

Plaisirs Sucrés



LIVRET

+ de 10

**RECETTES
TRÈS ORIGINALES
DE NOUGATS !**

100% PLAISIR, ZÉRO PRISE DE TÊTE

NOUGAT, VOUS L'AIMEZ DUR OU TENDRE ?

Effet secondaire connu : léchage des doigts intensif !

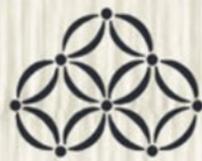


AU SOMMAIRE : Le nougat sous toutes ses coutures : Plus de 10 recettes inédites et détaillées pas à pas. On (re)découvre le kaki et ses bienfaits pour la santé. On fait le plein de super astuces pour réussir sa chandeleur. Et avec les enfants on s'amuse à construire un potager + bien d'autres choses !



Cours de
*Cérémonie de thé vert
infusé Sencha*

Enseignement : École Shofūryū



contact@shofu.fr

www.shofu.fr

conception graphique : meizoudesign.com



L'HISTOIRE DES NOUGATS (FIÈRE TRADITION FRANÇAISE)

Le Nougat est une spécialité provençale apparue d'abord à Marseille avant d'être reconnue en France depuis le XVIIIème siècle grâce à deux personnages :

L'agronome Olivier de Serre qui ouvrit la Drôme et la Provence à la culture de l'amandier et Claude Souchon 1er consul de Montélimar qui proposât à son conseil de fêter dignement le passage, le 2 janvier 1701, des Duc de Bourgogne et de Berry revenant d'Espagne à travers le Languedoc et la Provence; la ville offrit 1 quintal de nougat blanc à chacun. Il avait fallu attendre 1650 pour voir un début d'adjonction de blanc d'oeuf pour aérer et blanchir la pâte.

F.-Joseph Michel est le premier nougater dont l'histoire ait conservé la trace en 1740.

En peu de temps la friandise devint célèbre. Miels et amandes de régions vont envahir les cuisines familiales; l'amande devenant moins rance que la noix.

Le nougat Noir va alors détrôner le traditionnel gâteau de Noël aux noix le nux gatum en latin ou nougo en langue d'Oc dont la recette remonte vraisemblablement à l'arrivée des Grecs à Marseille (Massalia à l'époque), en 600 avant notre ère, qui fabriquaient une friandise appelée "nôgalon". A la ferme, chaque famille faisait son nougat avec le miel de ses abeilles et les amandes du verger.

Mais point de nougat blanc trop compliqué à fabriquer; alors, les paysans partent à la ville pour échanger divers produits (dont du vin cuit) contre des produits de la ville: morue et nougat blanc voire, de manière exceptionnelle car considéré comme produit de luxe, du nougat rose.



LÉGENDES & PETITES HISTOIRES

**Trois légendes, trois jolies légendes
d'ailleurs courent sur le nougat:**

La première raconte que tante Manon avait deux nièces, Lisa et Lina. Lorsque cette excellente pâtissière leur préparait une douceur dont elle avait le secret, elles s'exclamaient : «Tante Manon, tu nous gâtes». Lina hérita de sa tante un livre pieux (un missel) ayant appartenu à Diane de Poitiers. Dans le livre était glissé la recette de la fameuse douceur appelée « tu nous gâtes » qui au fil du temps est devenue le célèbre nougat.

La deuxième est l'histoire d'un apprenti pâtissier amoureux fou d'une belle princesse et en songeant à sa belle, versa dans un poêlon, le miel qui lui rappelait les cheveux dorés de sa bien-aimée, les amandes qui lui rappelaient la forme de ses yeux, et le sucre évocateur de sa douceur et de sa beauté. Le nougat est encore aujourd'hui, l'un des produits de confiserie les plus vendus.

A la fin du 18e siècle, un dénommé Papillot, apprenti chez un confiseur était amoureux d'une belle et avait pris l'habitude d'envelopper les bonbons fraîchement fabriqués avec des papiers sur lesquels il écrivait des messages enflammés. Surpris par le patron, il fut renvoyé, mais ce dernier retint l'idée et vendit ses bombons sous le nom de « Papillote » en incluant au verso de l'emballage, une histoire drôle, une devinette, une citation. Bref les Papillotes étaient nées. Anecdote authentique ou pas, nul ne le saura sans doute jamais !





NOUGAT NOIR PARFAIT DE PROVINCE

LA RECETTE TRADITIONNELLE TOUT DROIT VENU DE PROVENCE !

Ingrédients

500g d'amandes de Provence, non mondées
500 de miel (ici d'oranger)

- 1** Mettre les amandes à torréfier légèrement dans un four TH 180° C pendant, 5 minutes, juste pour dégager les arômes et les chauffer.
- 2** Dans une bassine en cuivre, mettre le miel à cuire à feu doux, en remuant avec une cuillère en bois cuire 5 minutes environ. A la première ébullition, jeter les amandes peu à peu, par poignées, en remuant. Laisser bouillir sur feu doux en mélangeant sans arrêt.
- 3** Quand le miel prends une teinte brune et que les amandes commencent à pétiller, stoppez tout de suite la cuisson (au bout de 10 minutes environ , à partir du moment où vous avez rajouté les amandes au miel cuit.). Vérifiez la cuisson au "boulé". La température doit être comprise entre **125 et 130°C MAXIMUM**.
- 4** Retirez du feu, remuer encore quelques minutes.
Huilez un cadre, y déposer une feuille de papier azyme. Versez le nougat. Recouvrir d'une autre feuille. Mettre une planche et un poids dessus, pour compresser.

L'AIDE CULINAIRE IDÉALE POUR DES RECETTES VÉGÉTALES FACILES ET RAPIDES!



