





# Desserts



# Salade de fruits

**VALEUR  
NUTRITIONNELLE  
PAR PORTION**

116kcal  
1g de protéines (2% AJR)  
0,5g de lipides (1% AJR)  
27g de glucides (9% AJR)



**Préparation**  
20 minutes



**Cuisson**  
-



**Recette pour**  
10 personnes

## Ingrédients

5 mini-ananas  
1 pomme (granny smith)  
1 banane  
1/2 melon  
1 orange  
2 nectarines  
2 kiwis

150 g de raisins (blancs et noirs)  
200 g de fraises  
jus d'une orange  
jus d'un citron  
2 càs de sucre  
framboises, groseilles  
et carambole pour  
la décoration



## Préparation

- \* Coupez les ananas en deux dans le sens de la longueur. Prélevez la chair et coupez-la en petits morceaux.
- \* Lavez, épluchez et découpez les fruits en macédoine.
- \* Ajoutez les jus d'orange et de citron, ainsi que le sucre.
- \* Mélangez bien et réservez au réfrigérateur.
- \* Disposez les demi-ananas dans une assiette et remplissez-les de salade de fruits.

## Variante : une salade de fruits exotiques

### Ingrédients

1 ananas  
4 fruits de la passion  
4 kiwis  
2 kakis  
1 papaye  
4 litchis  
1 mangue  
le jus d'un citron vert  
2 càs de sucre  
menthe fraîche

### Préparation

- \* Lavez, épluchez et découpez les fruits en macédoine.
- \* Ajoutez le jus de citron, ainsi que le sucre.
- \* Mélangez bien et réservez au réfrigérateur.
- \* Pour vos repas de fêtes, servez avec une sauce au vin blanc (chauffez et faites réduire 150 ml de vin blanc avec un jus de citron, le zeste d'un citron ainsi que 2 càs de sucre).

# Soupe de fraise et sa glace à la pêche blanche



## VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION

368 kcal

2g de protéines (3% AJR)

10g de lipides (13% AJR)

65g de glucides (21% AJR)



**Préparation**  
15 minutes



**Congélation**  
180 minutes



**Recette pour**  
6 personnes

## Ingrédients

500 g de fraises  
 300 g de sucre glace  
 500 d'eau  
 500 de pêches blanches  
 1/2 jus de citron (facultatif)  
 250 ml de crème à fouetter



## Préparation

### Soupe de fraise :

- \* Lavez et équeutez les fraises.
- \* Écrasez-les à la fourchette avec 100 g de sucre et un peu d'eau.
- \* Mixez.

### Glace à la pêche blanche :

- \* Passez au mixer les pêches blanches, le sucre et le jus de citron.
- \* Fouettez la crème froide en chantilly et incorporez-la aux fruits.
- \* Versez dans un bac et mettez au congélateur.

## Trucs et astuces

Tous les fruits conviennent : fraises, framboises, cassis, melon, pommes, poires ou bananes... De quoi varier les plaisirs !  
 Et si vous disposez d'une sorbetière, ce sera encore plus facile.



**VALEUR NUTRITIONNELLE  
PAR PORTION**

264 kcal  
5 g de protéines (6% AJR)  
12 g de lipides (16% AJR)  
34 g de glucides (11% AJR)

# Cake aux pommes léger



**Préparation**  
15 minutes



**Cuisson**  
40 minutes



**Recette pour**  
8 personnes

## Ingrédients

100 g de beurre  
 30 g d'édulcorant résistant à la cuisson  
 ou 100 g de sucre  
 2 œufs  
 75 ml de lait  
 200 g de farine fermentante  
 200 g de pommes hachées en petits morceaux



## Préparation

- \* Préchauffez le four à 180 °C.
- \* Ramollissez le beurre.
- \* Ajoutez-y l'édulcorant ou le sucre puis les œufs, un par un.
- \* Creusez un puits dans la farine, versez le mélange ainsi que le lait jusqu'à obtention d'une pâte bien aérée.
- \* Ajoutez les pommes hachées et mélangez.
- \* Beurrez et farinez un moule à cake.
- \* Versez la pâte dans celui-ci.
- \* Enfournez et laissez cuire pendant 35 à 40 min.

