

# Biscuits Suédois à l'Anis

*Pour une quarantaine de biscuits :*

- **250 g de farine**
- **240 g de sucre**
- **150 g de beurre pommade (refroidi à température ambiante)**
- **50 g de miel liquide**
- **2 cuillères à soupe bien pleines de grains d'anis**
- **1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire**

1. Préchauffer le four à 170° en chaleur tournante.
2. Tamiser dans un saladier la farine et le bicarbonate.
3. Dans un autre saladier, ou dans le bol du robot, ajouter le beurre avec le sucre et le miel puis battre énergiquement jusqu'à ce que la préparation blanchisse légèrement.
4. Verser ensuite le mélange farine/bicarbonate et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.
5. Terminer en incorporant les grains d'anis à la préparation.
6. Diviser la pâte en 4 morceaux égaux puis former des boudins de 30 cm de long.
7. Disposer 2 boudins sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en prenant soin de bien les espacer.
8. Aplatir légèrement les boudins jusqu'à ce qu'ils fassent 4 cm de large. On obtient donc deux morceaux de pâtes de 30 cm de long sur 4 cm de large.
9. Enfourner pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les bordures et extrémités de chacun colorent bien.
10. Sortir le tout du four, découper les pâtes en diagonale, laisser refroidir : c'est prêt ! ☐

☐ Ces biscuits se conserveront très longtemps dans une boîte hermétique.

A vrai dire, ils se mangent tout seul donc cela m'étonnerait que vous ayez le temps de les laisser trainer au fond d'une boîte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Brochettes de Poulet Citron et Miel

*Pour une douzaine de brochettes :*

- **4 filets de poulet**

- **6 cuillères à soupe de miel (toutes fleurs)**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **2 citrons**
- **une douzaine de pics à brochettes**
- **poivre**

1. Tailler les filets de poulet en gros cubes.
2. Les enfiler sur les pics à brochettes puis les disposer dans un plat qui se ferme.
3. Dans un saladier, préparer la marinade en versant le jus des 2 citrons, le miel, la sauce soja et l'huile. Mélanger le tout jusqu'à obtenir un liquide homogène.
4. Verser le tout sur les brochettes de poulet, fermer le plat puis le disposer au frigo au minimum 1h avant la cuisson.
5. Faire cuire les brochettes soit à la poêle soit à la plancha, avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, poivrer : c'est prêt ! ☐

☐ Avant cuisson, il est possible de saupoudrer les brochettes de graines de sésame.

Autre astuce, à la dégustation vous pourrez les tremper dans une crème tartare (crème fraîche + ciboulette + citron) pour plus de fraîcheur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## [Flapjack à la Banane](#)

*Pour une quinzaine de barres :*

- **3 grosses bananes bien mûres**
- **350 g de flocons d'avoine**
- **150 g de beurre**
- **100 g de sucre roux**
- **3 cuillères à soupe de miel**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier en verre ou dans un bol, ajouter le beurre coupés en morceaux avec le miel et le sucre roux. Mettre le tout au micro-ondes jusqu'à ce que cela soit bien fondu.
3. Pendant ce temps, trier les bananes et les couper en fines tranches puis les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
4. Ajouter à la purée de bananes les flocons d'avoine. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien

homogène.

5. Verser et incorporer ensuite le mélange beurre/miel/sucre.
6. Dans un plat à tarte ou sur une plaque, recouvert de papier cuisson, verser et étaler la pâte de manière égale sur toute la surface.
7. Enfourner pour une trentaine de minutes de cuisson jusqu'à coloration.
8. Laisser refroidir, découper en barres : c'est prêt ! ☐  
☐ A déguster froid et à emporter partout ! ☐  
On peut également y rajouter des pépites de chocolat ou encore varier les garnitures ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Gâteau Moelleux au Cassis

