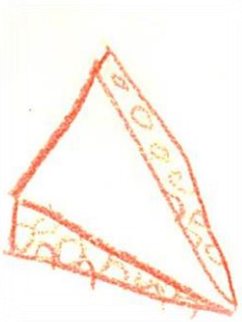
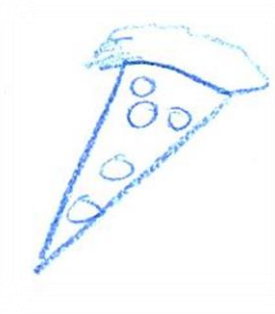
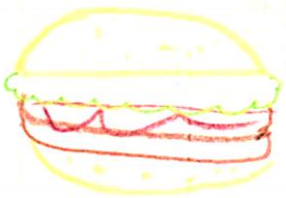
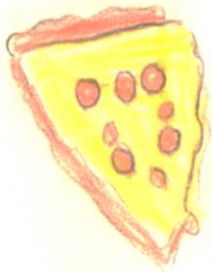
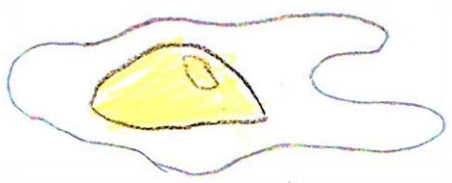


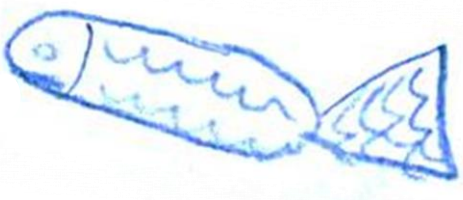


Livre de recettes









Sommaire

Entrées

- Rillette de sardines…….. ***p. 8***

Plats

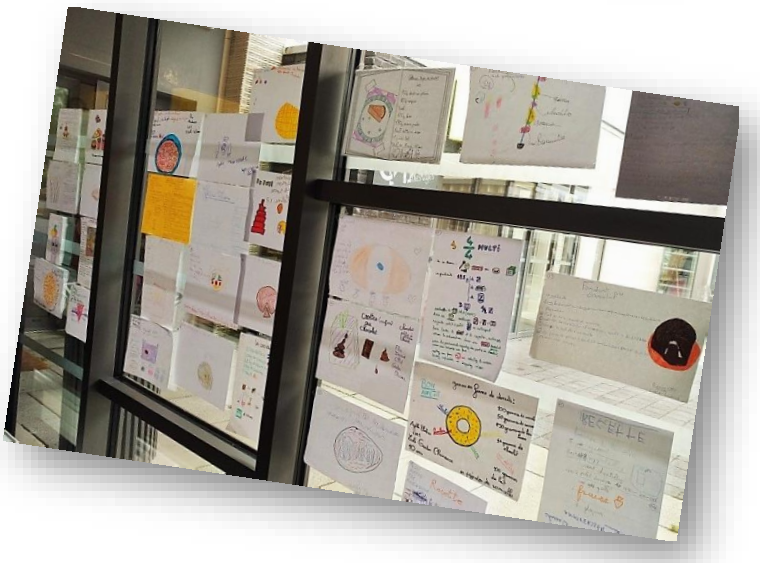
- Bœuf bourguignon…….. ***p. 9***
- Couscous…….. ***p. 10***
- Sauté de dinde au curry…….. ***p. 11***
- Hachis Parmentier…….. ***p. 12***
- Lasagnes de bœuf…….. ***p. 13***
- Navarin d'agneau…….. ***p. 14***
- Pot-au-feu…….. ***p. 15***

Desserts

- Gâteau léger au chocolat noir…….. ***p. 16***
- Charlotte poire et chocolat…….. ***p. 17***
- Crème dessert vanille…….. ***p. 18***
- Mousse au chocolat et à la poire…….. ***p. 19***

Depuis le mois d'avril, une activité a été mise en place à l'Arbrasève, impliquant les enfants du CP au CM2, des deux écoles. Ils ont pu voter chaque mois pour des recettes qu'ils apprécient, de façon anonyme, dans une jolie urne décorée par certains d'entre eux. Suite à cela, les recettes qui ont obtenu le plus de votes ont été intégrées dans ce livre. Il a été décoré par les enfants, durant le temps de la pause méridienne.