IDÉE RECETTE
GOURMANDE :
PALETS D'OKARA,
LENTILLES CORAIL,
LÉGUMES
ET CORIANDRE
RETROUVEZ LA RECETTE
SUR WWW.SOY.FR



RICHE EN PROTÉINES

RICHE EN FIBRES

PAUVRE EN ACIDES GRAS SATURÉS

**EXCLUSIVEMENT
AU RAYON FRAIS
DE VOTRE
MAGASIN BIO**



PLUS DE 30 RECETTES À L'OKARA SUR WWW.SOY.FR
RETROUVEZ-NOUS SUR  

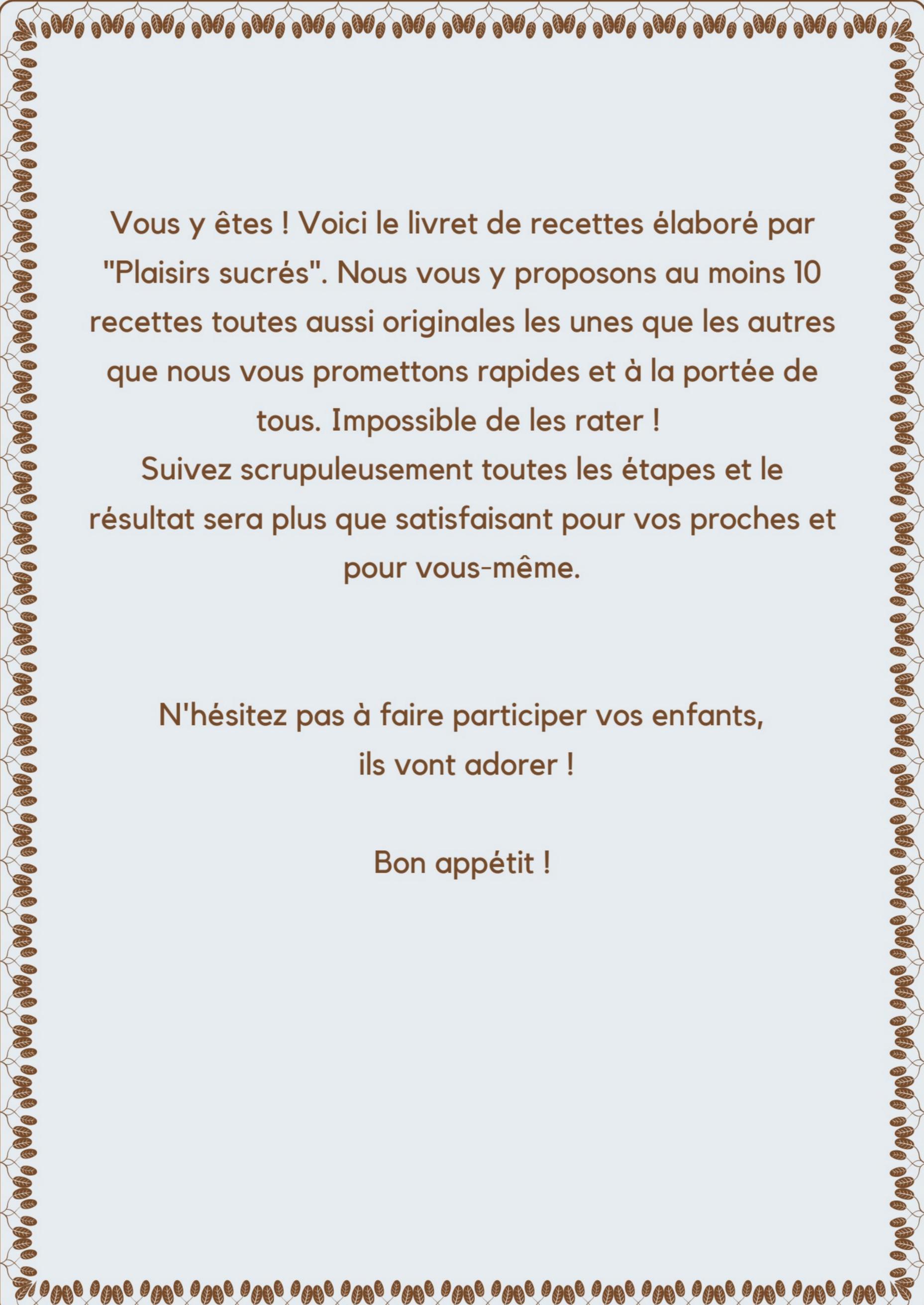


POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Les délicieuses RECETTES à base de nougat





Vous y êtes ! Voici le livret de recettes élaboré par "Plaisirs sucrés". Nous vous y proposons au moins 10 recettes toutes aussi originales les unes que les autres que nous vous promettons rapides et à la portée de tous. Impossible de les rater !

Suivez scrupuleusement toutes les étapes et le résultat sera plus que satisfaisant pour vos proches et pour vous-même.

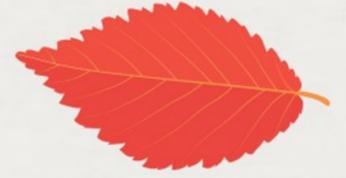
N'hésitez pas à faire participer vos enfants, ils vont adorer !

Bon appétit !



EN SPÉCIAL GUEST : LE NOUGAT

- De toute évidence, tous les nougats ne sont pas identiques. Pour bénéficier de toutes ses propriétés, vous devez toujours choisir un nougat artisanal sain. Car dans ce cas, qu'il soit mou ou dur, il contiendra des ingrédients naturels. Normalement, les meilleurs sont protégés par une appellation d'origine, où la qualité de la matière première est extrêmement importante et, dans certains cas, elle est certifiée biologique. Autrement dit, aucun pesticide ou produit chimique n'a été utilisé dans son processus ou sa collecte. Et consommer des nougats qui utilisent ces types d'ingrédients est un moyen de protéger l'environnement.
- L'idéal est de choisir des nougats qui suivent une recette traditionnelle, qui utilise du miel, du sucre, des amandes et des œufs. Ces quatre ingrédients sont tous naturels et en font un dessert totalement nutritif malgré ce que beaucoup de gens croient autrement.



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 340 g de tahine (pâte de sésame)
- add_circle_outline
- 280 g de sucre en poudre
- add_circle_outline
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide
- add_circle_outline
- 100 ml d'eau
- add_circle_outline
- 50 g amandes ou noix ou pistaches (facultatif)



1. **Verser le tahiné** dans un cul-de-poule ou un bol résistant à la chaleur. Le tahiné est de la pâte de sésame qu'on utilise aussi pour faire le houmous. Et préparer le batteur à œufs prêt à fonctionner à côté du bol.
2. **Verser le sucre** en poudre dans une casserole et ajouter l'eau. Mettre sur feu vif et surveiller la température de cuisson avec un thermomètre. Il doit aller jusqu'à 125°C. Ajouter dans le sucre et l'eau l'extrait de vanille liquide.
3. **Au début le sucre** monte très rapidement jusqu'à 100°C. Ensuite cela ralentit, sortir du feu dès que le thermomètre indique 125°C.
4. **Verser le sirop** doucement dans le tahiné en battant avec le batteur à œufs en même temps (là je ne pouvais pas prendre la photo et faire la chose en même temps !).
5. **Battre pendant 1 minute** à puissance maximum et verser la totalité du bol dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Ici j'ai utilisé un petit moule à cake de 500g. Puis tasser fortement le tout avec le dos d'une cuillère à soupe pour que cela se conglobe.
6. **Filmer le moule** et le placer au réfrigérateur pendant 2 jours. Il est très important de le filmer correctement car comme le halva est gras il prend très facilement les odeurs du frigo ;) Attention le halva fait maison est très friable c'est normal, mais quel goût !!

Halva à la vanille

Ceten alva



Plaisir infini de Bosnie-Herzégovine



Handwritten signature or scribble.

Le nougat fait-il grossir ?

Compte tenu du nombre de lipides et de glucides, ainsi que de la pauvreté en fibres (les amandes ou noisettes torréfiées sont plus grasses que nature et perdent donc leur apport en fibres), le nougat est un aliment à proscrire dans le cadre d'un régime. S'il est consommé avec gourmandise mais parcimonie, on peut toutefois se permettre un tout petit carré de temps en temps, tout en surveillant son alimentation à côté et en pratiquant un exercice physique de façon régulière pour entretenir sa ligne.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 g sucre en poudre
- 1 cuillerée à café de miel
- 40 g de cacahuètes nature non salées
- 25 cl d'eau
- 15 g de graines de sésame
- 15 g de fécule de maïs
- 2g d'Agar-agar
- 1 gousse de vanille (facultatif)



1. **Faites torrifier** les cacahuètes à sec dans une poêle.
2. **Faites fondre** le sucre et une cuillerée à café de miel dans une casserole à feu doux, avec un tout petit fond d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.
3. **Ajoutez 15 cl d'eau** et continuez la cuisson 6 à 8 min environ.
4. **Délayez la fécule** de maïs dans les 10 cl d'eau restante puis mélangez-la avec le caramel et ajoutez la vanille.
5. **Mélangez l'Agar-agar** dans un petit fond d'eau froide, et ajoutez-le au caramel en fouettant doucement.
6. **Poursuivez la cuisson** à feu très doux pour faire épaissir tout en mélangeant sans cesse. Lorsque la pâte devient dorée, vous pouvez arrêter la cuisson.
7. **Tapissez un moule** de film alimentaire et versez-y la préparation. Laissez refroidir puis placez au frais pendant 8.2 h.
9. **Démoulez le nougat** et coupez-le en cubes. Roulez-les dans le sésame avant de vous régaler !

Nougat chinois l'agar-agar



La Chine, très facilement...



Ma

Que dois-je donc me souvenir au sujet du nougat ?

Ce dessert ancestral originaire des pays arabes, est composé de blanc d'œuf et de beaucoup de sucres. Il est donc très calorique et n'est pas conseillé si je veux perdre du poids rapidement. Si je veux toutefois me faire plaisir, je pourrai m'accorder un petit caprice de façon très occasionnelle, à condition d'équilibrer mon alimentation et de pratiquer un sport pour m'aider à déstocker les graisses superflues et éliminer les toxines.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 60 g de blancs d'œufs
- 400 g de sucre en poudre (380 g à ajouter au sirop de glucose et eau + 20 g à ajouter aux blanc d'œufs)
- 85 g de sirop de glucose
- 290 g de miel (de votre choix)
- 125 g d'eau
- 125 g de beurre de cacao ou beurre de cacao Mycryo
- 200 g d'amandes entières brutes
- 100 g de noisettes entières brutes
- 60 g de pistaches vertes entières
- 2 feuilles azyne striées (j'ai utilisé 2 feuilles azyne de 21 x 29,7)

1. **Préchauffer votre** four à 150°C en position chaleur tournante. Bien étaler les amandes, les noisettes et les pistaches décortiquées sur une plaque de cuisson perforée. Enfourner à four chaud pendant 15 minutes à 150°C.
2. **Dans une casserole**, verser le sirop de glucose, l'eau et les 380 g de sucre. Cuire jusqu'à ce que la température soit entre 150 à 156°C. Verser le miel dans une autre casserole. Faire chauffer jusqu'à une température de 121°. Pendant que le sucre et le miel cuisent, verser les blancs d'œufs dans le bol du robot. Quand les blancs sont montés, verser les 20 g de sucre en poudre restant, petit à petit, afin de les serrer.
3. **Mettre le robot** à vitesse rapide dès que le miel est complètement incorporé. Continuer de battre jusqu'à ce que le sucre cuit est atteint la température de 152°
4. **Fondre le beurre** de cacao. Dès que le sucre cuit atteint la température de 152°, éteindre le feu et laisser débuller. Verser le sucre cuit sur les blancs en neige, laisser tourner le robot grande vitesse 1 minute . A vitesse lente, incorporer les fruits secs tièdes torréfiés toujours en mélangeant.
5. **Verser le nougat** sur la feuille azyne et à l'aide d'une petite spatule coudée, le lisser pour avoir une surface bien égalisée. Découper des tranches et ensuite des cubes.

