

Plaisirs Sucrés



NUMÉRO SPÉCIAL

BEIGNETS

100% PLAISIR, 0% PRISE DE TÊTE

LES BEIGNETS : ON NE PEUT PAS LEUR DIRE NON

Un classique de la pâtisserie avec mille et une déclinaisons possibles



**OFFERT -
Livret recette
imprimable**

Connaissez-vous les pets de nonne ? Une douceur qui se fait remarquer !

Le gras c'est la vie,
et ce n'est pas nous
qui vous dirons le
contraire !



Des donuts colorés pour regarder ses séries US préférées ?



Vous êtes plutôt
motif dalmatien
ou façon carnaval
de Rio ?



Cours de
*Cérémonie de thé vert
infusé Sencha*

Enseignement : École Shofūryū



contact@shofu.fr

www.shofu.fr



DES RECETTES SIMPLES À RÉALISER

POUR TOUTE LA FAMILLE



C.A ÉDITIONS / UNE ÉQUIPE DE PASSIONNÉS !

DIRECTRICE DE PUBLICATIONS : **LUCIE PINZANO**

RESPONSABLE MAQUETTE : **GAËLLE KANGA**

DIRECTEUR ARTISTIQUE : **TOM VONG**

RÉDACTION : **MARJORIE XHENI**

POURQUOI AIMONS-NOUS AUTANT LES BEIGNETS, (SURTOUT LORS DES MARDI GRAS) ?



À chaque Mardi Gras (date qui varie en fonction des pays), c'est la même histoire. On se remplit la panse avec de délicieux beignets, croustillants ou moelleux, sans se poser de questions. Mais pourquoi mange-t-on ces plaisantes fritures ?

Fêté tous les ans un mardi, le jour précédant le début du Carême pour les catholiques, marqué par le mercredi des cendres, l'événement est synonyme d'une abondance qui se traduit par des festins et des carnivals. Cette date est la célébration d'un renouveau. L'hiver se finit, le printemps arrive et annonce la "fin des sept jours gras" avant l'entrée dans une période de jeûne, pour les croyants pratiquants.

Le beignet, star de la tradition : d'où ça vient ?

Parfois surnommée "fête du printemps", elle offre la possibilité de consommer un maximum de graisses. Pendant le Carême, ces dernières sont proscrites. Au cours de cette période de quarante jours, il est recommandé de manger léger, d'éviter les viandes et autres produits d'origine animale. Cette durée correspond au nombre de jours que Jésus a passé dans le désert, jusqu'à Pâques. Avant la privation, on mange riche pour cuisiner les restes, écouler les stocks. Ces douceurs permettent, à fois, de faire des réserves et de se faire plaisir. Et quoi de plus gras que qu'un beignet ? Ce mélange de farine, de sucre, de beurre et d'huile de friture, auquel on peut ajouter des oeufs puis aromatiser avec de la fleur d'oranger, est devenu l'égérie calorique de ces réjouissances. Cette sur-consommation coïncide avec la période de carnivals car l'étymologie latine du mot "carne levare" signifie "ôter la chair/viande". Ces petites gâteries comme ces instants de parades musicales se sont imposées, au fil des années, dans la tradition populaire. Mardi Gras est ancré dans les coutumes puisqu'il est célébré partout dans le monde (ou presque).



LÉGENDES & PETITES HISTOIRES



Chaque région française déguste le sien

Avant l'abstinence, ou même sans suivre les règles du catholicisme, on en déguste sans limite. Ces friandises rondouillardes et huileuses ont nombreuses variantes régionales. Les formes et compositions sont diverses. Les habituels beignets sont concurrencés par leurs cousins lyonnais : les croustillantes bugnes. Le terme provient de l'arpitan "bunyi" qui signifie, littéralement, "beignet". Elles se déclinent en deux sortes : les plates et fines, les dodues et moelleuses. La capitale des Gaules en a fait une de ses spécialités sucrées. En Franche-Comté, impossible de passer à côté des pets de nonne. La légende veut que cette recette eut été inventée par une religieuse désireuse d'instaurer la paix avec un couvent voisin.

En Provence, il y a les oreillettes, ces fritures parfumées de zestes de citron ou de fleur d'oranger dont on trouve l'équivalent bordelais sous le nom des "merveilles".