Merci à tous les enfants qui ont participé aux votes et à l'illustration de ce livre !!!



Idée de menu proposée par Loeiz :

Astuces en cuisine

Quelques mesures ménagères :

- *1 cuillère à soupe* = 10 g de farine = 10 mL de liquide = 15 g de sucre = 25 g de crème fraîche
- *1 cuillère à café rase* = 1/3 d'une cuillère à soupe
- *1 pot de yaourt* (125 g de yaourt) = 70 g de farine = 100 g de sucre = 125 mL de liquide

Litres (L)	Décilitres (dL)	Centilitres (cL)	Millilitres (mL)
1	0	0	0
	1	0	0
		1	0

1/20 L = 50 mL
1/10 L = 100 mL
1/8 L = 125 mL
1/4 L = 250 mL
1/3 L = 333 mL
1/2 L = 500 mL

Équivalences températures et thermostats :

Multiples de 3 :

- Four doux : 120 °C -> **Th. 4**
- Four moyen : 180 °C -> **Th. 6**
- Four chaud : 210 °C -> **Th. 7**
- Four très chaud : 240 °C -> **Th. 8**

Entretien du four :

Pour faciliter le nettoyage des fours, y compris celui à micro-ondes, faire chauffer un récipient rempli d'eau. La vapeur dégagée va ramollir les déchets.

Besoins de l'enfant

C'est entre 3 et 10 ans que l'enfant va assurer sa croissance. L'alimentation est un élément essentiel pour le développement du squelette et des muscles. Des apports de qualité vont permettre de créer des réserves énergétiques et des défenses immunitaires. Les repas doivent ainsi être bien construits et bien répartis. De plus, c'est également la période d'apprentissage des goûts. Il faut donc le sensibiliser, lui donner des repères et lui transmettre le plaisir de manger.
Il n'est pas toujours facile de faire manger certains aliments aux enfants.
Cependant, pour leur assurer une croissance harmonieuse et afin qu'ils soient en bonne santé, il est important qu'ils consomment chaque jour les différents groupes d'aliments, en quantités adaptées, et qu'ils limitent les produits gras et sucrés.

Catégories d'aliments	Fréquences de consommation
Produits laitiers	À chaque repas (lait, fromage blanc, yaourt, petit-suisse…), varier. Une portion de fromage maximum par jour (30 g), qui est plus gras que les autres laitages. Ne pas consommer que des fromages fondus (type Vache qui Rit®, Kiri®, Babybel®…). Attention à la consommation de crèmes desserts, plus sucrées que les yaourts.
Féculents	À chaque repas (pain, pâtes, riz, semoule, maïs…), en plat, entrée et/ou dessert, varier. Légumes secs tous les 15 jours (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots…). Limiter les aliments frits (pommes de terre sautées, frites…).
Viandes, poissons, œufs	Le midi et le soir, varier. Poisson minimum 2 fois par semaine. Aliments panés de temps en temps.
Fruits et légumes	5 portions de fruits et légumes par jour (une portion = 100 g), varier.
Corps gras	Attention aux quantités ajoutées. Privilégier les matières grasses crues.
Produits sucrés	De temps en temps pour le plaisir. Attention à ne pas en consommer tous les jours, les enfants s'habituent à ce goût. Prévention des caries, du surpoids et de l'obésité.
Boissons	Eau à volonté, boissons sucrées à limiter (sodas, jus de fruits, eaux aromatisées…).

STRUCTURE DES REPAS

Il est important de prendre un petit-déjeuner. Si l'enfant n'a pas faim le matin, vous pouvez essayer de manger un peu plus tôt le soir.

Privilégier le fait maison et les boissons peu sucrées.

