



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 1H à 1H30



BÛCHE DE NOËL « ALLÉGÉE »

*Biscuit au chocolat garni d'une crème pâtissière au chocolat
et de poires caramélisées au miel
Pour 10 parts d'environ 200 calories*



INGREDIENTS:

Biscuit roulé au chocolat :

4 œufs
70 g de sucre semoule
80 g de farine
10 g de cacao poudre non sucré

Crème au chocolat :

4 œufs
55 g de farine
0,5 l de lait
20 g de cassonade
1 sachet de sucre vanillé
10 g de cacao poudre non sucré
100 g de fromage blanc 0%

Poires caramélisées :

400 g de poires au sirop léger (1 boîte 4/4)
20 g de miel

METHODE :

La bûche de Noël, est une tradition, synonyme de fête et de bonheur familial. Elle fait partie intégrante de notre paysage culinaire français. Cette bûche « allégée » permet de se faire plaisir avec de petites calories...mais la valeur gustative n'en demeure pas moins alléchante !

1- Commençons par le biscuit. Pour cela, clarifiez les 4 œufs, afin de séparer les blancs et les jaunes. Montez les blancs en neige, puis ajoutez 20 g de sucre semoule à la fin pour les meringuer légèrement. Dans un saladier, blanchissez les jaunes avec le restant de sucre semoule, puis ajoutez la farine et le cacao tamisés ensemble. Mélangez le tout afin d'obtenir une préparation homogène. Incorporez délicatement les blancs montés à l'aide d'une spatule en bois.

Étalez le biscuit sur une feuille de papier sulfurisé, sur une épaisseur de 4 à 5 mm environ, puis cuire dans un four à 210 °C préchauffé (Th. 7) pendant 8 à 10 mn.

Lorsque vous sortez le biscuit du four, glissez la feuille sur un torchon humide et recouvrez la totalité du biscuit. Cette opération vous permettra de garder un biscuit très souple et facile à travailler. Laissez refroidir ainsi.

2- Pour la crème au chocolat, versez le lait dans une casserole et ajoutez la cassonade. Remuez et porter le tout à ébullition sur un feu moyen.

Pendant ce temps, cassez les œufs dans un récipient, puis ajoutez le sucre vanillé avant de blanchir le tout au fouet. Attention au lait, ne l'oubliez pas, sinon gare au nettoyage de la plaque de cuisson !

Ajoutez la farine et le cacao tamisés ensemble à l'aide d'une passoire assez fine dans le précédent mélange, remuez progressivement et finir en fouettant énergiquement afin d'éviter toute formation de grumeaux.

Quand le lait est à ébullition, versez-le progressivement sur les œufs / farine / sucre vanillé tout en remuant à l'aide d'un fouet, puis transvasez le tout dans la casserole.

Faire cuire la crème à feu doux en prenant soin de remuer partout et régulièrement jusqu'aux premiers bouillons. A ce moment précis, continuez à cuire durant une minute environ, puis retirez du feu.



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

Transvidez la crème ainsi terminée dans un récipient. Recouvrir d'un film alimentaire et laissez refroidir. Attention, mettre le film plastique à même la crème, afin d'éviter la condensation et le risque de voir sa crème se ramollir. Lorsque la crème est froide, incorporez le fromage blanc à l'aide d'un fouet.

3- Pour les poires, égouttez-les, et gardez le sirop. Coupez les poires en lamelles, mettez-les dans un plat, ajoutez le miel, et mélangez l'ensemble. Mettez le plat dans un four préchauffé à 210°C et cuire pendant 30mn environ. Laissez refroidir.

4- Arrive le moment du montage de la bûche. Placez la feuille de biscuit face à vous, retirez délicatement le papier sulfurisé mais laissez le torchon sous le biscuit. Coupez les bords si besoin est pour avoir un biscuit parfait. A l'aide d'un pinceau, imbibe le biscuit de sirop de poires, puis étalez une couche de crème au chocolat (environ la moitié) sur toute la surface. Dispersez les poires caramélisées. Roulez le biscuit sur lui-même en vous aidant du torchon afin de réaliser un grand rouleau, la base de votre « bûche ». Déposez ce rouleau sur un plateau ou tout autre plat assez grand. Répartissez une couche de crème au chocolat sur toute la surface ainsi qu'aux extrémités à l'aide d'une poche munie d'une douille unie de taille moyenne ou d'une spatule. A l'aide d'une fourchette, rayez toute la crème au chocolat, afin de lui donner l'aspect « écorce d'arbre ». Placez votre bûche au réfrigérateur pendant 2 h environ.

Avant de servir, décorez avec quelques lamelles de poires et rajoutez des copeaux de chocolat noir. Quelques décorations de Noël pour célébrer ce moment et en route pour la dégustation.