



**Atelier Cuisine pour l'Association Pélagie – Action financée par  
AG2R La Mondiale**

**« L'indépendance dans mon assiette »**

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner simplement,  
sainement, économiquement...**

-----  
**Samedi 10 décembre 2016**

**SUJET du JOUR : GOURMANDISES de NOEL !!!**

Aujourd'hui, approche des fêtes oblige, nous pensons avant tout au plaisir !

Nous nous lançons dans la réalisation de chocolats pralinés maison, de palets mendiants et de fruits déguisés !

**MATERIEL** : Casseroles – bols, Cuillères, fourchettes, papier sulfurisé

**1- NOS CHOCOLATS PRALINES**

**Choix des INGREDIENTS et description de leurs vertus :**

**CHOCOLAT** : énergisant, riche en magnésium, le chocolat se voit prêter de nombreuses vertus (surtout par les gourmands !!!). Ces vertus se sont souvent largement envolées selon le mode de préparation initial du chocolat : si on veut les trouver, autant choisir un chocolat le plus naturel possible, avec le moins d'additifs possible et n'ayant pas été extrait à trop haute température...

Nous avons choisi pour ces recettes du chocolat Bio à pâtisser (car plus facile à fondre et utiliser), en version noir (à 60% de cacao) et en version au lait.

**Purées d'oléagineux : PUREE d'AMANDE, PUREE de NOISETTE, PUREE de CAJOU :**

Nutritifs et riches en bonnes graisses, principalement insaturées (en particulier amandes et noisettes), ces fruits secs sont favorables à la lutte contre les maladies cardio vasculaires. De plus, riches en protéines, ils ont un grand intérêt dans une alimentation végétarienne... Enfin, leur richesse en fibres et minéraux, en particulier du calcium, du fer, du zinc et du magnésium, est à souligner.

**POUDRE d'AMANDE :** de même propriétés qu'amandes ou purée d'amandes, la poudre a ici son importance pour donner de la texture à la préparation.

**SUCRE :** nous reviendrons plus en détail bientôt sur la question des sucres Nous avons choisi pour cette fois ci du Sucre Glace, qui va contribuer à tenir notre préparation ferme une fois refroidie, mais on aurait pu le remplacer par du sirop de sucre de fleur de coco (facile à trouver en magasin bio) ou du sirop d'agave pour leur index glycémique bas.

**MIEL de LAVANDE :** produit plein de vertus, antibactériennes en particulier, sur lequel nous reviendrons ultérieurement, nous n'en ajouterons ici qu'une cuillère pour sa petite saveur acidulée, qui « réveille » les papilles dans l'ensemble.

**PROCEDURE :**

Couper les 2 tablettes en petits carrés, en réserver une petite quantité de côté et mettre chaque sorte de chocolat à fondre au BAIN MARIE, dans deux casseroles différentes, en prenant bien soin que l'eau du bain marie ne saute pas dans le chocolat, (sinon, il devient aussitôt rugueux et dur).



Quand le chocolat sera fondu, rajouter les quelques carrés réservés, pour le « tempérer », ce qui le rendra plus lisse et brillant au séchage.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger à parts égales 1 bonne cuillère de chacune des purées d'oléagineux ;

Y ajouter une cuillère de miel, puis peu à peu le sucre glace, jusqu'à ce que la préparation soit à votre goût.

Ajouter ensuite de la poudre d'amande, jusqu'à obtention d'une pâte qui puisse se tenir quand on la roule dans ses mains – Rectifier en sucre si besoin.

Fabriquer de petites boules en roulant dans ses mains de petites quantités de pâte (la valeur d'une cuillère à café) et réserver...



Quand la pâte est épuisée, tremper chaque petite boule dans l'un ou l'autre des chocolats fondus et les poser sur un plateau recouvert de papier sulfurisé.

Mettre au frais à la fin, pour que le chocolat durcisse bien : et voilà, il ne reste plus qu'à déguster vos petits pralinés maison !

## 2- NOS PALETS MENDIANTS

### INGREDIENTS

**CHOCOLAT** : reste des chocolats fondus précédents + **FRUITS CONFITS et FRUITS SECS VARIES**

Cette recette sert à la fois à utiliser le reste des chocolats précédents tout en se faisant plaisir :

Faire couler des grosses gouttes de chocolat fondu sur du papier sulfurisé, et avant qu'il ne fige, y laisser tomber de petits morceaux de fruits confits ou de fruits secs selon son goût.

Laisser durcir, et déguster !



### 3- DATTES FOURREES à la PATE d'AMANDE

#### INGREDIENTS

**DATTES** : par leurs fibres, les dattes aident à réguler le transit intestinal et à lutter contre la constipation. Riches en glucose, fructose et saccharose, elles constituent une excellente source d'énergie pour les cellules, ce qui en fait un bon apport lors d'efforts physiques. Elles sont donc aussi très riches en calories (282 pour 100 grammes). Elles contiennent beaucoup de potassium, ce qui en fait un aliment de choix pour les sportifs et les personnes âgées, et également du magnésium et du fer en quantités non négligeables...

**POUDRE d'AMANDE** : voir ci avant

**SIROP de SUCRE de CANNE, de FLEUR de COCO ou sucre glace**

**PARFUM** : Eau de Fleur d'Oranger, rhum, grand Marnier

Dans un bol, mettre la poudre d'amande et une cuillère d'eau de fleur d'oranger ou de rhum ou de Grand Marnier, puis mélanger peu à peu avec le sirop ou le sucre glace, jusqu'à obtention d'une pâte à son goût.

Former de petites boules de pâte d'amande que l'on insèrera dans chaque datte ouverte en deux et dénoyautée.

Pour la présentation, on peut encore les rouler dans du sucre, mais ce n'est pas obligatoire.