Petit-déjeuner :

Laitage (lait, fromage blanc, yaourt)
Fruit
Produit céréalier (pain, biscottes, céréales)
Boisson (eau, lait, jus 100 % fruits sans sucre ajouté)

Déjeuner et dîner :

Légume (cru ou cuit)
Viande, poisson, œufs
Féculent (pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs)
Produit laitier (fromage midi ou soir)
Fruit (cru ou cuit)
Eau

Goûter : 2 heures minimum avant le dîner

Goûter :

<u>Deux des éléments suivants :</u>

Produit céréalier
Laitage
Fruit

+ Boisson peu sucrée

Éviter les gâteaux industriels pour enfants qui sont très sucrés, ou en donner en petite quantité.

IDÉES POUR LE PETIT-DÉJEUNER ET LE GOÛTER

Éviter la brioche, les pains au chocolat, croissants et céréales sucrées pour enfants.

Petit-déjeuner :

Milkshake (fruit mixé + lait)
Fromage blanc ou yaourt avec morceaux de fruits
Pain, biscottes, pain de mie
Fruit divisé en morceaux (ex : rondelles de banane avec une petite fourchette plastique, quartiers de clémentine, cubes de kiwi…)

Goûter :

Clafoutis (cela permet d'avoir un produit laitier et un fruit)
Biscuit roulé avec de la compote
Fruit poché avec éventuellement un peu de chocolat ou de sirop (une pomme hérisson peut être réalisée en ajoutant des raisins secs pour les yeux et des amandes effilées pour faire les pics)
Biscuits secs
Morceau de chocolat noir avec du pain et un verre de lait
Boissons : eau, jus de fruit pressé ou de légume, lait…

INCITER LES ENFANTS À MANGER DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Leur proposer sous forme de tartes, flans, pains, purées, potages, gratins, cakes…
Créer des plats colorés pour les inciter à goûter (avec des morceaux de crudités par exemple).
Les présenter avec des formes amusantes.
Ne pas toujours proposer les mêmes végétaux, varier.
Couper les légumes en petits morceaux et mélanger avec un féculent.
Jus de légumes à acheter ou à faire soi-même.
Créer des crêpes aux légumes en introduisant les végétaux à la pâte (ex : crêpes aux épinards).
Réaliser des fruits pochés, auxquels vous pourrez rajouter un peu de chocolat ou de sirop.
Faire des compotes et les mettre en gourdes (il en existe des réutilisables pour enfants).
Jus de fruits faits maison.
Préparer des milkshakes et des clafoutis (le fruit sucre naturellement la préparation).
Réaliser des tartes aux fruits, avec une pâte brisée et de la compote.
Les faire participer à l'élaboration des plats.
Goûter à plusieurs reprises les aliments avant de dire qu'ils n'aiment pas.

LES PÂTES À TARTINER

Si l'enfant a l'habitude d'en consommer tous les jours, commencer à limiter à 1 fois tous les 2 jours, et réduire ainsi petit à petit.
Le remplacer plutôt par un carreau de chocolat noir.
Proposer à la place du beurre ou de la confiture.
Les réaliser soi-même.

DES FRITES MOINS GRASSES

Préchauffer le four à 200°C et préparer une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en bâtonnets.
Mettre de l'huile dans un saladier.
Y placer les bâtonnets et bien mélanger pour les recouvrir d'huile.
Ajouter un peu de sel et éventuellement du paprika pour colorer les frites.
Enfourner pendant 40 minutes environ, Th. 6/7 et mélanger à mi-cuisson.

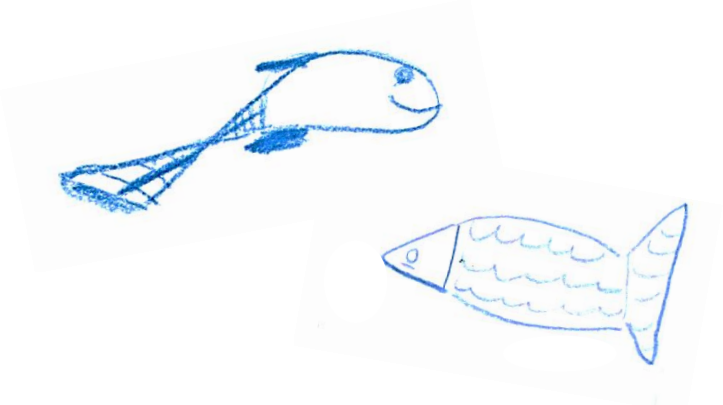
Rillette de sardines

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	10 min	0 min	0 min

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- *250 g de sardines à l'huile en boîte*
- *20-25 g d'échalion*
- *25 g de beurre demi-sel*
- *Persil et/ou ciboulette*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

