



Chaque 1^{er} mercredi du mois

**Aux fourneaux
les petits
chefs!**



Le livret des recettes du Mercredi 03 Avril





Chocolat, Quand tu nous tiens !

Le Chocolat

Le Chocolat est produit à partir de fèves de cacao qui sont séchées puis torréfiées et enfin broyées pour former une pâte de cacao liquide dont est extraite la matière grasse appelée le beurre de cacao.

C'est l'assemblage de proportions variées de pâte de cacao, de beurre de cacao et de sucre qui donne le chocolat que l'on consomme aujourd'hui.

Originaire d'Amérique et « découvert » par Christophe Colomb en 1494, le cacao fait son entrée en Europe. Sa consommation se développe depuis cette date sur notre continent.

L'Asie l'a découvert depuis peu et sa consommation progresse fortement depuis 10 ans.

La France est le 5ème pays consommateur de chocolat au monde avec 7,3 kg par habitant soit 379 000 tonnes, avec un vrai attrait pour le chocolat noir qui représente 30% de la consommation moyenne contre 5 % en Europe ; il se déguste le plus souvent en tablettes qui représente 1/3 du marché et est vendu à 70 % en grande surface.

C'est au moment de Noël que les français mangent le plus de chocolat avec 8,5 % des ventes mais la période de Pâques, avec 9 achats sur 10 concernant lapins, poules ou autres œufs suit de très près.

Références : Syndicat du chocolat 2018

La Cheffe : **Virginie PAROU**

Diplômée de l'Ecole Médéric, Virginie a débutée sa carrière auprès

de traiteurs de renom dont Scott Traiteur et Le Groupe FLO, où elle officiait

pour les boutiques parisiennes. Les années passées elle s'installe au sud de

la région parisienne et se consacre à sa famille et ses enfants.

Néanmoins la passion de la cuisine ne la quitte pas et petit à petit, elle développe une activité de traiteur à domicile et

d'organisatrice de réception. Demandez-lui

sa recette du gâteau aux trois chocolats et vous serez séduit !



Les Recettes des petits chefs

Verrines façon Forêt Noire

Pour 4 verrines

250 g de crème chantilly – 800 g de framboises surgelées

(ou fraîches en saison) – 200 g de chocolat noir – 1 paquet de palets bretons

Décongeler les framboises la veille en les mettant sur du papier absorbant.

Râper le chocolat à l'aide d'un économe sur une grande assiette.

Ecraser les biscuits et les mettre au fond des verrines. Ajouter les framboises sur le bord et le milieu. Recouvrir de chantilly et de chocolat râpé. Répéter l'opération une deuxième fois. Laisser refroidir quelques heures avant de déguster, si cela vous est possible !

Verrines façon Tiramisu

Pour 4 verrines

12 spéculos – 1 œuf frais – 1 cuiller à soupe de sucre – 125 g de

mascarpone – 30 cl de lait – Cacao en poudre – Extrait de vanille

Séparer le blanc du jaune et mélanger le jaune avec le sucre, puis ajouter la mascarpone et l'extrait de vanille.

Monter le blanc en neige ferme et incorporer délicatement au mélange précédent.

Tiédifier le lait et ajouter 3 cuiller à soupe de cacao en poudre.

Laisser refroidir. Tremper les spéculos dans le mélange et tapisser le fond des verrines. Ajouter une couche de mélange au mascarpone, puis une autre de biscuit et terminer par le mascarpone. Laisser refroidir et, avant de servir, saupoudrer de cacao.



Truffes au chocolat

Pour 60 truffes

325 gr de chocolat noir riche en cacao – 150 gr de beurre (salé ou non selon votre goût) – 3 jaunes d'œufs – 1 sachet de sucre vanillé – cannelle - gingembre en poudre – écorces d'oranges confites 25 gr

Pour le décor : sucre glace – cacao amer – pistaches hachées

Recette

Casser le chocolat en petits morceaux avec le beurre et faire fondre tout doucement. Ajouter les jaunes d'œufs et le sucre vanillé. Bien mélanger le tout.

Faire refroidir la pâte au réfrigérateur afin qu'elle durcisse (au moins une heure)

A l'aide d'une petite cuiller former des petites boulettes et les rouler dans le chocolat ou le sucre glace. Disposer sur une assiette ou des caissettes.

NB : les truffes se gardent 3 à 4 jours au frais

Les Recettes des petits chefs

Pâte à tartiner maison

125 g de chocolat – 125 g de margarine végétale
1 cuiller à soupe d'huile de noisettes – 160 g de lait concentré sucré

Faire fondre au bain marie le chocolat et la margarine ; ajouter le lait concentré et enfin l'huile de noisettes.

Déposer dans des pots et laisser refroidir avant de déguster. Cette préparation peut se garder 4 ou 5 jours au frais, si vous arrivez à attendre

Cookies aux pépites de chocolat

Pour 24 cookies environ
100 g de beurre – 100 g de sucre blanc – 100 g de sucre roux – 1 œuf
225 g de farine – 100 g de chocolat en pépites

Faire ramollir le beurre, le mélanger avec les sucres puis ajouter la farine et enfin l'œuf. Former une boule puis ajouter les pépites de chocolat.

Faire des petites boules que vous disposerez sur une plaque de cuisson et cuire à four 180°C pendant 10 minutes pour des cookies moelleux ou 12 minutes pour des cookies croquants. Sortir et laissez refroidir avant dégustation

Gâteau chocolat ... courgettes

Une recette de Christelle Huet-Gomez

Pour 8 personnes

200 g de chocolat – 3 œufs – 100 g de sucre en poudre – 1 pincée de sel
1 petite courgette (200 g) – 70 g de farine – ½ sachet de levure chimique

Recette

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes. Eplucher et râper la courgette. Dans un saladier fouettez les œufs et le sucre puis ajouter la courgette, le chocolat fondu et enfin la farine mélangée à la levure et la pincée de sel. Verser dans un moule en silicone et cuire à four 180°C durant 25 minutes environ.

Démoulez à la sortie du four et déguster tiède ;
Surtout, ne dites pas qu'il y a de la courgette dans le gâteau, personne ne le devinera !



Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à partir de 6 ans sous la surveillance des parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

Nos prochains rendez-vous :

le mercredi 8 mai :

sushi, maki party!

le mercredi 5 juin :

les petits chefs à l'heure de l'apéro!

le mercredi 3 juillet :

1,2,3 smoothies!