Nougat Blanc



Vive les traditions françaises



Handwritten signature or scribble.

Que trouve-t-on dans le nougat ?

La recette du nougat, oeufs — miel — amandes — sucre en fait un petit concentré de protéines et de glucides. Si les premiers (au nombre de 6 grammes pour 100 grammes de nougat) sont bons pour l'organisme, leur effet est toutefois annihilé par l'importance des glucides contenus dans le sucre et qui se stockent plus facilement qu'ils ne s'éliminent. On compte en effet 10% de glucides pour 100 grammes de nougat.

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 50 g de maïzena (amidon de maïs)
- 50 g de sucre glace
- 600 g de sucre en poudre
- 200 ml d'eau
- 160 g de miel
- 120 g de sirop de glucose
- 2 œufs
- 150 g de pistaches bio mondées non salées
- 150 g d'amandes
- 250 g de fruits séchés ou confits : baies de goji, cassis, cerise, fraises, gingembre confit, physalis, rhubarbe, etc.



Nougat aux fruits séchés

1. **Allumez votre four** à 200°C (th. 6/7). Dans un bol, mélangez la maïzena et le sucre glace. Recouvrez une plaque pour le four de papier cuisson et « farinez » la avec le mélange sucre / maïzena mais conservez environ la moitié du mélange.
2. **Découpez les fruits séchés** de votre choix en petits morceaux. Séparez le blanc du jaune des œufs. Conservez les jaunes pour une mayonnaise par exemple.
3. **Étalez une feuille** de papier sulfurisée sur votre plaque pour le four et étalez les fruits secs (amandes et pistaches) dessus. Enfournez pour environ 5 à 10 min afin de les torrifier.
4. **Versez le sucre en poudre** dans une casserole avec le glucose et 200 ml d'eau. Mettez sur feu moyen, mélangez, et laissez cuire jusqu'à ce que la température arrive à 145°C. Arrivé à 145°C, ajoutez le miel et mélangez.
5. **Versez le sirop** arrivé à bonne température sur les œufs tout en continuant de les fouetter, ajoutez ensuite les fruits secs et les fruits séchés.
6. **Coulez la préparation** sur la plaque farinée au début de la recette sans étaler. Recouvrez la préparation à nougats avec une deuxième feuille de papier cuisson.
7. **Réservez au moins** toute une nuit avant de découper la plaque de nougat et c'est prêt !



Un plaisir ultra rapide !



Handwritten signature

Rapide... mais calorique ?

Sans parler des lipides (les graisses) qui sont quant à elle au nombre impressionnant de 63 grammes pour 100 grammes de nougat, apporté par les fruits secs torréfiés (comme l'amande, la noisette ou parfois la pistache) ! Ce dessert apporte donc la quantité nécessaire de calories pour couvrir le apports nutritionnels journaliers su haut de ses 100 grammes seulement !

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 330 g de noisettes entières (les meilleures possibles, j'ai utilisé celles du Piémont)
- 200 g de sucre semoule
- 160 g de miel doux (d'agrumes ou autre, de qualité)
- 140 g de chocolat noir à 60–70% de cacao (dans l'idéal de couverture) haché
- 50 g de blancs d'oeuf (un peu moins que deux, mais mieux vaut peser)
- 2 feuilles d'azyme

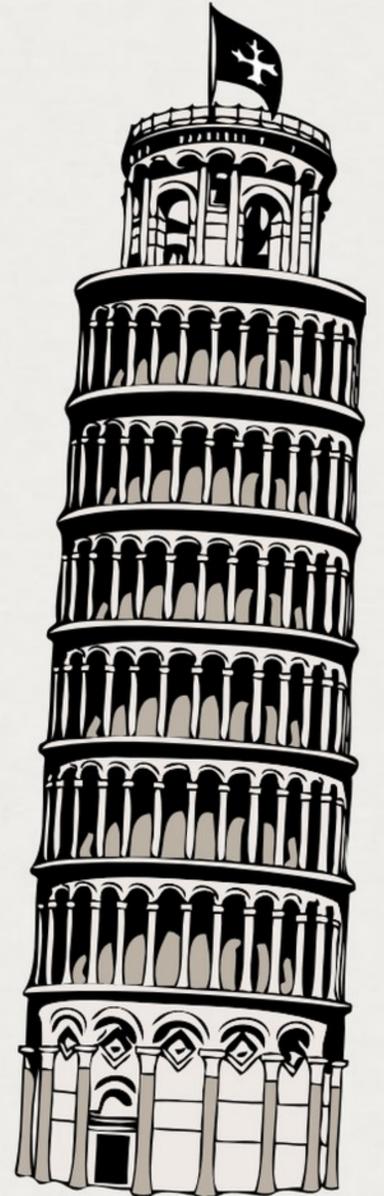


1. **Torréfier les noisettes** à 150°C pendant 10 minutes.
2. **Verser 20 g de sucre** et 30 g d'eau, porter à frémissement et quand le sucre sera fondu et devenu sirop y verser le chocolat haché.
3. **Verser le miel** dans une casserole à fond épais et chauffer jusqu'à frémissement (le feu doit être très doux et le miel rester bien clair) : en plongeant une goutte dans un verre d'eau, il doit se former une boulette (le boulé ;-).
4. **Commencer à fouetter** les blancs d'oeufs dans un récipient très propre. Pendant ce temps, comme porter à ébullition, dans une casserole à fond épais, le reste de sucre (180 g) avec 60 g d'eau jusqu'à 125°C.
5. **Ajouter le miel**, vérifier la température (toujours 125°C ou avec le test de l'eau) et verser doucement sur les blancs sans cesser de fouetter et en ayant soin de ne pas en mettre sur le fouet ni les parois. Ajouter le mélange sirop–chocolat et continuer de fouetter doucement. Ajouter enfin les noisettes. Continuer de fouetter les blancs en mettant la cuve dans un bain–marie ou encore plus simple en utilisant un sèche–cheveux avec l'air (si si) sur les blancs pendant 5 minutes (afin d'éviter que le nougat se refroidisse trop vite).
6. **Verser la préparation** sur une feuille de papier azyme.

Nougat tendre choco et aux noisettes



L'Italie dans toute sa grandeur



Le nougat, qu'est ce que c'est ?

Le nougat est une confiserie composée à partir du blanc d'œuf mais aussi d'amandes ou parfois de noisettes, et de miel et de sucre. En France, c'est la star de la gastronomie à Montélimar, et en Espagne, sous le nom de turrón, une version un peu plus molle que l'on retrouve aussi agrémenté de différents parfums en Catalogne (rose, chocolat, praline, vanille, etc.) Pourtant, ses origines ne sont ni françaises ni catalanes, mais arabes.