- Laver, éplucher et émincer très finement l'échalion.
- Ciseler très finement le persil et/ou la ciboulette.
- Mixer la sardine avec l'échalion, le persil et/ou la ciboulette, le beurre, un peu de sel et de poivre.
- La texture de ce mélange doit être homogène.
- La rillette est prête à être tartinée, pour être servie à l'apéritif ou en entrée.
- Si elle n'est pas consommée aussitôt, la placer au réfrigérateur.



Astuces !

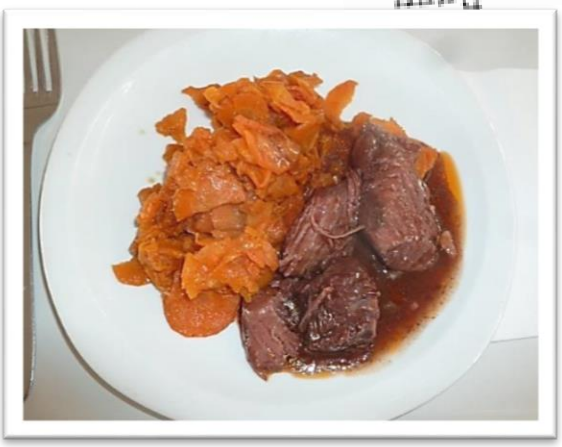
Selon vos goûts et pour une texture plus onctueuse, vous pouvez rajouter du fromage frais (type St Môret®).

Cette entrée peut également être réalisée avec d'autres poissons : thon, saumon, maquereau…

Bœuf bourguignon

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Moyen	30 min	2h30 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :



- *120-150 g de bœuf (basse côte, paleron)*
- *25 g de carotte*
- *25 g d'oignon jaune*
- *30 g de champignons*
- *50-75 mL de vin rouge*
- *10 g de farine de blé*
- *5-10 mL d'huile d'arachide*
- *Ail*
- *Bouquet garni*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

- Laver et éplucher la carotte et l'oignon.
- Couper l'oignon en fines lamelles.
- Faire rissoler tous les légumes avec l'huile dans une cocotte.
- Ajouter le vin et bien mélanger.
- Faire bouillir et incorporer la farine (qui va se colorer et donner une saveur prononcée).
- Dégraisser la viande si nécessaire, la couper en dés et l'ajouter dans la cocotte.
- Ajuster le niveau de liquide (eau ou bouillon), pour qu'il soit à hauteur de la viande.
- Assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail et le bouquet garni.
- Couvrir et faire mijoter à feu doux pendant 2h30 (ou à l'autocuiseur : 30 minutes à partir de la rotation de la soupape).
- Retirer la viande et les légumes et les mettre dans un plat.
- Enlever le bouquet garni.
- Corriger l'assaisonnement de la sauce si nécessaire. Si celle-ci est trop liquide, la faire chauffer à découvert.
- Napper la viande de sauce.
- Servir chaud.

Astuces !

Vous pouvez rajouter 15 g de poitrine de porc fumée par personne (en même temps que l'étape d'assaisonnement avec le sel, le poivre, l'ail et le bouquet garni), du bouillon de bœuf déshydraté en tablette et un brin de persil frisé (pour la décoration).

Cette recette peut également être réalisée avec du poulet.
Il faut procéder de la même façon, mais le poulet ne nécessite que 45 minutes de cuisson.