*Pour 8/10 personnes :*

- **250 g de farine tamisée**
- **200 g de cassis (frais ou congelés ou encore groseilles, myrtilles...)**
- **150 g (ou 15 cl) de muscat ou de vin blanc moelleux (ici c'est un muscat de Frontignan)**
- **70 g de miel**
- **50 g de beurre**
- **50 g d'huile de tournesol**
- **50 g de sucre en poudre**
- **3 œufs**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, mettre le beurre avec le miel puis les faire fondre au micro-ondes.
3. Dans un saladier ou dans le bol du robot, battre énergiquement les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter ensuite le mélange beurre/miel liquide puis l'huile et le muscat puis battre à nouveau.
5. Incorporer petit à petit la farine avec la levure puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
6. Dans un moule à gâteau généreusement beurré, verser la pâte.
7. Disposer ensuite les cassis sur l'ensemble de la préparation.
8. Enfourner pour 45 minutes de cuisson jusqu'à ce que le gâteau soit bien coloré : c'est prêt ! ☐

☐ Avant de le démouler et de le déguster, laissez le refroidir. Il sera même encore meilleur après avoir passé une nuit au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Citronnade Maison

*Pour environ 1 litre de citronnade :*

- **1 litre d'eau**
- **4 citrons**
- **3 cuillères à soupe de miel (de préférence d'acacia ou un miel assez doux en goût. On peut le remplacer par du sucre)**
- **des glaçons**

1. Dans un saladier, verser un demi-litre d'eau puis ajouter le miel.
2. Faire chauffer le tout au micro-onde puis remuer pour que le miel soit bien dissous.
3. Presser 3 citrons et couper le 4ème en morceaux.
4. Dans une carafe, verser le jus de citron avec le mélange eau/miel.
5. Ajouter les morceaux de citron puis ajouter l'autre demi-litre d'eau.
6. Mettre au réfrigérateur pendant 1h minimum : c'est prêt ! ☐

☐ Servir cette citronnade avec de nombreux glaçons pour un maximum de fraîcheur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Gâteau au Yaourt aux Clémentines

*Pour 6/8 personnes :*

- **230 g de farine**

- **230 g de sucre en poudre**
- **100 g de beurre**
- **6 clémentines ou mandarines**
- **3 œufs**
- **2 cuillères à soupe de miel**
- **1 yaourt nature**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, ajouter les œufs entiers avec le sucre puis battre énergiquement jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Verser le yaourt, le miel et le beurre fondu puis mélanger à nouveau.
4. Ajouter petit à petit la farine et la levure, si possible tamisées.
5. Trier les clémentines puis incorporer les quartiers à la préparation.
6. Déverser le tout dans un moule généreusement beurré puis enfourner pour 40/45 minutes de cuisson.
7. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, s'il ressort propre : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gâteau au yaourt ultra moelleux agrémenté d'un fruit de saison, épatera vos convives ! ☐  
Il se dégustera tiède mais il sera encore meilleur après avoir passé une nuit au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !




---

## **Fouace ou Couronne des Rois**

*Pour une fouace de 6/8 personnes :*

- **280 g de farine (tamisée)**
- **85 g de lait (ou 85 ml)**
- **75 g de beurre mou**
- **10 g de levure fraîche de boulanger**
- **1 œuf**
- **2 cuillères à soupe de miel**
- **2 cuillères à soupe de sucre (ou 4 si vous n'avez pas de miel)**
- **2 cuillères à soupe de fleur d'oranger (ou 1 suivant les goûts)**
- **1/2 cuillère à café de sel**
- **sucre en grains**
- **1 fève**

**Les premières étapes se préparent la veille de la cuisson :**

1. Faire tiédir le lait puis y ajouter le miel et la levure de boulanger jusqu'à ce qu'ils soient dissous (environ 10 minutes).
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, ajouter tous les ingrédients + la préparation lait/levure/miel et sauf le beurre. Pétrir une quinzaine de minutes.
3. Ajouter d'une traite le beurre puis pétrir à nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé au pâton (environ 20 minutes).
4. Former une boule avec la pâte et la disposer dans un saladier.
5. Laisser pousser à température ambiante et à découvert pendant 1h.
6. Rompre la pâte en appuyant avec le dos de la main dessus pour libérer les gaz de la levure afin d'éviter un goût trop prononcé de celle-ci.
7. Filmer le saladier puis mettre au frigidaire, dans la partie la moins froide pendant toute une nuit.

