



Desserts sans four

En été, avec l'inspiration fournie par les fruits de saison, on peut créer des desserts hauts en couleur et nutritifs sans se faire suer aux fourneaux. Il y a plusieurs astuces pour éviter de transformer la maison en étuve.

Je m'inspire souvent du principe de la « charlotte russe » ou du « tiramisu » sans cuisson, préparés à partir de biscuits à la cuillère (boudoir) ou encore d'amaretti. En absorbant une partie de l'humidité présente dans la garniture, ces biscuits deviennent moelleux comme du gâteau. On peut aussi remplacer les croûtes à tarte par un mélange sans cuisson de chapelure de biscuits, de céréales (granola ou autres) en y ajoutant si désiré, un peu de sirop d'érable et de beurre fondu. On utilise des ramequins ou un moule à charnière légèrement huilé et chemisé de papier-parchemin.

Pana cotta au yogourt

Une recette italienne simple et vite faite. Délicieuse servie avec de la sauce au caramel, au chocolat, un coulis ou des morceaux de fruits. En portions individuelles, le démoulage sera facile si l'on chemise les contenants de pellicule plastique.

N.B. Cela prend 1 sachet de gélatine (15 ml soit 1 cuil. à soupe) pour gélifier 2 tasses de liquide.

Ingédients

- Crème à 15 %, 225 ml (1 tasse)
- Yogourt à la vanille ou nature (sucré au goût), 225 ml (1 tasse)
- Sucre, 110 ml (½ tasse)

- Gélatine neutre en poudre, 1 sachet (15 ml)
- Eau, 60 ml (¼ de tasse)
- Vanille, 5 ml (1 cuil. à thé)

Préparation

Versez l'eau et la gélatine dans une très petite casserole, laissez reposer le tout cinq minutes. Faites chauffer la crème et le sucre pour bien dissoudre ce dernier. Faites fondre la gélatine sur un feu très doux et ajoutez-la à la crème chaude, remuez bien le tout. Retirez la casserole du feu et plongez le fond de celle-ci dans un bol d'eau glacée pour faire tiédir le mélange, puis mettez-la au frigo à refroidir. Ajoutez le yogourt et la vanille, remplissez vos moules et laissez-les au frigo au moins trois heures avant de servir. Démoulez sur des assiettes individuelles et garnissez de coulis de fruits, etc.

Gâteau au fromage en verrines

On utilise de la chapelure de biscuits du commerce ou on la fait avec nos biscuits préférés, puis on se prépare un bon coulis de fruits (fruits mixés avec un peu de sucre au goût).

Ingédients

- Fromage à la crème, 250 g, tempéré (entre 10 et 20 secondes au four à micro-ondes)



- Yogourt au citron ou à la vanille, au besoin (environ 1 tasse soit 225 ml)
- Sucre, 60 ml (¼ de tasse) ou plus au goût
- Zeste de citron ou d'orange, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Vanille, 5 ml

Préparation

Malaxez le fromage à la crème avec le sucre. Lorsqu'il est lisse, commencez à ajouter le yogourt, petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une consistance soyeuse. Ajoutez le zeste et la vanille. Déposez le mélange (dans les verrines) en alternant avec la chapelure de biscuits et recouvrez du coulis de votre choix. Réfrigérez le tout avant de servir.

Les garnitures

Pour le côté plus créatif de l'entreprise, voici quelques suggestions : Fruits frais en tranches, rondelles, tronçons ou concasés. Suprêmes d'agrumes. Pistaches, amandes effilées ou noix hachées. Feuilles de menthe, fleurs comestibles. Coulis de fruits, caramel, sauce ou copeaux de chocolat, etc.

Bon appétit!