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 500 grs sucre en poudre
- 250 grs de miel tournesol
- 500 grs amandes et noisettes

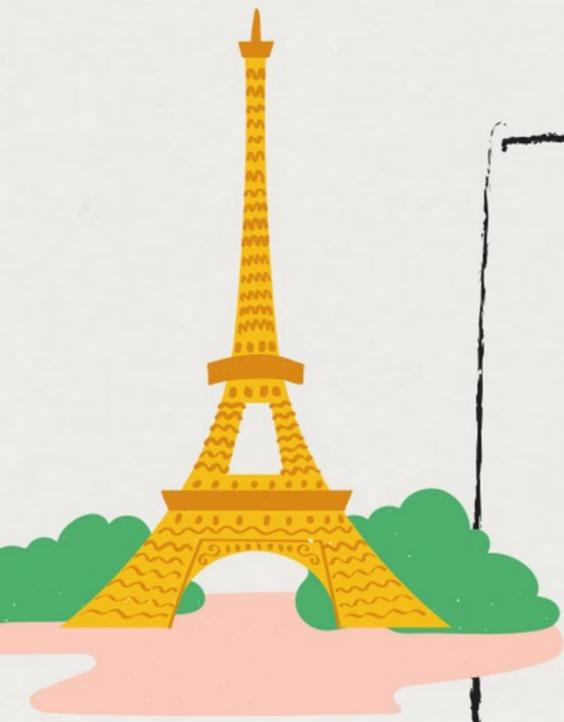
1. **Cuire dans une** casserole, non adhésive, le sucre à sec jusqu'à fonte complète de celui-ci.
2. **Décuire avec le miel** tiédi.(important de le chauffé car il risque de bloquer le sucre caramélisé ou bien il risque de débordé).
3. **Cuire l'ensemble** à une température de 154°C
4. **Incorporer les amandes et noisettes** grillées au four et préalablement tiédies.
5. **Laisser refroidir** en remuant jusqu'à ce que le caramel entoure bien les amandes et noisettes.
6. **Verser votre préparation** sur du papier sulfurisé ou , comme moi j'utilise des moules en silicone.
7. **Quand votre nougat** commence à durcir, il est temps de le découper en petit carré ou bien casser le en tout va.
8. **Conserver dans une** boîte hermétique.



Nougat rouge aux amandes et noisettes



Spécialité parisienne !



Handwritten signature

Au coin des légendes...

Certaines légendes font en effet remonter l'histoire du nougat au Xe siècle, et lui font traverser les pays des mille et une nuits comme l'Ouzbékistan ou la Turquie et l'Égypte. Aujourd'hui, il s'exporte partout dans le monde pour le plaisir des gourmands qui le dégustent aussi bien dans les grandes occasions qu'en guise de dessert (comme en Chine) ou pour le goûter avec un café (comme en Italie).

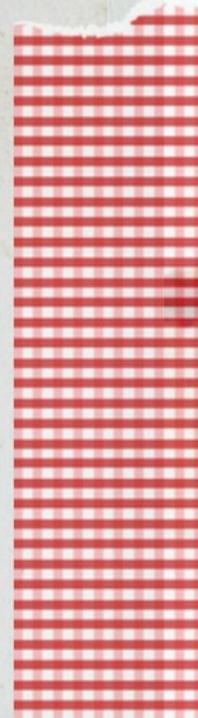
INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 250g de sucre en poudre
- 250g de sirop de glucose
- 3 blancs d'oeuf
- feuilles d'hosties (ou pain azyme)
- 10 g de pétales de roses
- 180 g de pistaches, pelées et concassées



1. **Préparez un bain marie** car il le faudra bien chaud pour plus tard. Montez les blancs d'oeuf en neige très ferme. Faire chauffer à feu doux le sirop de glucose (ou le miel) en mélangeant sans arrêt.
2. **Ajouter petit à petit** le sucre en poudre pour qu'il se dissous, toujours à feu doux et en mélangeant bien à la cuiller en bois. Il ne faut surtout pas dépasser la température de 100°C, sinon ca chauffera trop vite et ca tourne en caramel.
3. **Laisser cuire** quelque minutes toujours à feu doux et en mélangeant (faut atteindre une température de 120°C) .
4. **Une fois que** le sucre est bien dissous (et que le mélange est blanc)
5. **Ajouter le sucre** fondu immédiatement au blanc d'oeuf en fouettant très rigoureusement (l'idéal c'est de le faire au batteur électrique).
6. **Une fois le sucre** mélangé placer vite au bain marie et continuer de fouetter...il faut fouetter au moins 15 min à 20 minutes.
7. **Ajouter pistaches**, pelées et concassées, mélanger à la spatule et couler sur une feuille d'hostie.
8. **Tasser avec une cuillère** et déposer une seconde couche de feuille d'hostie sur le dessus.
9. **Passer le rouleau** à pâtisserie pour le tasser .Laisser refroidir (environ 6 heures)

Nougat aux pistaches et de pétales de rose



Une pause chic, ça vous dit ?



A handwritten signature in black ink, located in the lower left corner of the page.

Le nougat peut être sain

Pour pallier la raréfaction des truffières naturelles, l'Homme a développé la mycorhization artificielle. Pour ce faire, des truffes sont sélectionnées puis broyées et mélangées à du terreau. Les glands provenant de chênes truffiers à bon rendement sont plantés dans le mélange obtenu. Les plants sont placés à l'abris, sous serre, pendant 8 mois. Les plants sont ensuite mis en pépinière pendant deux ans afin de devenir plus robustes. Tout au long de ce processus, des experts analysent les arbrisseaux afin de vérifier et de certifier la mycorhization.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 125 g de cacahuètes torréfiées sans sel (sinon mettez les cacahuètes salées et les frotter avec un papier absorbant pour retirer l'excès de sel).
- 3 c à s de sucre semoule environ 70 g
- 1 c à s de glucose
- 1 c à c d'huile de noix ou neutre



1. **Huiler légèrement** un tapis en silicone (silpat) ou à défaut un papier sulfurisé.
2. **Dans un poêlon anti-adhésif** de préférence, verser le sucre et laisser cuire à feu doux pour faire un caramel sec.
3. **La couleur** doit être dorée, sans remuer, juste faire tourner la casserole par le bras pour faire bouger le sucre.
4. **Ajoutez le glucose** et le laisser s'incorporer au caramel, là, vous pouvez utiliser la maryse.
5. **Quand le caramel** prend la bonne couleur cherchée, ajoutez les cacahuètes et mélanger énergiquement.
6. **Verser le nougat** encore chaud sur un côté du tapis, ensuite rabattre l'autre pour couvrir le nougat et passer le rouleau pour l'égaliser en gardant 2 cm d'épaisseur ou plus fin.
7. **Laisser refroidir** et coupez avec un couteau tranchant des petits carrés. A déguster

Nougat au Caramel et aux Cacahuètes



Pour les pauses gourmandes



Signature

Les études qui marquent :

Une étude a conclu que la consommation de nougat aux amandes peut aider réduire le cholestérol LDL , populairement connu sous le nom de mauvais cholestérol, et augmenter les niveaux d'antioxydants . Il y a aussi ceux qui contiennent d'autres noix riches en nutriments, comme les noisettes, les noix et les pignons de pin, qui peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de sucre en poudre
- 1¼ l d'eau, 1½ cuillère à soupe de jus de citron
- 65 g de beurre doux
- 2 cuillères à soupe de cardamome moulue
- 1 cuillère à soupe de noix de muscade moulue
- 10 pistils de safran
- 140 g d'amidon de maïs
- 250 ml d'eau (pour le mélange d'amidon de maïs)
- ½ cuillère à café de colorant alimentaire rouge
- 375 ml d'huile de colza
- 200 g de mélange de fruits secs torréfiés (pistaches, amandes, noix)
- 3 cuillères à soupe de grains de sésame blanc

1. **Mélanger l'amidon** de maïs, l'eau de rose, le colorant alimentaire et les 250 ml d'eau. Battre énergiquement afin d'éliminer les grumeaux. Dans un faitout de 10 litres assembler le sucre, l'eau, le safran infusé, et le jus de citron et porter à ébullition sur feu moyen/fort.
2. **Incorporer le mélange** d'amidon de maïs tout en remuant, le temps de cuisson total sera de 45 minutes.
3. **Couvrir pour éviter** les éclaboussures et cuire 5 minutes.
4. **Au bout de 5 minutes**, ajouter l'huile de colza en une fois et bien mélanger. Couvrir et cuire 5 minutes de plus. Ensuite, découvrir et remuer toutes les 5 minutes.
5. **30 minutes après** avoir ajouté le mélange d'amidon de maïs, ajouter la cardamome et la muscade. Bien mélanger.
6. **Remuer par des mouvements** circulaires en continu pendant les 15 minutes restantes.
7. **Retirer l'huile en surplus** à l'aide d'une louche et ajouter le beurre brun. Le beurre doit être ajouté pendant les 5 dernières minutes.
8. **Incorporer les fruits secs** et bien mélanger. Saupoudrer de grains de sésame blancs et de fruits secs.
9. **Le temps total de cuisson** est de 45 minutes ou lorsque la température du halwa atteint 110°C.
10. **L'appareil ne doit pas** être collant. Sa consistance doit être molle et un peu caoutchouteuse.
- 11.

Halwa Behreini



Zanzibar – zanzibon !



Handwritten signature or mark.