### **Le lendemain :**

8. Sortir le pâton du frais, le pétrir légèrement en ajoutant la fève.
9. Former une boule puis l'aplatir. A l'aide du coude, percer au centre le pâton puis l'étendre jusqu'à obtenir une belle couronne.
10. Disposer celle-ci sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis laisser pousser pendant 2h à découvert et à température ambiante.
11. A l'aide d'un pinceau, badigeonner de lait l'ensemble de la couronne puis saupoudrer de sucre en grains.
12. Préchauffer le four à 170° en chaleur tournante.
13. Enfourner pour 30/35 minutes de cuisson jusqu'à ce qu'elle bien dorée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette superbe fouace, célèbre et incontournable lors de la fête de l'Épiphanie, elle se dégustera à l'heure du café ou bien pour le déjeuner. ☐

Il est possible d'incorporer à la pâte avant cuisson des fruits confits comme des oranges, des citrons... mais encore des pépites de chocolat ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Petits Biscuits de Noël à Croquer

*Pour une trentaine de biscuits :*

- **350 g de farine tamisée**
- **125 g de beurre pommade (à température ambiante)**
- **100 g de miel liquide (de préférence avec du goût)**
- **90 g de sucre en poudre**
- **1 œuf**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1 garniture : pépites de chocolat, pommes, épices à pain d'épices, cannelle...**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, mettre le beurre pommade avec le sucre et le miel liquide (ou fondu) puis mélanger jusqu'à cela soit crémeux.
3. Battre l'œuf en omelette puis l'incorporer doucement.
4. Verser petit à petit le mélange farine/levure jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
5. Ajouter la garniture choisie, pour ma part il s'agit de pommes finement taillées en allumettes (environ 3/4 pommes).
6. Filmer le tout puis réserver au frigo au minimum 30 minutes pour que cela prenne bien et soit plus malléable.
7. Étaler la pâte, sur une épaisseur d'environ d'un demi centimètre, sur un plan de travail généreusement fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
8. Découper les biscuits à l'aide d'emporte-pièces en forme d'étoiles, sapins, bonhommes...
9. Déposer les formes sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Environ 10 à 15 minutes selon le four : c'est prêt ! ☐

☐ Ces petits biscuits se dégusteront à la fin du repas de Noël, à l'heure du café ! ☐

Il est également possible de les décorer à l'aide d'un glaçage royal ([recette ici !](#)) ou encore d'un stylo décor ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Gâteau au Chocolat Sans Beurre (avec des Courgettes)

*Pour 6/8 personnes :*

- **200 g de chocolat**
- **180 g de courgettes**
- **100 g de farine**
- **2 cuillères à soupe de miel (ou de sucre semoule)**
- **3 œufs**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Laver, peler puis couper les courgettes en morceaux.
2. Les cuire à la vapeur pendant 15 minutes puis les égoutter. Réserver.
3. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
4. Casser le chocolat en morceaux dans un bol en verre, ajouter une cuillère à soupe d'eau puis le faire fondre au micro-ondes.
5. Mixer les courgettes.
6. Dans un saladier, verser les courgettes mixées avec le chocolat fondu puis mélanger énergiquement.
7. En parallèle dans un autre saladier, battre les œufs avec le miel puis incorporer le tout à la préparation initiale.
8. Ajouter petit à petit le mélange de farine et de levure puis remuer jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et sans grumeaux.
9. Tapisser un moule de papier cuisson et verser la préparation.
10. Enfourner pour 40/45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Qui a dit qu'on ne pouvait pas remplacer le beurre en pâtisserie ?! ☐ C'est chose faite avec notre amie la courgette ! On ne sent pas du tout celle-ci et elle apporte au gâteau un moelleux et une légèreté qui vous permettra de régaler vos convives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Compote Banane-Kiwi-Pomme

*Pour 4 personnes :*

- 5 bananes
- 6 kiwis
- 1 grosse pomme
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1/2 verre d'eau
- 1 cuillère à café de poudre de vanille