À Nantes, ces craquants mets culinaires, ou bottereaux, se cuisinent avec du beurre salé. Leurs voisins vendéens, eux, les aromatisent avec du rhum et les nomment tourtisseaux. Du côté de Nice, la pâte frite prend une forme de ruban noué. Les ganses en sont le résultat. Dans le Nord et plus spécialement à Lille se dégustent les croustillons à la bière, saupoudrés de sucre. Bien qu'ils soient également dévorés à Mardi Gras, les gaufres, donuts et chichis ne font pas le poids face au roi du gras !

Un peu d'histoire... En France - tout débuta par un "pet-de-nonne"

Leurs formes étranges, grotesques rappellent le carnaval, la fête après le jeûne. À l'origine, ce n'étaient que des morceaux de pâte qu'on faisait tomber dans le bac à friture. L'origine remonte semble-t-il aux Sarrasins. L'histoire nous rappelle que les Croisades furent plus qu'une guerre chrétienne mais une quête de nouveautés gourmandes. C'est ainsi que les Croisés rapportèrent en France cette gourmandise au XIIIe siècle. On les dégustait, les jours de fête, dans un cornet de papier qu'on achetait aux frituriers ambulants.





Mais il faut attendre le XVIIIe siècle pour retracer le goût du beignet tel qu'on le connaît aujourd'hui avec l'importation du sucre. Dans la tradition culinaire, on retrouve de nombreuses recettes de beignets salés ; on préconisait à une certaine époque les abats en beignet pour accompagner les viandes blanches rôties. Puis vinrent les fleurs, grappes d'acacia, fleurons de courgette (tradition qui se perpétue encore en Italie et dans la région niçoise), cymes de sureau dans leur cocon croustillant.

Sucré, le beignet porte des noms savoureux avec sa personnalité, sa distinction régionale : bugnes de Lyon, roussette de Strasbourg, merveille de Gascogne, bottereau des Charentes, oreillette de Provence, guenilles d'Auvergne, etc. Fourrés aux fruits, ils deviennent des rissoles aux pruneaux et c'est jour de fête lorsque grand-mère monte sa pyramide tiède de beignets aux pommes. Et que dire des Pets-de-nonne! Selon la légende, une religieuse vivant à l'Abbaye de Marmoutier, fit un pet dans la cuisine alors qu'on préparait un festin. Les autres religieuses s'esclaffèrent et, embarrassée, échappa une cuillerée de pâte à choux dans un récipient d'huile chaude. Ainsi naquit ce type de beignet en France, léger comme un soufflé que certains préfèrent nommer beignet-de-vent ou soupir-de-nonne.

Des Pays-Bas en Amérique

Saviez-vous que c'est aux Pays-Bas que naquit les beignes "américains"? Ils apparurent, pour la première fois au XVIe siècle le long des canaux. Cuits dans l'huile, ils étaient si gras que les Hollandais les appelaient olykoeks, ou gâteau huileux. Les pèlerins qui habitaient le pays emportèrent la recette en Amérique mais ils en firent de tous petits gâteaux, de la grosseur d'une noix, d'où l'appellation américaine "doughnut". Mais la saga ne s'arrête pas là ! Hanson Gregory, capitaine au long cour au XIXe siècle, aimait tromper sa faim en mordant dans un beignet. Un jour qu'il tenait la barre en pleine tempête, le bateau se mit à tanguer dangereusement et le beignet vint s'empaler sur une poignée du gouvernail. Hanson trouva l'idée ingénieuse et demanda au cuistot de faire dorénavant ses beignets avec un trou au milieu pour pouvoir les accrocher lorsque la manoeuvre l'empêchait de manger.

Les beignets furent popularisés aux États-Unis avec l'Armée du Salut qui cuisait les beignets dans des poubelles de tôle et les embrochait sur une baïonnette pour approvisionner les troupes durant la Première Guerre Mondiale. Les soldats les aimaient tellement qu'ils furent surnommés "doughboys".

Traditions de Noël

Sous Louis XIV, à chaque année, les Augustins de l'Hôtel-Dieu roulaient leurs manches et récitaient leurs prières plus souvent devant la table enfarinée qu'à l'église. Ils fabriquaient des milliers de beignets que les enfants emportaient dans d'immenses bassines pour les vendre à travers Paris. Rompre le jeûne d'avant Noël en mordant dans un beignet tout imprégné de jus de citron avec la bénédiction de l'Église, il n'en fallait pas davantage pour délier les cordons de la bourse et l'argent ainsi récolté servait à payer le Noël des pauvres.

