

# LES DESSERTS

## CRÈME RENVERSÉE

117 kcal et 6 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 œufs
- 40 g de sucre semoule
- Du caramel liquide
- 300 ml de lait
- Un peu de vanille liquide

- 🔪 Mélangez les œufs et le sucre. Ajoutez le lait chaud et parfumez à la vanille.
- 🔪 Versez du caramel au fond du moule et ajoutez le mélange précédent.
- 🔪 Faire cuire au bain-marie pendant 30 min à 180°C.
- 🔪 Laissez refroidir et démoulez.
- 🔪 Accompagnez de crème anglaise si vous le souhaitez.

# CRÈME PATISSIÈRE AU CHOCOLAT

121 kcal et 5 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 œuf
- 25 g de farine
- 25 g de sucre
- 30 g de chocolat
- 250 ml de lait



- 🔪 Faîtes fondre le chocolat avec 2 cuillères à soupe d'eau. Délayez avec le lait chaud.
- 🔪 Mélangez l'œuf avec le sucre, ajoutez la farine.
- 🔪 Délayez avec le chocolat.
- 🔪 Faites cuire en remuant 7 à 8 min jusqu'à ce que le mélange épaisse.
- 🔪 Servez tiède ou froid avec quelques lamelles de poire au sirop ou sur un lit de compote.

# LES DESSERTS

## CRÈME PERSANNE

122 kcal et 8 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 40 g de tapioca
- 400 ml de lait
- 40 g de sucre
- Vanille liquide
- 2 œufs



- ↳ Chauffez le lait dans une casserole avec la vanille liquide.
- ↳ Ajoutez le tapioca au lait chaud et faites cuire 6 à 7 min.
- ↳ Sucrez en fin de cuisson.
- ↳ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- ↳ Ajoutez le jaune hors du feu au tapioca et laissez tiédir dans un saladier.
- ↳ Montez les blancs en neige et mélangez délicatement à la crème.
- ↳ Versez le mélange dans des ramequins et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

# LES DESSERTS

## CRÈME MEUNIÈRE

270 kcal et 8 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 personnes

- 40 g de beurre
- 600 ml de lait
- 40 g de farine
- 40 g de sucre
- Vanille liquide
- 30 g de noix de coco ou poudre d'amande

- 🔪 Faites fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine pour confectionner un roux.
- 🔪 Ajoutez le lait froid, le sucre, la vanille liquide, la noix de coco ou la poudre d'amande et faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 🔪 Versez dans des ramequins et servez frais.

# LES DESSERTS

## GÂTEAU DE SEMOULE

240 kcal et 10 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 personnes

- 80 g de semoule fine
- 40 g de sucre
- 2 œufs
- 500 ml de lait
- Vanille liquide
- Caramel liquide

1. Mélangez le lait et la vanille liquide et portez à ébullition.
2. Ajoutez la semoule en pluie et faites cuire 5 à 8 min en remuant. Sucrez en fin de cuisson.
3. Hors du feu, ajoutez les œufs battus en omelette.
4. Versez le caramel dans un moule, puis versez la semoule.
5. Faites cuire au bain-marie à 180°C pendant 30 min.
6. Laissez refroidir avant de démouler.

# LES DESSERTS

## QUATRE QUARTS

475 kcal et 7 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 œufs
- 120 g de beurre
- 120 g de farine
- 120 g de sucre
- 1/2 sachet de levure

- 🔪 Mélangez le beurre ramolli avec le sucre.
- 🔪 Ajoutez les œufs un par un, puis la farine et la levure.
- 🔪 Versez la pâte dans un moule à cake beurré et faites cuire au four à 180 °C pendant 20 à 30 min.

## LES DESSERTS

# VERRINE DE SPÉCULOS



### Ingrédients pour 2 personnes

- 1 coupelle de compote (100 g)
- 1 pot de fromage blanc à la vanille
- Spéculos ou palets bretons

- 🔪 Dans des ramequins, écrasez 2 spéculos ou 1 palet breton.
- 🔪 Ajoutez la moitié de la compote et la moitié du fromage blanc.
- 🔪 Pour décorer, émiettez encore 1 biscuit au dessus.

## LES DESSERTS

# FLAN POMME NOISETTE

300 à 460 kcal et 10 à 14 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 à 6 portions

- 40 g de beurre
- 300 g de pommes
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 60 g de farine
- 50 g de noisettes
- 90 g de sucre
- 1 c à café de cannelle

- 🔪 Pelez et épépinez les pommes puis coupez les en lamelles.
- 🔪 Beurrez les ramequins et placez y les pommes;
- 🔪 Mixez les œufs, le lait, la farine, les noisettes concassées et la cannelle.
- 🔪 Versez l'ensemble sur les pommes.
- 🔪 Faites cuire au bain-marie à 180°C pendant 35 min.



# ENTREMET À LA NOIX DE COCO

317 kcal et 9 g de protéines

### Ingrédients pour 8 personnes

- 1 boîte de lait concentré sucré (400 g)
- Lait entier
- 3 œufs
- 120 g de noix de coco hâchée
- Caramel



- 🔪 Dans un saladier, versez le lait concentré et le même volume de lait entier (servez-vous de la boîte pour mesurer).
- 🔪 Ajoutez les jaunes d'œufs et la noix de coco.
- 🔪 Incorporez les blancs d'œufs battus en neige.
- 🔪 Dans un moule à cake beurré, versez le caramel.
- 🔪 Versez ensuite la préparation à la noix de coco.
- 🔪 Placez le moule au bain-marie et enfournez pour 45 min T° 7 (200-210°C).
- 🔪 Laissez refroidir avant de démouler.
- 🔪 Vous pouvez le servir nature, avec une crème anglaise, avec un coulis de framboises ou de fraises.

# LES DESSERTS

## MOUSSE À L'ANANAS

165 kcal et 6 g de protéines

### Ingrédients pour 8 personnes

- 1 boîte d'ananas au sirop (600 g)
- 6 feuilles de gélatine
- 6 œufs
- 4 c à soupe de sucre
- 25 cl de crème fraîche



- ↳ Egouttez les tranches d'ananas et conservez le sirop dans une casserole.
- ↳ Coupez les tranches d'ananas en petits morceaux ou mixez-les.
- ↳ Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- ↳ Faites tiédir le sirop (ou l'équivalent du volume en jus d'ananas) et faites-y fondre la gélatine égouttée.
- ↳ Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporez le sirop (tiède, presque froid) et la crème fouettée en chantilly.
- ↳ Ajouter les morceaux d'ananas et les blancs d'œufs battus en neige.
- ↳ Faites prendre au réfrigérateur pendant 6 h avant de consommer.