

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## Vous prendriez bien une pâtisserie pour le dessert ?

Mises à l'honneur depuis quelques années par des émissions de télévision telles que « Le meilleur pâtissier » ou bien « Le gâteau de mes rêves », les pâtisseries nous font toujours autant saliver.

Mais attention, n'est pas pâtissier qui veut ! La pâtisserie relève d'une science exacte ou le « à peu près » n'a pas sa place. Alors n'hésitez pas à déguster les tutoriels sur Internet, à dévorer les blogs et à consommer les livres de cuisine avant de vous lancer sereinement dans la pâtisserie.

Ce mois-ci, découvrez la recette du dessert préféré des Français : le fondant au chocolat.

Bon à savoir ! Grâce à quelques petites astuces, révélées au verso, apprenez comment faire rimer pâtisserie et diététique.

Bonne dégustation !

## Fondant au chocolat tout léger

### Ingrédients



#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 160 g de chocolat
- 30 g de beurre
- 60 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 4 blancs d'œufs

### Préparation



- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie. Bien mélanger, puis laisser un peu refroidir.
- Battre le jaune d'œuf avec une cuillère à soupe de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter ce mélange au chocolat et beurre.
- Battre les blancs en neige et les incorporer au mélange en commençant par 2 cuillères à soupe et en ajoutant progressivement le reste pour ne pas les casser.
- Verser dans un moule rond (de pas plus de 20 cm de diamètre) et enfourner dans un four préchauffé à 180°C.
- Laisser cuire environ 30 mn. Planter une lame, si elle ressort propre, le gâteau est cuit.



#### Astuce :

Avec les 3 jaunes restants, faites une crème anglaise pour accompagner votre fondant au chocolat.



## Quelques astuces pour alléger vos pâtisseries



### Choisir son chocolat

Le choix du chocolat en pâtisserie est capital. Favorisez le chocolat noir à 60% de cacao minimum et évitez le chocolat blanc, qui est plus sucré et gras qu'un chocolat au lait ou noir.



### Limitier la quantité de sucre

Pour la plupart de nos recettes, nous pouvez diminuer considérablement la quantité de sucre.

Vous pouvez également remplacer le sucre raffiné par du sucre roux ou cassonade, qui parfamera davantage vos desserts.



### Remplacer la matière grasse

N'hésitez pas à remplacer le beurre, pour la même quantité, par du fromage blanc à 0% ou bien par du yaourt nature.



### Utiliser des exhausteur de goût

Cannelle, extrait de vanille, citron, amande amère... Autant d'exhausteurs de goût qui sont un excellent moyen de ravir vos papilles pour zéro calorie.

## Mini-jeu :



Pody est revenu de vacances avec de nombreuses pâtisseries, mais ne sait plus de quels départements elles proviennent. Aide Pody à relier les pâtisseries avec leur département.



Pompe à huile

A.



Tarte aux mirabelles

B.



Tarte au sucre

C.



Tarte Tatin

D.



Canistrelli

E.



Bugnes

F.



Paris-Brest

G.

1.

Lorraine

2.

Nord Pas de Calais

3.

PACA

4.

Rhône-Alpes

5.

île de France

6.

Corse

7.

Centre

Réponses : A3—B1—C2—D7—E6—F4—G5

Le mois de septembre signe le retour des activités physiques en club. N'hésitez pas à découvrir les différentes associations saint-martinoises à l'occasion de la **Fiest'Assos le 5 septembre**.

Et pour tester une activité, pensez à utiliser le **Pass'Partout**, qui vous propose deux cours d'essai gratuits.

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants... N'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)

MAIRIE DE SAINT-MARTIN-DE-CRAU

Septembre 2015 - N°12



Retrouvez-nous sur le site de la Ville : [www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)