Petite précision :

La recette barheïnie n'a pas été inventée à Bahreïn, comme son nom l'indique, mais plutôt sur l'île de Zanzibar, située en Tanzanie. Les Omanais, qui ont toujours entretenu des liens commerciaux étroits avec l'île, ont été les premiers à introduire cette délicieuse confiserie orientale dans les pays du Golfe. Les émirats voisins l'ont ensuite adoptée. A Bahreïn, on a sans doute commencé à en consommer il y a plus de 150 ans.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 grammes de fruits secs (amande, noisette, pistache)
- 50 grammes de raisins secs
- 300 grammes de framboises
- 3 oeufs
- 25 cl de crème allégée
- 100 grammes de miel d'acacia
- 9 càs d'édulcorant
- 3 càs d'eau
- ½ citron



1. **Préparer les fruits secs.** Dans une poêle faire griller les fruits secs. Laisser refroidir un moment. Mixer le tout
2. **Préparer les oeufs.** Séparer les blancs des jaunes. Fouetter les blancs pour les monter en neige. Cela peut se faire à la main ou au robot du style Thermomix ou le Cooking Chef de Kenwood
3. **Préparer le sirop.** Dans une casserole, verser le miel, 4 càs soupe d'édulcorant, 3 càs d'eau. Porter le tout à ébullition et laisser cuire jusqu'à 120°Celsius
4. **Incorporer** les mélanges; Tout d'abord, verser le sirop sur les blancs en neige et continuer de fouetter jusqu'à ce que le tout refroidisse; Monter la crème fleurette en chantilly et l'incorporer dans le mélange de sirop et de blanc en neige. Mettre ensuite les fruits secs et 150 grammes de framboise. Pour finir, couler la préparation dans un moule à cake recouvert de film alimentaire et laisser prendre au frais au congélateur pendant 12 heures
5. **Dressage;** Faire le coulis avec le reste de framboise, 5 càs d'édulcorant et le jus du demi citron en mélangeant dans un bol. Sortir la préparation du congélateur, démouler, trancher et verser le coulis dessus

Nougat light



Recette préférée des mamies chic !



Un peu de concurrence

Cette recette légère et fruitée se démarque des autres préparations de nougat. Il n'est pas simple d'associer nougat avec régime ou minceur. Rapide et facile à faire à la maison, cette recette de nougat glacé a un avantage. Malgré une nature sucrée avec ses fruits secs et le miel qu'il comporte, l'apport glycémique est limité par l'utilisation d'édulcorant.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 180 g de cacahuètes non salées (avec la peau)
- 250 g de sucre en poudre
- 30 g de miel
- 55 g d'eau
- 5 g de vinaigre d'alcool
- ½ cuillère à café d'essence de vanille liquide
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame dorées
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame blanches



Pastellaki



1. **Mettre l'eau**, le sucre, l'essence de vanille et le miel dans une casserole à fond épais, bien mélanger les ingrédients en remuant une seule fois.
2. **Porter à ébullition.**
3. **Ne surtout** pas mélanger. Incliner éventuellement la casserole en la tenant par le manche mais, à ce stade de la recette, ne surtout pas poser de cuillère dans le mélange.
4. **Y plonger** le thermomètre et lorsque le mélange atteint 120°C (environ 10 minutes après l'ébullition sur feu moyen) et devient légèrement ambré, le caramel est prêt.
5. **Ajouter** le vinaigre et mélanger.
6. **Ajouter** les cacahuètes et les graines de sésame.
7. **Mélanger** et laisser sur le feu en remuant très régulièrement.
8. **Le sirop** va cristalliser et former comme du sable blanc autour des cacahuètes.
9. **À ce stade**, il ne faut plus cesser de mélanger.
10. **Augmenter** le feu sur une température moyen/fort. Le sucre cristallisé va se colorer, puis fondre.
11. **Lorsque** l'appareil atteint une belle couleur rousse, le verser rapidement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé légèrement graissé et laisser refroidir.
12. **Couper** grossièrement des morceaux.



Délice gourmand !



Handwritten signature or mark.

Un peu de culture :

Sur l'île de Chypre, les desserts ne sont pas du tout prisés. Les chypriotes privilégient plutôt des fruits frais ou au sirop et surtout au dîner.

Les dîners chypriotes ne sont souvent composés que de mezzes dont les recettes sont, à peu de choses près, proches des mezzes libanais et des mezedes grecs.



100% FACILE

DÉLICIEUSES RECETTES AU NOUGAT

Tout savoir pour des après-midis gourmands

Plaisirs Sucrés
fête la nouvelle
année 2022 !

LA MAISON DU PHOENIX

Et s'il existait un
endroit où l'on
pouvait soigner
son cœur brisé ?



EN LIBRAIRIE

231 pages - 19,00€

ET SUR WWW.EDITIONS-PERSEE.FR



COMMENT FAIRE UN POTAGER AVEC SES ENFANTS EN VILLE ?

Aussi ludique qu'éducatif, cultiver son potager urbain avec ses enfants est à la portée de tout le monde ! Pour cela, pas besoin d'avoir un grand jardin. Un petit balcon, une terrasse ou même un rebord de fenêtre peuvent faire l'affaire. Et pour les moins chanceux d'entre nous qui ne disposent pas d'un extérieur, vous pourrez tout de même cultiver des plantes aromatiques en intérieur près d'une fenêtre lumineuse. Le but n'est pas l'autosuffisance mais plutôt une découverte à partager en famille. Alors, on se lance ?

Pourquoi initier ses enfants au jardinage ?

Parce qu'ils adorent se salir, alors mettre les mains dans la terre, c'est un peu inné. Plus sérieusement, c'est une belle activité où on apprend, quelque soit son âge. Planter une graine, la voir germer, s'épanouir et pouvoir croquer le fruit que l'on a fait pousser, ça nous émerveille de 7 à 77 ans ! Parce que ce n'est pas facile de leur trouver toujours de nouvelles activités, de se renouveler. Ça nous détache des écrans et de notre routine. On comprends mieux le cycle de la nature et on retrouve le rythme des saisons. Et puis, on sait ce que l'on a dans son assiette. Le plaisir de manger un fruit ou un légume est bien plus grand quand on l'a fait pousser soi-même !



Comment mettre en place son potager urbain ?

Cultiver son potager urbain est d'autant plus intéressant depuis que les traitements pesticides ont été interdits et que de nombreux apiculteurs y ont installé leurs ruches. Cela assure les visites d'insectes pollinisateurs sur vos rebords de fenêtres, balcons et terrasses et ce n'est pas la hauteur des immeubles qui les arrête !

Étudiez votre espace de culture

Tout d'abord, il faut comprendre son exposition car chaque végétal a des besoins différents. On ne fera pas pousser les mêmes plantes sur un balcon exposé plein sud que dans un espace peu lumineux.

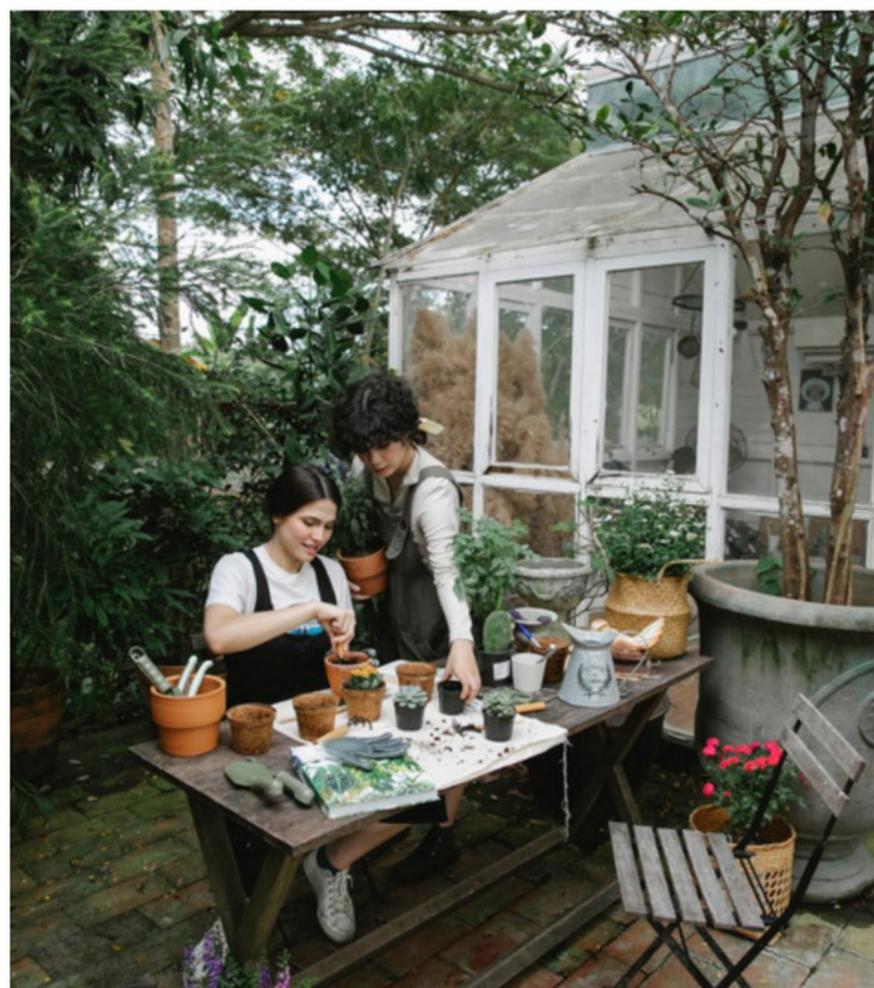
Ensoleillé (Sud-Est, Sud, Sud-Ouest) : à midi le soleil fait face aux plantes. La plupart des plantes apprécient cette exposition. Elle permet une croissance maximale, une belle coloration des fruits, l'augmentation du taux de sucre, l'épanouissement des fleurs et la présence d'insectes pollinisateurs plus nombreux.