Couscous

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	30 min	35 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- *160 g de cuisse de poulet (déjointée)*
- *70 g de semoule moyenne*
- *70 g de tomate*
- *40 g de courgette*
- *15 g de carotte*
- *30 g d'oignon jaune*
- *20 g de pois chiches*
- *5 g de concentré de tomate*
- *10 g de beurre demi-sel*
- *5-10 mL d'huile d'olive*
- *10 g d'épices couscous*
- *Ail*
- *Bouquet garni*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

- Laver, éplucher et tailler les légumes.
- Émincer les oignons.
- Faire revenir le poulet quelques minutes dans l'huile.
- Ajouter les oignons émincés et continuer à faire chauffer.
- Recouvrir d'eau et incorporer les légumes, les épices, le concentré de tomate, l'ail et le bouquet garni.
- Cuire pendant 20 minutes environ.
- Rajouter les pois chiches et cuire pendant 15 minutes.
- Faire bouillir de l'eau.
- Pendant ce temps, mettre dans un saladier la semoule, le sel, le poivre et le beurre. Mélanger le tout en versant petit à petit l'eau chaude.
- Égrainer ensuite la semoule avec une fourchette.
- Disposer la préparation dans un plat et verser de la sauce autour.
- Servir chaud.

Astuces !

Selon vos goûts et pour ajouter une note sucrée, vous pouvez additionner la recette de raisins secs.

Ce plat peut également être réalisé avec d'autres viandes :
bœuf, agneau, mouton…

Sauté de dinde au curry

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	15 min	15 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- *110 g de volaille (émincé)*
- *15 g de carotte*
- *15 g d'oignon jaune*
- *5 g de farine de blé*
- *5-10 mL d'huile d'olive*
- *Clous de girofle*
- *Laurier*
- *Curry*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

- Laver et éplucher les légumes.
- Couper la carotte en rondelles et émincer l'oignon.
- Dans une poêle ou une sauteuse, faire revenir la carotte et l'oignon dans l'huile.
- Incorporer la viande, les clous de girofle, le laurier et le curry.
- Recouvrir de farine.
- Rajouter de l'eau à mi-hauteur.
- Laisser cuire au minimum pendant 15 minutes à feu moyen.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Servir chaud.

Astuces !

Vous pouvez consommer cette recette avec des champignons, du riz ou du blé.

Cette recette peut également être réalisée avec du porc, auquel on peut rajouter de l'ananas.

Hachis Parmentier

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	25 min	10-15 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- *100 g de bœuf haché*
- *150-200 g de pommes de terre*
- *10 g de concentré de tomate*
- *25 mL de lait entier*
- *10 g de beurre demi-sel*
- *5-10 mL d'huile d'olive*
- *Chapelure*
- *Herbes de Provence*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

- Faire rissoler la viande dans l'huile.
- Ajouter le concentré de tomate et assaisonner.
- Cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau.
- Les écraser en purée avec le beurre et le lait.
- Mettre la viande au fond d'un plat à gratin, puis la purée dessus.
- Parsemer de chapelure et faire gratiner pendant 10-15 minutes.
- Servir chaud.

Astuces !

Selon vos goûts, vous pouvez additionner la recette d'oignon, de bouillon déshydraté de bœuf, d'ail ou de fromage râpé dans la purée.

Ce plat peut également être réalisé avec du poulet, du canard…

On peut également cuisiner un hachis Parmentier avec seulement des légumes.

Lasagnes de bœuf

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Moyen	35 min	30 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- *80 g de bœuf haché*
- *10 g d'oignon jaune*
- *10 g de concentré de tomate*
- *Pâtes à lasagnes*
- *20 g de fromage râpé*
- *60 mL de lait demi-écrémé*
- *5 g de beurre demi-sel*
- *5 g de farine de blé*
- *5-10 mL d'huile d'olive*
- *Ail*
- *Bouquet garni*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

Astuces !

Selon vos goûts, vous pouvez additionner la recette de vin blanc et de tomate pelée concassée. Il est également possible d'assaisonner la béchamel avec de la noix de muscade râpée.

