DES RECETTES POUR TOUTES LES SAISONS

Module n° 3 | Cours n°3 | les gâteaux, pancakes et pâte à tartiner

Les réflexes
Le matériel

Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de matériel ou de robots perfectionnés pour cuisiner. Optez donc simplement pour:
-batteur électrique
-robot
-fouet et cul de poule
-planche à découper
-moules divers

Déroulés des recettes

Pour voir le découlé de chaque recette, rendez-vous sur la vidéo du cours.

Notions de cours à retenir

La pâtisserie est presque une science, puisque le remplacement d'un ingrédient, le changement de quantité ou alors une cuisson différente peuvent tout changer dans une recette. Changer un de ces éléments peut vous faire rater celle-ci. Chaque élément de la recette comme le choix des ingrédients, sa température de cuisson, son moule, ses quantités d'ingrédients ont tous un rôle est une utilité dans une recette.

Le choix du moule et de la température

Le choix du moule est important. En effet une même quantité de préparation peut-être cuite de façon différente si vous choisissez un moule assez grand avec de petits bords, si vous prenez un moule a muffin ou alors si vous prenez un moule à manqué de 20 cm ø par exemple avec de grands bords. Le résultat ne sera pas le même et vous devrez ainsi adapter sa cuisson en fonction du moule choisi.

Un muffin ou petite portion, devra avoir une cuisson plus courte et forte soit 20-23 min à 200°C.
Un gâteau plus volumineux, devra plus cuire à 170/180°C pendant 40 min à 1h sauf cas particulier pour les meringues, génoise roulée, flanc etc.

Les ingrédients et préparation des gâteaux

Saviez-vous que l'ordre d'ajout de certains ingrédients, ou la façon de les ajouter pouvait influer sur la préparation de votre recette ? Ainsi des œufs battus en neige par exemple donneront plus de moelleux à votre gâteau. La farine tamisée vous aidera à avoir moins de grumeaux et donc une pâte plus homogène; et enfin du beurre fondu ajouté en fin de recette vous donnera plus de moelleux. Il est donc important de suivre les recettes à la lettre.

Pour aller plus loin

Sur le blog Mes recettes Healthy©, retrouvez les recettes:
-de gâteaux ici
-de confiserie là
-et de pancakes et crêpes par ici

Les gâteaux de la vidéo

Gâteau à la banane

290 g de banane
165g de farine de blé T80
110g de noisettes
2 oeufs
80g de chocolat noir
60g de sucre complet
55ml d'huile d'olive
7g de levure chimique
1 pincée de sel

Far aux figues

750ml de lait
350g de fruits
5 oeufs
120g de farine T80
100g de flocons d'avoine
100g de sucre complet
10 ml arôme de vanille

Les pancakes

110g de farine de blé T80
90g de banane
90g de yaourt nature
1 oeuf de 60g
15g de sucre complet
5g de levure chimique
2g de sel

La pâte à tartiner

330g de purée de noisette
70g de sucre complet
15g de cacao en poudre non sucré
15ml d'huile de noisette

Code promotion

N'oubliez pas d'aller dans la catégorie Épicerie bio pour bénéficier du code promotion afin de faire vos courses moins chère.