## Trucs et astuces

La recette originale du quatre-quarts est très simple puisqu'il suffit de mélanger 250 g de sucre, 250 g de beurre et 4 œufs pour 250 g de farine. Tant de sucre et de beurre en fait bien entendu un gâteau particulièrement calorique. Cette version peut tout aussi bien être modulée selon vos envies.

- Cake au chocolat : intégrez 100 g de chocolat fondu à la pâte.
- Cake aux fruits confits : ajoutez 100 g de fruits confits, 100 g de raisins secs et éventuellement 2 càs de rhum.
- Cake à l'orange : pour le tea-time, vous pouvez aussi couper le cake dans le sens de la longueur et le fourrer de confiture à l'orange.

# Clafoutis aux prunes



**Préparation**  
5 minutes



**Cuisson**  
35 minutes



**Recette pour**  
8 personnes



#### VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION

166kcal  
4g de protéines (5% AJR)  
2g de lipides (3% AJR)  
33g de glucides (11% AJR)

## Ingrédients

125 g de farine  
2 œufs  
100 g de sucre  
1 verre de lait demi-écrémé (150 ml)  
600 g de prunes  
1 càs de beurre (facultatif)

## Préparation

- \* Préchauffez le four à 200 °C.
- \* Au fouet, mélangez énergiquement la farine, les œufs, le sucre et le lait.
- \* Beurrez un plat à feu et versez les prunes préalablement lavées, coupées en deux et dénoyautées.
- \* Versez la préparation sur les fruits et enfournez.
- \* Pour une croûte dorée, déposez quatre noisettes de beurre à la surface.
- \* Faites cuire pendant 35 à 50 minutes selon le four. Si vous le souhaitez, ajoutez quelques amandes effilées en toute fin de cuisson pour décorer.
- \* Servez dans le plat de cuisson tiède ou froid.





# Crumble de fruits rouges

## VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION

324kcal  
3g de protéines (4 % AJR)  
16g de lipides (21 % AJR)  
43g de glucides (14 % AJR)



**Préparation**  
10 minutes



**Cuisson**  
30 minutes



**Recette pour**  
8 personnes

## Ingrédients

600 g de fruits rouges frais ou congelés  
 200 g de farine  
 150 g de beurre  
 150 g de sucre (dont la moitié de sucre blanc,  
 l'autre de cassonade blonde)



## Préparation

- ✱ Disposez les fruits rouges dans un plat à gratin.
- ✱ Préchauffez votre four à 200 °C, le temps de préparer la pâte à crumble.
- ✱ Mélangez le beurre ramolli avec le sucre et la farine.
- ✱ C'est avec vos mains que vous arriverez au meilleur résultat. Travaillez le mélange du bout des doigts tout en laissant de gros morceaux.
- ✱ Couvrez les fruits de la pâte et enfournez le plat pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
- ✱ Servez chaud avec une boule de glace vanille.

## Trucs et astuces

Le crumble peut se décliner avec toutes sortes de fruits :

- pour le crumble aux framboises ou aux groseilles, choisissez de préférence des fruits frais ;
- pour le crumble aux pommes, remplacez les fruits rouges par 8 pommes (golden) émincées et 20 g de raisins secs. Saupoudrez de cannelle.

Dans la pâte à crumble, ajoutez 50 g de cerneaux de noix.  
 Pour parfaire la présentation, préparez le crumble en ramequins individuels.

Si les calories ne vous font pas peur, accompagnez ce dessert d'une crème fraîchement montée. Pour ce faire, préférez le sucre glace au sucre semoule. La chantilly sera plus onctueuse.