- Laver, éplucher et émincer l'oignon.
- Le faire revenir dans l'huile.
- Ajouter la viande et la saisir.
- Assaisonner avec le concentré de tomate, l'ail et le bouquet garni.
- Laisser cuire doucement.
- Réaliser une béchamel :
  - *Faire fondre le beurre dans une casserole.*
  - *Ajouter la farine et mélanger sur feu doux pendant 1-2 minutes.*
  - *Verser le lait petit à petit, en mélangeant rapidement.*
  - *Faire chauffer sur feu doux pendant environ 8-10 minutes, jusqu'à épaississement.*
  - *Assaisonner avec le sel et le poivre.*
- Dans un plat à gratin, alterner les couches de pâtes à lasagnes, de béchamel et de viande.
- Saupoudrer de fromage râpé.
- Enfourner pendant 30 minutes, Th. 6.
- Servir chaud.

Cette recette peut également être réalisée avec d'autres viandes, du poisson et/ou des légumes (ex : saumon-épinards, saumon-lait de coco, légumes-fromage…).

Navarin d'agneau

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	20 min	2h00 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- *120 g d'agneau (épaule)*
- *15 g de carotte*
- *5-10 g d'oignon jaune*
- *10 g de champignon*
- *20 mL de vin blanc*
- *Tomate pelée concassée*
- *5-10 mL d'huile d'olive*
- *Ail*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

- Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes, les oignons et les champignons.
- Les faire revenir dans l'huile jusqu'à coloration.
- Ajouter le vin blanc et bien mélanger.
- Faire chauffer pendant quelques minutes.
- Ajouter la tomate pelée concassée, de l'ail et de l'eau.
- Continuer à faire chauffer.
- À l'ébullition, incorporer l'agneau coupé en morceaux dans la cocotte et cuire à feu doux pendant 2 heures.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir chaud.

Astuces !

Selon vos goûts, vous pouvez ajouter des épices couscous, un bouquet garni, du persil, des oignons. Cette recette peut être servie avec des pommes de terre vapeur.

Ce plat peut également être réalisé avec d'autres viandes, du veau par exemple ou du bœuf.

Pot-au-feu

Recette servie pendant la semaine du goût

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	35 min	1h30 min	0 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- *150-200 g de bœuf (paleron, gîte ou macreuse)*
- *20 g de chou frisé*
- *15 g de poireau*
- *10 g de céleri rave*
- *10 g de rutabaga*
- *10 g de navet*
- *10 g de carotte*
- *5-10 g d'échalion*
- *5 g de moutarde*
- *5 mL de vinaigrette*
- *Bouquet garni*
- *Gros sel*
- *Sel fin*
- *Poivre moulu*

Astuces !