Semi-ombragé (Nord-Est, Nord-Ouest, Nord) : type de situation où la présence d'un arbre ou d'un bâtiment proche provoque la présence d'ombre pendant une partie de la journée. De très nombreux légumes et plantes s'adaptent à une telle situation. Il faut simplement prendre en compte le fait que le rendement de chaque plante sera un peu moins important.

Ombagé : pendant toute la journée la luminosité est faible, c'est le cas, par exemple d'une cour encadrée de hauts immeubles. Seules quelques plantes résistent à ce cas extrême (lierre, certaines bulbeuses, certaines vivaces...).

Préparez le terrain

Choisissez le type de contenant souhaité : bac ? pot ? jardinière ? pot en géotextile ? Généralement le poids supporté par un balcon est de l'ordre de 350 kg/mètre carré. Les contenants et terreaux étant généralement légers ce poids est difficile à atteindre ! Une table à rempoter pour enfant peut également être pratique.



Disposez vos pots selon la taille (hauteur atteinte au stade adulte) et les besoins des plantes. Par exemple, les tomates et haricots à rames sont mis en fond tandis que les radis, mâches ou haricots nain au devant de la "scène". Comme dans la nature, vous pouvez reproduire les étages de végétation en posant les pots sur des étagères, tabourets et autres caisses.

Semez les graines

On peut semer tout type de graines en ville : des légumes-fruits, des légumes-feuille (laitue, persil, mâche...), des légumes-tige (rhubarbe, poireau, céleri...), des légumes-racine (radis, navet, carotte...), des légumes-bulbe (échalote, oignon, ail...), des plantes aromatiques (menthes, thym, coriandre...), des plantes ornementales (jasmin, suzanne, lierre...).

Le choix est vaste et les récoltes à venir à portée de main !

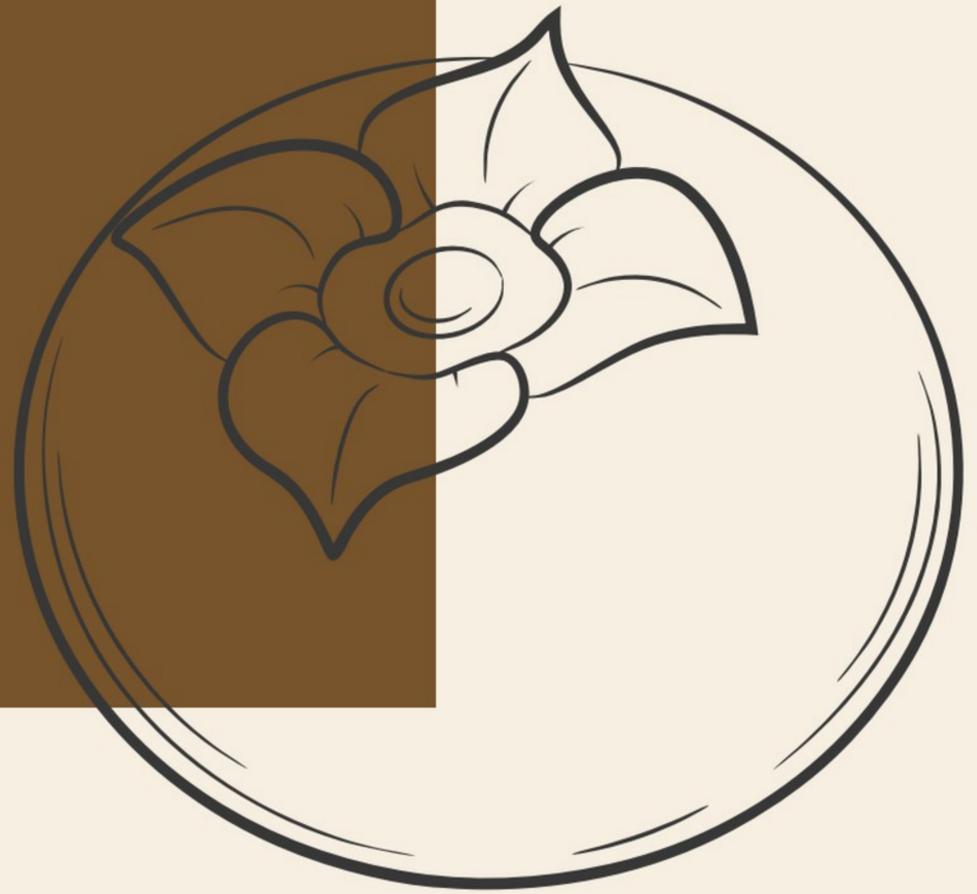
Pour jardiner avec vos enfants, privilégiez les légumes à croissance rapide. Par exemple, les radis ou le cresson alénois qui se récoltent 3 semaines après le semis. La laitue romaine, la roquette, les épinards ou encore les navets se récoltent quand à eux 1 à 2 mois après le semis.

Finalement, créer un potager avec ses enfants, ce n'est pas si compliqué et cela peut s'avérer très ludique ! Alors, quand est-ce que vous sautez le pas ?



L'ingrédient mystère

Fruit national du Japon, dégusté à maturité, le kaki est une merveille de douceur et est plein de bonnes choses pour la santé.



LE KAKI

À quoi ça ressemble ?

Le kaki italien est rond et joufflu. À maturité, il est mou au toucher. Plus gros et plus allongé, son cousin espagnol a une chair plus ferme et une couleur plus vive. Sa forme rappelle vaguement celle de la tomate. "C'est celui qui est le plus facile à trouver, surtout à Paris et dans les environs", précise Gianna Mazzei. Il existe une deuxième variété commune à tous les pays de production, le kaki-pomme. Ferme et croquant, il peut se tailler en tranches. Seule la consistance diffère.

Quel goût a le kaki ?

Lorsqu'ils sont verts, les fruits sont extrêmement astringents, à cause du taux élevé de tanins. Le kaki a besoin de temps. En mûrissant, "il gagne en douceur et il vous sera impossible de ne pas faire la paix avec lui", plaisante la jeune Italienne. Sa pulpe se transforme en une confiture naturelle un peu gluante aux notes de miel et d'abricot. Mûr, vous conserverez le kaki deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Quand est-il mûr ?

Lorsque la peau devient orange vif, presque transparente, et se ride au point qu'elle semble prête à se rompre. "Si elle est lisse et ferme, il n'est pas mûr, explique Gianna Mazzei. Vous pouvez également l'acheter encore dur et le faire mûrir à la maison. Dans ce cas, placez-le dans un sac en papier avec quelques pommes. L'éthylène va accélérer le processus de maturation."

Quels sont ses bienfaits ?

Avec 20% de glucose, il file une pêche d'enfer ! Le kaki est également bourré de vitamine C et de carotène : bonne mine assurée. C'est aussi une excellente source de potassium et de fibres, qui ont un effet diurétique sur le corps. Et en plus, il est relativement peu calorique : 68 kcal pour 100 grammes (contre une moyenne de 86 kilocalories, tous fruits confondus).

Comment le mange-t-on ?

