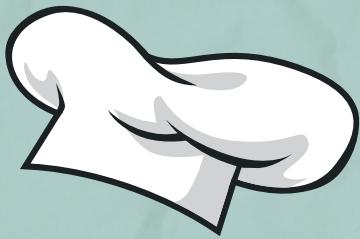




## Les desserts

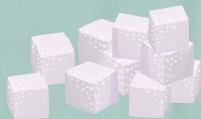




Mon père adorait les desserts et par chance, ceux-ci sont beaucoup plus faciles à trouver tout faits dans le commerce.

Je ne vais donc pas inclure beaucoup de recettes, mais plutôt vous donner quelques idées.

Les desserts ne sont vraiment pas la partie la plus difficile, mais il faut pouvoir les varier parce qu'ils sont aussi potentiellement présents au petit déjeuner et à l'en-cas de l'après-midi.



- Compotes
- Flans
- Crèmes desserts
- Yaourts
- Fromage blanc
- Îles flottantes
- Mousse au chocolat
- Tiramisu



## Agrémenter les fromages blancs, yaourts, faisselles et petits suisses



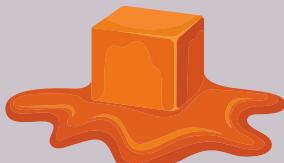
Et pour varier les plaisirs et palier à l'éventuelle frustration de ne plus pouvoir déguster une bonne pâtisserie... Vous pouvez ajouter:

- **du coulis de fruits**
- **de la confiture (sans pépin, grain, ni morceau)**
- **de la gelée**
- **du miel**
- **de la crème de marron**
- **du caramel**
- ...



### Précaution

Péférrez les yaourts déjà sucrés ou bien prenez soin de bien incorporer le sucre ainsi que tout ce qui est collant, tel que le miel ou le caramel.



## Les compotes



Que vous les fassiez vous-même ou que vous les achetiez toutes faites, les compotes sont une véritable ressource.

Pour le petit déjeuner, je faisais toujours une compote avec pour base une ou deux bananes que j'écrasais moi-même et je rajoutais une compote du commerce pour varier les saveurs : pommes, poires, cannelle, châtaignes, rhubarbe, fruits rouges etc... et si nous étions loin de l'heure du déjeuner, je lui servais un yaourt à côté.



## La compote de pommes et/ou poires



1. Éplucher les fruits et enlever la partie centrale.
2. Bien les nettoyer sous l'eau.
3. Les couper en morceaux.
4. Dans une casserole, les laisser cuire à feu moyen, en ajoutant un fond d'eau pour éviter que ça s'attache. 20 à 30 minutes doivent suffire.
5. Vous savez que c'est cuit quand le fruit se défait facilement avec une fourchette.
6. Bien écraser les fruits pour en faire une compote.
7. Ne rajouter du sucre que si c'est nécessaire.

Vous pouvez la consommer tiède ou froide. Vous pouvez aussi la conserver au frigo pendant quelques jours ou la mettre au congélateur. Cela vous permettra de gagner du temps à un autre moment.





## La compote de pommes (et/ou poires) ET chocolat

Pour rajouter du chocolat fondu, le plus simple est de prendre une tasse, y mettre une barre de chocolat coupée en morceaux avec 2 cuillères à soupe de lait et une noisette de beurre et mettre la tasse 30 secondes au micro-onde. Puis remuer.

Ou alors, il suffit de mettre ces mêmes ingrédients dans une petite casserole et de faire fondre le chocolat à feu doux en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.



Vous pouvez servir la compote tiède ou froide et mélanger le chocolat chaud avec.

# La compote de bananes

## ET chocolat



Avec les bananes coupées en morceaux dans un bol, on peut aussi ajouter quelques carrés de chocolat pâtissier, deux cuillères à soupe de lait et une noix de beurre et mettre le tout 30 sec au micro-onde; écrasez et mélangez. Ça vous fait une compote chaude et réconfortante.

Sans micro-onde, faites juste fondre les rondelles de bananes avec le chocolat, le lait, le beurre à feu doux et en remuant bien avec une cuillère en bois.





## La mousse au chocolat

Un dessert que l'on trouve aisément dans le commerce. Cependant, si vous voulez gâter votre proche (et vous-même), la recette est très facile - et c'est tellement meilleur !

Pour 4 parts

50 g de crème fraîche

10 g de beurre

75 g de sucre en poudre

250 g de chocolat noir pâtissier cassé en morceaux

5 œufs

(une cuillère de café instantané)



1. Dans une casserole avec le beurre et un peu d'eau, faire fondre les morceaux de chocolat en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Puis laisser tiédir.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
3. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre et la crème fraîche.
4. Battre les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
5. Incorporer progressivement le chocolat dans le mélange.
6. Incorporer les blancs d'œufs en faisant bien attention à les soulever en partant du fond pour garder un maximum d'air dans la préparation.
7. Si vous souhaitez ajouter une touche d'amertume afin d'atténuer le sucré de la mousse, vous pouvez rajouter du café: Dans une petite tasse, verser quelques cuillères à café d'eau chaude sur une petite cuillère de café soluble. Ajouter le tout à votre mousse.
8. Laisser reposer le tout au réfrigérateur.





## Le tiramisu



Comme la mousse au chocolat, le tiramisu se trouve facilement au supermarché. Mais que vous le fassiez vous-même ou que vous l'achetiez tout fait, il est important de bien mélanger et d'incorporer le cacao au dessert pour éviter les quintes de toux chez votre proche aidé. Aussi, si vous le faites vous-même avec des biscuits à la cuillère, prenez le temps de bien écraser pour obtenir une pâte facile à avaler.

Le résultat sera peut-être moins appétissant, mais ce sera tout aussi bon ! Prévoir de cuisiner la veille pour le lendemain ou suffisamment tôt pour le laisser au moins 12 heures au réfrigérateur.





## Pour 4 à 8 parts

(tout dépend si vous êtes très gourmand ou pas...)

1 pincée de sel

48 biscuits cuillères

100 g de sucre

500 g de mascarpone

4 œufs

35 cl de café fort froid

2 cuillère à soupe de cacao non sucré

1 cuillère à soupe de marsala, liqueur

d'Amaretto ou de Rhum.





## Le tiramisu

1. Séparer le blanc des jaunes des œufs.
2. Dans un saladier mélanger le sucre avec les jaunes d'œuf.
3. Ajouter l'alcool et le mascarpone.
4. Dans un saladier, battre les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel.
5. Incorporer les œufs en neige à la préparation en prenant soin de ne pas "casser" les blancs (remuer en prenant les blancs par dessous pour garder un maximum d'air).
6. Tremper les biscuits dans le café froid.
7. Dans un plat, disposer une couche de biscuits puis une couche du mélange par dessus. Continuer: Une couche de biscuit et une couche de mélange.
8. Et pour finir, saupoudrer de cacao.



## Notes

