

## Mini desserts pour café/thé gourmand

Saison



Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes  
à déclaration obligatoire (ADO) :

**Lait/PLV** : remplacer le dessert avec  
mascarpone

**Fruits à coque** : ne pas mettre d'arôme  
d'amande amère

**Gluten** : choisir des biscuits sans gluten

**Œufs** : choisir recettes sans œufs  
sur le net

## Ingredients

4  
pers.

### Mini fondants chocolat

**100 g** de chocolat pâtissier

**70 g** de sucre roux

**2** oeufs

**1** pincée de vanille en poudre

**60 g** de fleur/fécule de maïs ou Maïzena

option : orange confite, amande, noisette, noix

### Granité passion d'ananas :

**200 g** de chair d'ananas frais (=  $\frac{1}{4}$  ananas)

**2** fruits de la passion

### Mini tiramisu :

**80 g** de mascarpone

**30** sucre roux

$\frac{1}{2}$  sachet de sucre vanillé

**1** oeuf

$\frac{1}{2}$  mug de café noir

**14** biscuits à la cuillère

arôme amande amère

cacao en poudre

Coût

**1,90€ / pers.**

estimé achat  
matières premières  
pour l'ensemble des desserts



Temps

**1h20 min**

de préparation et cuisson

dont **20 min**

de cuisson



## **Mini desserts pour café/thé gourmand**

### **Préparation du fondant au chocolat**

- Préchauffer le four Th 6 (180°).
- Dans un cul de poule en métal, casser le chocolat. Faire fondre au bain-marie au-dessus d'une grande casserole d'eau.
- Hors du feu, ajouter le sucre ; mélanger.
- Ajouter les œufs un à un et mélanger.
- Ajouter la Maïzena, la vanille et mélanger.
- Huiler des moules en silicone, garnir avec la préparation ; vous pouvez ajouter des noix, noisettes, orange confite, etc par-dessus.
- Cuire 15 min et laisser refroidir avant de démouler.

### **Préparation du granité passion d'ananas**

- Dans un mixeur mettre la chair de l'ananas en petits morceaux (sans la partie centrale qui est dure) et la pulpe des fruits de la passion. Bien mixer le tout.
- Mettre dans un bac au congélateur ; gratter régulièrement avec une fourchette pour former le granité (minimum 4h00 au congélateur).
- Juste avant de consommer, mettre dans 4 petits verres pour servir (100 ml).

### **Préparation des mini tiramisus**

- Mettre le café à refroidir dans une assiette creuse.
- Séparer le blanc du jaune d'œuf.
- Mélanger le jaune + sucre+ sucre vanillé.
- Ajouter le mascarpone ; bien mélanger.
- Monter le blanc en neige et l'incorporer à la préparation ; ajouter quelques gouttes d'arôme d'amande amère. Mélanger.
- Tremper les biscuits dans le café et tapisser le fond des petits bocalux. Ajouter une fine couche de préparation. Faire une autre couche de biscuits imbibés et finir par une fine couche de préparation. Fermer les bocalux. Stocker au réfrigérateur.
- Ajouter un peu de poudre de cacao (à l'aide d'une petite passoire) avant de déguster.

## **Informations**

### **Diététiques et nutritionnelles**

**Les groupes d'aliments couverts sont :**  
féculents, produit laitier, fruits, produits sucrés

**Ce plat apporte par personne :**  
1 petite part de féculents (20 g d'amidon)  
20 g de fromage (mascarpone)  
1 petite part de fruit des produits sucrés

**Pour que le repas soit complet et équilibré**  
Ajouter sous forme de plats festifs :  
150 g de légumes minimum, une portion adaptée de viande/poisson/œuf (ou autre aliment riche en protéines)

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
en adaptant les apports en glucides sur l'ensemble du repas. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie.  
Ce dessert apporte 84 g de glucides par personne dont 20 g d'amidon

**Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations de menu**

Ces 3 desserts ne contiennent ni beurre ni crème fraîche. Le mascarpone apporte 8 g de lipides/personne dont 5 g d'acides gras saturés. Mais ce plat reste un plat de fête, consommé occasionnellement. Pour les autres plats du repas, prévoir des aliments pauvres en acides gras saturés

**Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI**

Aucun ingrédient riche en sel dans ce dessert  
**ATTENTION :** dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