"Manipulez-le avec précaution ! Rincez-le sous le robinet, séchez-le, ôtez le pédoncule et coupez-le en deux. Dégustez la chair à la petite cuillère. Il ne doit pas être épluché, sa fine peau fait office de coupe à dessert", conseille Gianna. Encore jaune et très dur, on peut le laisser macérer dans de l'huile d'olive et le servir en accompagnement d'un camembert ou d'un brie. Vous pouvez aussi le cuire, pour confectionner un coulis accompagnant les desserts ou le faire sécher comme au Japon.

Quelle est la bonne saison ?

Le kaki se déguste de fin septembre à fin janvier.

D'où vient-il ?

Il y a 2000 ans, les Chinois se lancent dans la culture de cette baie. Ils sont vite copiés par les Japonais, qui le baptisent kaki no ki. Le fruit du plaqueminier étant le seul survivant du bombardement atomique de Nagasaki, il est devenu un symbole de force dans tout le pays.

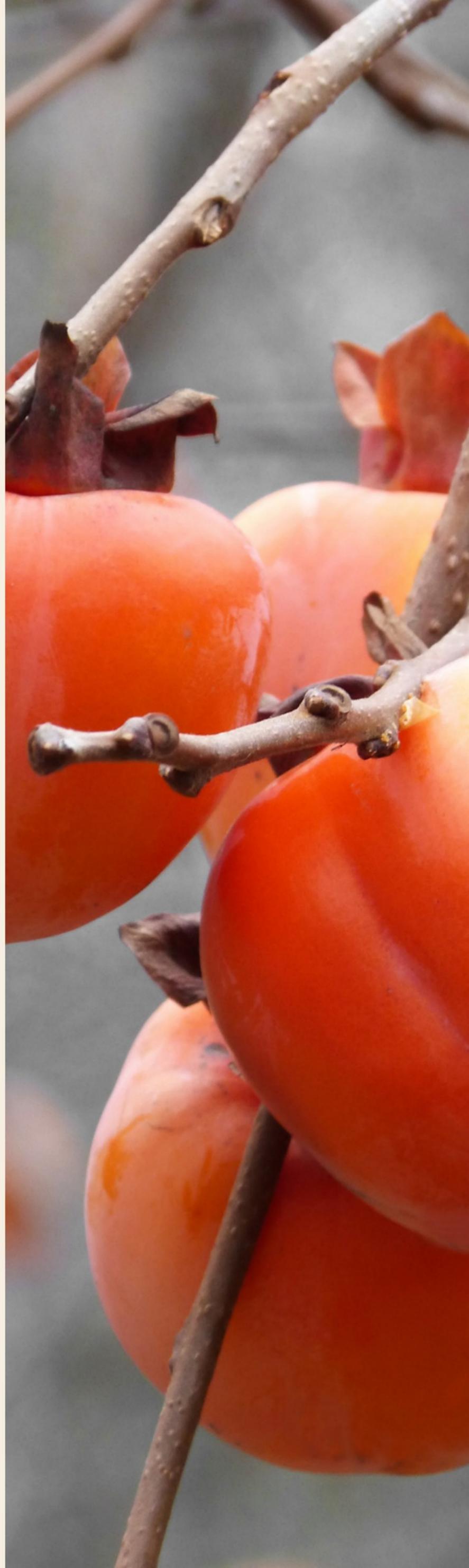
Où le trouve-t-on ?

Depuis le XIXe siècle, on le cultive aussi en Europe. Il existe aujourd'hui plus de 2000 variétés à travers le monde. Cette petite boule d'un orange flamboyant, amoureuse du soleil, s'épanouit dans les pays chauds comme l'Espagne et l'Italie. En octobre et novembre, parfois jusqu'en janvier, on récolte aussi des kakis dans le sud de la France et en Corse.

Kaki : bienfaits pour la santé

Le kaki regorge de vitamines (A, B et C), sels minéraux (potassium, phosphore, calcium, magnésium, sodium), mais aussi du manganèse et sélénium ; le rendant astringent, diurétique et dépuratif.

C'est également un énergisant et tonifiant, très efficace dans la lutte contre les bactéries nocives grâce à la vitamine C qu'il referme. C'est aussi un indispensable à la croissance des enfants, un stimulant du système immunitaire. Il améliore également la vue.



UTILISATION CULINAIRE DU KAKI

Choisissez votre kaki

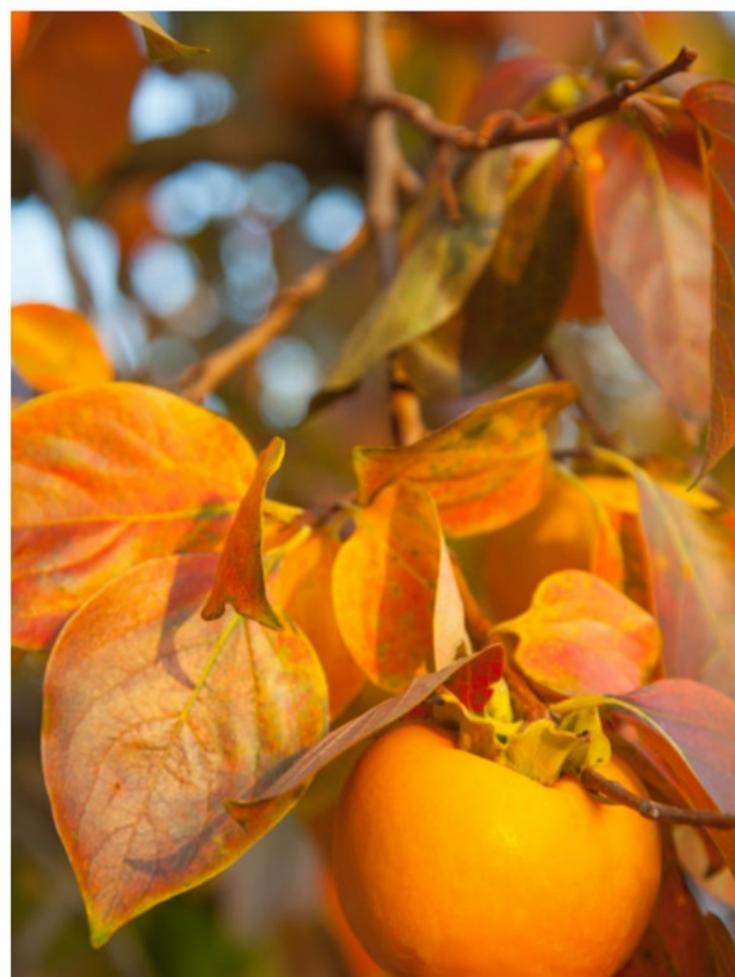
Vous êtes nez à nez avec différentes variétés de kaki et vous ne savez pas laquelle choisir ? Si vous n'appréciez pas les saveurs amères, laissez de côté les kakis rouges foncés. Pour autant, ces fruits très fragiles sont comestibles, mais ils ne se gardent pas plus de deux jours à température ambiante. Leur goût très astringent surprendra les plus téméraires ! Votre palais aime tout particulièrement les arômes sucrés et vanillés ? Dirigez-vous vers le kaki-pomme, aussi appelé kaki-sucré. Pour le reconnaître, facile : il est légèrement aplati. Mais pour profiter de sa chair ferme et croquante, ne le conservez pas plus d'une semaine à l'air libre... Un petit dernier d'origine espagnole a fait son entrée dans l'arène des fruits diététiques : le kaki Persimon ! Orange et allongé, il possède une solide réputation de coupe-faim !

Préparez votre kaki

Vous avez trouvé le kaki qu'il vous faut ? Parfait ! Avant de passer à la dégustation, lisez bien les astuces de préparation suivantes, dédiées à chaque type de fruit. Si votre kaki possède une chair ferme à maturité, comme le kaki-pomme, rincez la peau à l'eau froide et séchez-le délicatement avec un torchon propre et sec. Coupez-le en quartiers ou mordez dans sa pulpe à pleines dents, tout simplement ! Vous souhaitez peler votre kaki ? Aucun souci ! Placez-le au réfrigérateur pendant deux heures puis épluchez-le avec un couteau bien aiguisé. Si votre fruit n'est pas trop ramolli, retirez le pédoncule, coupez-le en deux et dégustez-le à la petite cuillère comme un avocat.