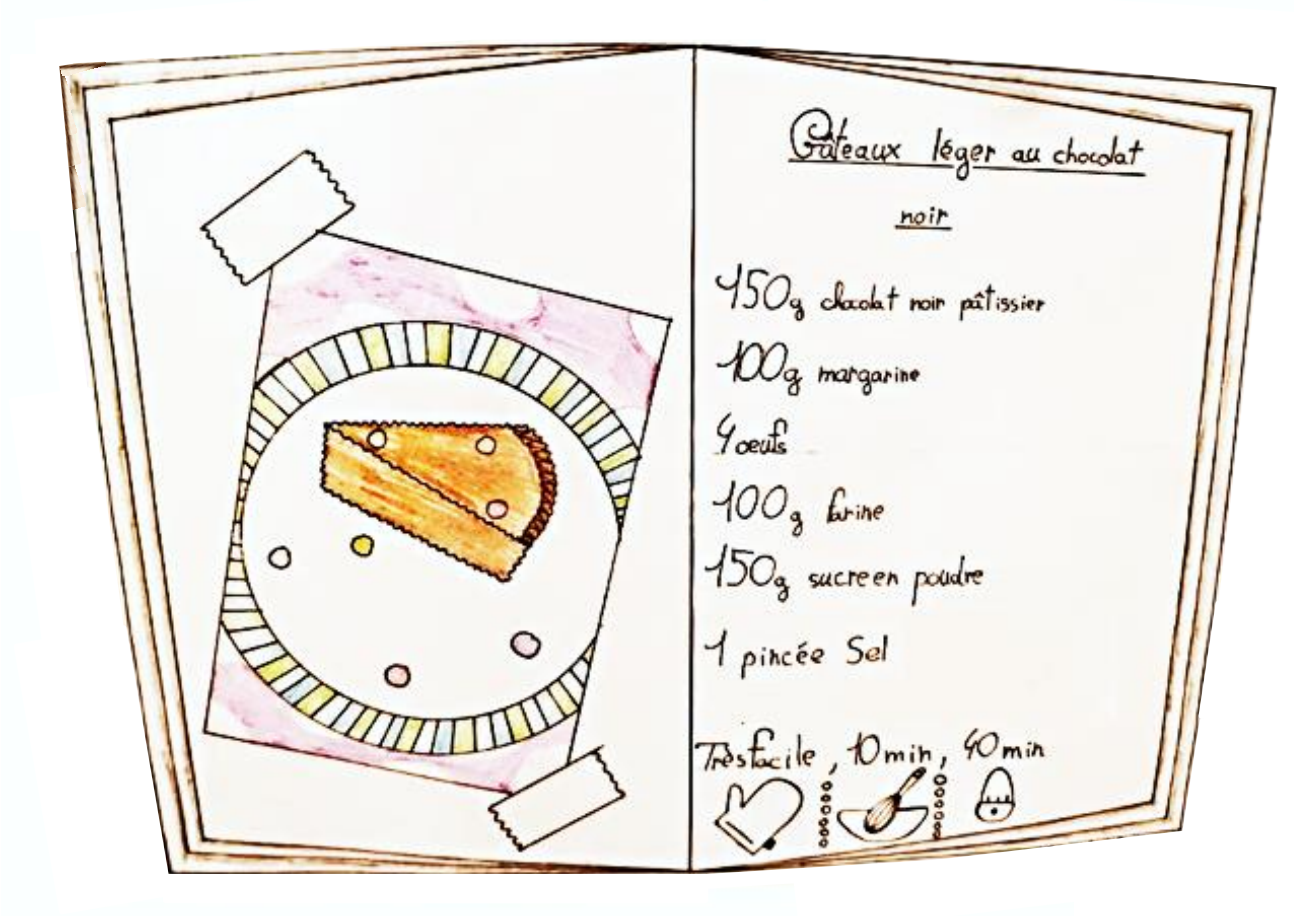
Le bouillon pourra être servi ultérieurement tel quel ou épaissi avec du vermicelle ou du tapioca.

- Laver, éplucher et tailler les légumes à la grosseur désirée.
- Porter de l'eau salée à ébullition et y faire cuire les légumes, avec le bouquet garni.
- Pendant ce temps, dégraisser la viande si nécessaire.
- La couper en gros cubes et la faire cuire à l'autocuiseur pendant 1 heure environ.
- Égoutter les légumes et garder le bouillon.
- L'écumer si nécessaire.
- Servir la viande avec la moutarde et une vinaigrette.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Servir chaud.

Cette recette peut être accompagnée de pommes de terre.

Elle a été servie pendant la semaine du goût pour permettre aux enfants de découvrir les légumes anciens.

Idée de dessert proposée par Romy :



Recette (pour 6 personnes) :

- Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre avec un peu d'eau.
- Mélanger le chocolat fondu et la margarine.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Ajouter les jaunes un par un, la farine puis le sucre.
- Battre les blancs en neige très fermes et y ajouter une pincée de sel.
- Incorporer les blancs à la pâte et verser le tout dans un moule beurré et fariné.
- Enfourner pendant 40 minutes, Th. 6/7.