1. Peler et couper en gros morceaux tous les fruits.
2. Dans une casserole, ajouter les fruits coupés ainsi que le miel, l'eau et la vanille.
3. Mettre à chauffer puis dès que le mélange bout laisser mijoter durant 30 minutes.
4. Un fois cuit, verser la préparation dans un blender puis mixer jusqu'à obtenir une compote bien lisse. Si vous n'avez pas de blender, vous pouvez utiliser un moulin à légumes ou un mixeur.
5. Verser la préparation dans des petits pots, fermer, laisser refroidir : c'est prêt ! ☐

☐ Cette compote se mariera parfaitement avec de petits sablés comme [les escargots sablés bicolores !](#)



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Madeleines de Commercy

*Pour une trentaine de madeleines :*

- 3 œufs
- 125 g de sucre
- 130 g de farine tamisée
- 120 g de beurre
- 2 g de levure chimique
- 2 g de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de miel
- 1 citron bio
- 3 noisettes de beurre pommade

1. Dans le bol du robot, équipé du fouet, verser les œufs avec le sucre puis battre à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange mousse et devienne de couleur beige.
2. Faire fondre le beurre au micro-ondes puis le laisser tiédir.
3. Ajouter à la préparation le beurre fondu puis battre jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.
4. Verser d'une traite la farine, le sel, la levure, le bicarbonate, le miel, l'huile et les zestes du citron.
5. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène et froide.
6. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
7. Beurrer généreusement à l'aide d'un pinceau et du beurre pommade les empreintes des moules à madeleines.
8. Remplir de pâte et au 3/4 les empreintes des plaques.
9. Laisser reposer les plaques au froid durant 10 minutes : c'est le choc thermique froid/chaud qui fera que les madeleines auront une belle bosse.
10. Enfourner et cuire jusqu'à ce que les bords des madeleines deviennent légèrement colorés (environ une dizaine de minutes).
11. Sortir du four les madeleines, les démouler immédiatement puis les laisser refroidir sur une plaque : c'est prêt ! ☐

☐ Ces madeleines ultra moelleuses et très goûteuses, seront idéales pour le petit déjeuner ou encore le goûter. ☐  
Elles se conserveront très facilement durant une dizaine de jours dans une boîte hermétique à température ambiante ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !





---

## Pain de Miel

*Pour un pain de miel :*

- **250 g de farine**
- **100 g de sucre**
- **250 g de miel (toutes fleurs ou fort en goût)**
- **2 œufs**
- **20 cl de lait demi-écrémé**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1 cuillère à soupe de miel**

1. Préchauffer le four à 160° en chaleur tournante.
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, verser les œufs, la farine et la levure tamisée. Mélanger.
3. Faire chauffer le lait puis y dissoudre le miel et le sucre.
4. Incorporer le tout petit à petit en fouettant doucement jusqu'à obtenir une pâte légèrement filante.
5. Ajouter le bicarbonate puis travailler la pâte durant 10 minutes.  
La laisser reposer pendant 30 minutes à température ambiante.
6. Dans un moule à cake préalablement beurré, verser le contenu de la préparation puis enfourner pendant

1h30.

7. Une fois cuit, laisser tiédir le pain de miel puis le démouler et le déposer sur une grille.
8. Dans un ramequin, verser la cuillère à soupe de miel puis le faire fondre au micro-onde jusqu'à qu'il soit bien liquide.
9. A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface du gâteau. Laisser imbiber une vingtaine de minutes.
10. Renouveler l'opération précédente 3 fois.
11. Une fois terminé, envelopper le pain de miel dans un film alimentaire puis le conserver 1 jour avant dégustation : c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez ajouter des écorces de citrons ou d'oranges confites ([recette ici](#)) dans la préparation ou encore des figues séchées suivant vos goûts et les occasions pour lesquelles vous confectionnerez ce pain de miel. ☐

Et si vous souhaitez réaliser un pain d'épices, rien de plus simple. La recette reste la même, il suffit de rajouter quelques cuillères de 4 épices et voilà ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