Dégustez votre kaki cru ou cuit

Vous souhaitez intégrer votre kaki dans votre alimentation quotidienne ? Réalisez des salades de fruits exotiques en l'associant à des cubes d'ananas et de mangue. En guise de dessert coloré, il fera sensation sous forme de carpaccio de fruits ! À l'aide d'une mandoline, tranchez un kiwi, une pomme Granny Smith, une dizaine de fraises et un kaki à chair ferme. Disposez vos fines lamelles sur une assiette en veillant à l'équilibre des couleurs. Déposez harmonieusement la pulpe d'un fruit de la passion ou un peu de poudre de vanille puis versez un trait de jus de citron vert et savourez aussitôt. Le kaki se consomme aussi cuit, notamment sous forme de confiture ou de compote. Vous avez prévu des crêpes pour le goûter ? Accompagnez-les de quelques kakis caramélisés ! Dorez vos quartiers de fruits à la poêle dans une noisette de beurre, sucrez et assaisonnez à l'envi avant de combler vos papilles !





Recette classique : *Le Nougat de Montélimar*



INGRÉDIENTS

- Pistache(s) émondée(s) : 130 g
- Blanc(s) d'oeuf : 70 g
- Miel : 500 g
- Sucre en poudre : 435 g
- Sirop de glucose : 200 g
- Eau : 13 cl
- Amande(s) grillée(s) : 400 g
- Sucre glace : 30 g



Recette pour un cadre de 27 x 18 x 3 cm de haut : environ 36 barres de nougat.

1. Battre les blancs d'oeufs avec 35 g de sucre (ne pas trop les monter) et verser le miel cuit à 130 °C. Verser ensuite 400 g de sucre, le glucose et l'eau cuits à 145 °C.
2. Dans un batteur, battre le mélange à la feuille (laisser tourner à petite vitesse) et le dessécher pendant 5 à 10 min (en fonction de la quantité) à l'aide d'un chalumeau. Verser ensuite la meringue obtenue dans un bassin en inox, puis incorporer délicatement à la spatule les amandes entières grillées et les pistaches mondées.
3. Refroidir légèrement le nougat avec un peu de sucre glace disposé sur la table, puis le mouler en formant un cadre de 3 cm de haut. Le laisser ensuite refroidir complètement, puis découper au couteau-scie des bandes de 9 cm de large, puis de 1,5 cm d'épaisseur.
4. Emballer directement les nougats obtenus dans du papier film.



LE PLAISIR DU NOUGAT

DÉLICE MADE IN FRANCE

**DES RECETTES FACILES
POUR TOUTE LA FAMILLE**

avec Plaisirs Sucrés !



Nos astuces pour une chandeleur réussie

La chandeleur, une des journées préférées des gourmands. En effet on se délecte avec plaisir des crêpes au chocolat, à la confiture, avec de la chantilly et de crèmes glacées. Chacun apporte une touche plus ou moins copieuse.

La chandeleur c'est l'occasion de passer un moment entre amis, en famille, à cuisiner et à tout dévorer !

Retrouvez les recettes plus gourmandes les unes que les autres, comme les crêpes aux framboises parfumées à la rose ou encore des crêpes à la mousse de fruits rouges.



1) Les œufs frais



Dans la pâte à crêpe il faut des œufs. L'astuce incontournable pour savoir si vos œufs sont frais consiste à les mettre dans un récipient rempli d'eau avec un peu de sel. Si vos œufs tombent au fond ils sont frais, si ils flottent c'est qu'ils sont périmés. Rien de plus simple et fiable.

2) Un fouet de remplacement



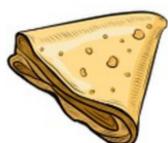
Pour préparer la pâte à crêpe il faut mélanger hâtivement les œufs la farine et le lait pour ne plus qu'il y ait de grumeaux. Oui mais voilà votre fouet à rendu l'âme la semaine passée ? Ou vous n'en avez simplement pas chez vous ? Pas de panique vous avez la solution dans vos tiroirs.

Pour créer un fouet :

Deux fourchettes

Un élastique en caoutchouc ou de la ficelle

Prenez vos deux fourchettes et attachez les de manière à ce que les dents de la fourchette s'emboîtent. 1,2,3 fouettez !



3) Des crêpes en bouteille

La manière la plus simple, rigolote et la moins salissante pour faire des crêpes maison. En plus, vous pouvez conserver votre pâte à crêpe 24 h supplémentaires.

Un entonnoir

Une bouteille en plastique

Versez les ingrédients sec (farine, sucre) puis les ingrédients liquides (œufs, lait, eau, fleur d'oranger ou rhum). Fermez la bouteille, secouez fortement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Il ne reste plus qu'à faire chauffer la poêle et à faire sauter les crêpes.

Qu'est-ce que la Chandeleur ?

Chaque année, la fête de la Chandeleur a lieu le 2 février, soit 40 jours après Noël. Alors après la bûche de Noël, la galette des Rois de l'Épiphanie, les petits et grands enfants se réunissent pour déguster les délicieuses et incontournables crêpes de la Chandeleur. Initialement, la Chandeleur était appelée fête des chandelles. C'était une fête païenne et latine qui est ensuite devenue une fête religieuse chrétienne. Elle correspond selon la Bible, à la présentation du Christ au Temple et à sa reconnaissance par Syméon.





Quand fête-t-on la Chandeleur ?

La Chandeleur a une date fixe. Elle a lieu 40 jours après Noël : le 2 février. En cette année 2021, la Chandeleur aura lieu le mardi 2 février. Vous pourrez donc vous réunir en famille ou entre amis après votre journée de travail pour déguster vos savoureuses crêpes intégrées, pour les plus gourmands, au cœur d'un buffet d'amuses bouche sucrés.

Pourquoi mange-t-on des crêpes à la Chandeleur ?

On donne plusieurs raisons à la dégustation des crêpes le 2 février. A l'époque, les superstitions étaient très présentes et la Chandeleur n'en a pas fait exception. On racontait alors que si les paysans ne faisaient pas de crêpes pour la Chandeleur, le blé de leurs récoltes serait mauvais l'année suivante.

Afin d'être certain d'avoir de bonnes récoltes et des finances au rendez-vous, il était donc impératif de faire des crêpes. Attention cependant, les paysans ne devaient pas uniquement se contenter de faire des crêpes, il y avait une règle très importante à respecter : la première crêpe devait être retournée en la jetant en l'air, de la main droite, tandis que l'on tenait un Louis d'or de l'autre main. La crêpe devait parfaitement retomber dans la poêle. Elle avait ensuite pour destin d'être déposée en haut d'une armoire.

Enfin, la seconde raison qui a initié la dégustation des crêpes à la Chandeleur est l'hommage rendu au cycle des saisons. En ce début de février, les jours commencent progressivement à se rallonger. La crêpe, de forme ronde et de couleur dorée symbolise le disque solaire et le retour de la lumière. Déguster des crêpes était également un hommage au cycle des saisons et une ode au Printemps arrivant, annonçant des jours meilleurs. De nombreuses autres croyances et traditions entourent la Chandeleur.

Selon un dicton populaire très ancien, l'ours sort de son hibernation à la Chandeleur. Si le temps est sombre, l'hiver se termine et l'ours peut alors définitivement sortir de sa tanière. Si le temps est beau et que l'ours aperçoit son ombre, il retourne hiberner car il sait que le beau temps ne durera pas et que l'hiver se prolonge de 40 jours. Il est donc de coutume d'espérer du mauvais temps pour la Chandeleur.

Pour certaines personnes, les cierges (ou chandelles) bénis possèdent des vertus surnaturelles notamment pour les malades et les mourants. Ils sont alors conservés allumés pour symboliser la lumière, la pureté et éloigner le mal. Les fidèles en ramènent souvent une chez eux pour l'exposer à leur fenêtre le 2 février. Au moyen-âge et dans les campagnes, les cierges bénis étaient censés éloigner le diable des maisons et éloigner les dangers liés au feu.



QUIZZ

SPÉCIAL NOUGAT

1 - D'où vient le premier nougat ?

- a) Marseille
- b) Bordeaux
- c) Narbonne

2 - Qui fut le premier nougatier ?

- a) Joseph Michel
- b) Michel Rocard
- c) Joseph Staline

3 - Quel est le nom originel du premier nougat ?

- a) Nogatine
- b) Nôgalon
- b) Nonotata

4 - Quel est le nougat considéré comme le meilleur du monde ?

- a) Nougat d'Auxerre
- b) Nougat de Montélimar
- c) Nougat d'Aubagne

UNE TRADITION FRANÇAISE

Nougat

1730 VERRA APPARAÎTRE LA RECETTE DU NOUGAT
BLANC TEL QUE NOUS LA CONNAISSONS SANS QUE
PERSONNE, AUJOURD'HUI ENCORE, NE CONNAISSE
LE NOM DE SON CRÉATEUR.