Charlotte poire et chocolat

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Moyen	45 min	5 min	3h00 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- *150-200 g de chocolat noir*
- *4-5 poires*
- *6 œufs*
- *25 g de beurre demi-sel*
- *30 g de sucre en poudre*
- *40 biscuits secs (cuillère ou boudoir), suivant le moule*
- *1 pincée de sel*

➢ Préparer la mousse au chocolat au moins 3 heures à l'avance :

- *Faire fondre le chocolat avec le beurre et trois cuillères à soupe d'eau, jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.*
- *Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'œufs.*
- *Ajouter progressivement les jaunes d'œufs au chocolat et bien mélanger.*
- *Battre les blancs en neige très fermes. Y ajouter le sel et 15 g de sucre.*
- *Incorporer les 2/3 des blancs au fouet, et le 1/3 restant à la spatule.*
- *Placer la mousse au chocolat pendant environ 3 heures au réfrigérateur.*

➢ Une fois que la mousse au chocolat est prête, préparer la charlotte :

- *Remplir aux trois quarts une casserole avec de l'eau et 15 g de sucre. Porter à ébullition.*
- *Pendant ce temps, laver, éplucher et couper les poires en quartiers.*
- *Quand le sirop bout, y déposer les poires. Laisser cuire à feu moyen pendant 5-10 minutes, en les retournant au moins une fois.*
- *Imbiber légèrement les boudoirs du sirop des poires.*
- *Tapisser le moule de biscuits, sur le fond et les côtés.*
- *Remplir l'intérieur de la charlotte en alternant : couche de poires, mousse au chocolat et biscuits imbibés.*
- *Tasser avec une assiette si besoin.*
- *Finir par une couche de biscuits imbibés.*
- *Stocker au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.*
- *Démouler sur une assiette avant de servir.*

Astuces !

Selon vos goûts, vous pouvez rajouter :
- *Du sirop aromatisé*
- *Du jus de fruits*
- *Des morceaux de fruits dans du fromage blanc*
- *Une compote (qui peut être parfumée à la cannelle par exemple)*

Cette recette peut également être réalisée avec d'autres fruits : fraises, pommes, framboises, ananas, bananes, abricots…

Crème dessert vanille

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Facile	15 min	10 min	0 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- *1 œuf*
- *450 mL de lait demi-écrémé*
- *70 g de sucre en poudre*
- *5 g de maïzena*
- *Arôme vanille liquide*

- Faire bouillir le lait avec l'arôme vanille.
- Pendant ce temps, mélanger les œufs entiers avec le sucre et la maïzena.
- Battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Verser le lait bouillant dessus, en remuant sans arrêt.
- Remettre sur feu doux.
- Continuer à mélanger jusqu'à la reprise de l'ébullition.
- Verser la préparation dans des petits pots et laisser refroidir.

Astuces !

L'arôme vanille liquide peut être remplacé par une gousse de vanille. Dans ce cas, fendre la gousse en deux avec la lame d'un couteau, et la laisser infuser dans le lait bouillant. La retirer avant de mélanger le lait avec les autres ingrédients.
Pour décorer vos crèmes, vous pouvez ajouter un morceau de gousse de vanille ou de fruit frais.

Ce dessert peut également être réalisé avec d'autres parfums :
caramel, chocolat, pistache, citron….

Mousse au chocolat et à la poire

DIFFICULTÉ	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS
Moyen	20 min	5 min	3h00 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- *50 g de chocolat noir*
- *2 poires*
- *2 œufs*
- *10 g de beurre demi-sel*
- *5 g de sucre en poudre*

- Faire fondre le chocolat avec le beurre, jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Ajouter progressivement les jaunes d'œufs au chocolat et bien mélanger.
- Monter les blancs en neige très fermes et ajouter le sucre.
- Incorporer les 2/3 des blancs au fouet.
- Finir d'incorporer délicatement le reste avec une spatule.
- Laver, peler et couper en morceaux les poires.
- Placer les cubes de poires au fond des ramequins.
- Recouvrir de mousse au chocolat.
- Stocker au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Astuces !

Vous pouvez choisir de présenter votre mousse dans une verrine, en alternant des couches de poires et de mousse au chocolat. Pour décorer le dessus, vous pouvez ajouter des noix ou des cubes de poire.

Cette recette peut également être réalisée en ajoutant une ou plusieurs couches de spéculos émietté et/ou avec des poires caramélisées.