30g de beurre
480g de petit-suisse
200g de fromage Philadelphia
60g de sucre
3 œufs
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de zeste de citron



Préparation

1. Briser les Spéculoos grossièrement avec un rouleau à pâtisserie. Faire fondre le beurre et le verser sur les Spéculoos en mélangeant pour obtenir une pâte.
2. Beurrer et fariner votre moule. Y verser le fond de Spéculoos et réserver au frais.
3. Pour l'appareil à cheesecake, verser les petit-suisse dans un saladier, ajouter le Philadelphia et trois œufs. Ajouter le sucre, les zestes et le jus de citron.
4. Verser l'appareil sur le fond de gâteau Spéculoos et enfourner dans un four préchauffé à 180°C.
5. Après 20 minutes de cuisson, sortir le cheesecake et laisser refroidir avant de le placer deux heures au réfrigérateur.

Cheesecake sans cuisson de Madeleine :

Ingrédients (pour 6 personnes) :

175g de Spéculoos
35g de beurre
300g de crème fleurette
500g de fromage blanc
8 feuilles de gélatine
2 citrons non traités (pour jus et zestes)
35g de sucre



Préparation

1. Briser les Spéculoos grossièrement avec un rouleau à pâtisserie. Faire fondre le beurre et le verser sur les Spéculoos en mélangeant pour obtenir une pâte.
2. Verser le fond de Spéculoos dans le moule et réserver au frais pendant la préparation de l'appareil.

Pour l'appareil à cheesecake :

3. Ramollir la gélatine dans de l'eau tiède.
4. Mélanger le sucre, le jus de citron et le zeste dans une casserole. Ajouter la crème fleurette et le fromage blanc et porter le mélange à ébullition.
5. Hors du feu, ajouter la gélatine essorée. Bien mélanger et verser l'appareil dans le plat, au-dessus des Spéculoos.
6. Laisser refroidir avant de le placer au moins deux heures au réfrigérateur.



Coulis de fruits rouges :

-Pour réintroduire les fruits rouges, vous pouvez faire un coulis de framboises ou de groseilles et napper le cheesecake qu'il soit avec ou sans cuisson selon votre goût.

Pour les groseilles :

-Mixer les fruits frais dans un Blender et passer le tout au chinois ! Le fait de ne pas cuire les fruits préserve les vitamines et les anti-oxydants ! Le fait de le passer permet d'avoir une belle texture et d'éliminer les résidus plus difficiles à digérer.

Pour les framboises :

-Cuire les fruits dans une casserole avec de l'eau et du sucre selon votre goût, les mixer et les passer !

-Pour une texture plus tenue, y ajouter de la gélatine ramollie, recouvrir le gâteau dans le moule et laisser prendre au frais.

Astuce rapidité : Utiliser un coulis du commerce !

AUTOUR DU CRUMBLE

Spécialité britannique, le crumble est d'origine très récente mêlant fruits (traditionnellement : des pommes) à une pâte très friable (to crumble : émietter).

Le crumble est en effet né pendant les bombardements de Londres par les avions nazis pendant la Seconde guerre mondiale. Parce que les hommes étaient partis sur le front, les femmes travaillaient à l'extérieur et avaient moins de temps pour faire la cuisine, elles mirent au point cette recette. Sans œuf à cause du rationnement, la pâte grossière était à base de farine, de sucre et de margarine (aujourd'hui, on préférera bien sûr le beurre) dont on recouvrait des fruits du jour disposés sur un plat.

Le crumble se révéla trop succulent pour disparaître après-guerre et sa popularité actuelle doit beaucoup à sa grande simplicité d'exécution !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

50g de fruits rouges frais ou surgelés
4 pommes à cuire type Golden
20g de sucre roux ou cassonade
20g de beurre

Pour la pâte à crumble :

30g de poudre d'amande
50g de sucre roux
60g de beurre
75g de farine
1 pincée de sel

Préparation :



1. Eplucher les pommes et les couper en morceaux. Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle et y faire caraméliser les pommes avec le sucre pendant environ 10 mn, elles doivent être fondantes.
2. Du bout des doigts, mélanger la farine, la poudre d'amande, 60 g de beurre en dés, 50 g de sucre et le sel. Donner la consistance d'un gros sable en frottant dans vos mains. Mettre au frais.
3. Répartir les pommes dans 4 petites cocottes (ou un grand plat), ajouter les

fruits rouges sans les décongeler. Mélanger un peu. Recouvrir de pâte à crumble en l'émiettant bien.

4. Pour finir, mettre au four à 180°C pendant 20 minutes environ, le dessus doit être légèrement doré.

AUTOUR DE LA CHARLOTTE

A l'origine la Charlotte est un gâteau non pas français mais anglais ! Elle se servait chaude avec le thé et aurait été inventée en l'honneur de l'épouse du roi George III, la reine Charlotte. C'est un cuisinier de ses majestés qui eût l'idée de modifier la recette et de la servir froide.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400g de fraises (ou tout autre fruit frais ou au sirop !)
380g de fromage blanc
30 boudoirs ou biscuits à la cuiller
30g de sucre en poudre
3 cuillères à soupe de sirop de framboise ou le jus des fruits au sirop

Préparation :

1. Délayer le sirop de framboise dans une assiette creuse avec 15 cl d'eau. Tremper chaque biscuit rapidement pour les imbiber légèrement.
2. Dans une jatte, lisser le fromage blanc et le sucre.
3. Déposer les biscuits sur les parois d'un moule à charlotte.
4. Laver et sécher les fraises puis les couper en lamelles.
5. Déposer une couche de fromage blanc dans le fond du moule, ajouter quelques lamelles de fraises. Continuer à superposer les couches de fromage blanc et de fraises.
6. Réserver le moule au réfrigérateur au moins 2 h. Servir frais.



Alternatives pour le crumble et la charlotte :

- Vous pouvez...
- Utiliser les fruits de votre choix : frais, surgelés, au sirop...
 - Penser esthétique et vous garder des fruits frais pour la déco !
 - Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des copeaux de chocolat !