

NOS RECETTES SUCRÉES

Chers enfants, chers ados, chers parents,

Un peu de douceurs cuisinées en toute simplicité vous sont proposées par Mme Céline Loubet, diététicienne.

Bon appétit à tous

PAIN PERDU

Ingrédients

- 250ml de lait
- 3 œufs
- 20g de sucre
- Pain sec tranché (100/150g)
- Cannelle, fleur d'oranger...

Préparation

Dans un saladier mélanger le lait, les œufs entiers battus et les épices selon le goût.

Ajouter le pain sec en tranche fine, et laisser ramollir au frigo.

Faire chauffer une poêle antiadhésive et faire dorer des deux côtés. Ou faire cuire au four à 180°C, chaleur tournante.



Dégustez chaud, saupoudrez d'une cuillère de sucre !

TIRAMISU EXPRESS AUX FRUITS

Ingrédients

- 250 g de fromage blanc
- 125 g de mascarpone
- 40 g de sucre glace (2 c. à soupe) ou sucre en poudre
- 250 g de fraises ou un autre fruit
- 1 dizaine de spéculoos

Préparation

Laver et couper les fraises en morceaux et réserver au frais.

Battre le fromage blanc, le mascarpone et le sucre glace jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Concasser grossièrement les spéculoos.

Disposer au fond des verrines un peu de fraise en morceaux.

Continuer avec le mélange fromage blanc et mascarpone, alterner fraises et crème jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de la verrine.

Finir avec une couche de spéculoos concassés et décorer avec les fraises.

Mettre les verrines au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.



Dégustez très frais !

CAKE A LA BANANE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 140 grammes de farine
- 60 grammes de poudre d'amandes
- Un sachet de levure chimique

Préparation

Préchauffez votre four à 180 degrés.

Ecrasez vos bananes à l'aide d'une fourchette, et mettez les dans un saladier.
Ajouter les œufs et mélangez.

Dans un autre saladier, mélangez les poudres : farine, levure et poudre d'amandes.

Ajoutez les poudres à la préparation précédente (bananes + œufs) et mélangez bien.

Versez le tout dans votre moule à cake antiadhésif, ou recouvert de papier cuisson.

Mettez à cuire 35 minutes à 180°C, chaleur tournante.

Ce gâteau moelleux est un excellent moyen d'utiliser des bananes trop mures, mais il se réalise aussi facilement avec d'autres bananes. De plus la recette est sans beurre et sans sucre, histoire d'apprendre à se faire plaisir avec juste le nécessaire.

Variantes :

- Remplacer 20g de poudre d'amandes par de la noix de coco séchée
- Ajoutez des pépites de chocolat
- Remplacer la farine blanche par de la semi-complète

Dégustez