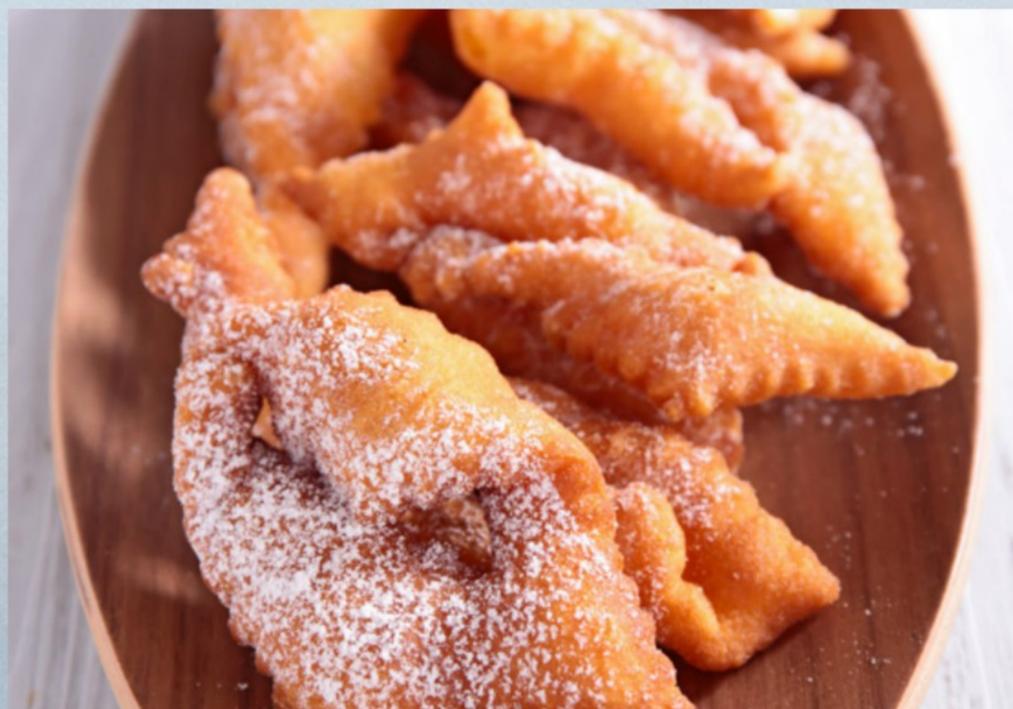
Le principe est si simple qu'il ne faut pas hésiter. Il suffit d'aromatiser la pâte ou d'enrober un fruit, un légume, une fleur comestible. Selon l'ingrédient, la pâte sera sucrée ou salée. Aux Antilles, le beignet est de tous les jours : en accras de morue servi en hors d'oeuvre ; en beignet de banane ou d'ananas flambé au rhum au dessert.

Sans oublier la Bugne lyonnaise. Ce qui nous donne l'occasion, ENFIN, de mettre fin au débat. Sont-elles vraiment lyonnaises, ces bugnes ?

La question s'est posée, car plusieurs contrées se sont revendiquées comme étant le foyer initial de cette spécialité, du sud-ouest au centre-est de la France ! La culture a cependant inscrit la bugne comme une tradition lyonnaise à plusieurs reprises.

En 1532, dans Pantagruel, Rabelais en fait l'apologie aux côtés d'autres spécialités lyonnaises : « saucissons, cervelas, jambons, andouilles, hures de sangliers, gigots à l'aillade, fressures, fricandeaux, gras chapons au blanc mangier, hochepots, carbonades, cabirotades, hastereaux, gibiers à poil et à plumes, esclanches (gigot farci), carpes farcies, lavarets, recuites (fromages aromatisés avec des feuilles de pêcher), craquelins et macarons (pâtisseries sèches), pâtes de fruit, bugnes, etc. »

La bugne s'est ainsi inscrite petit à petit dans le patrimoine lyonnais ! Laquelle est la "vraie bugne traditionnelle" ? C'est un peu comme l'histoire de la poule et de l'oeuf ! Le président de la chambre patronale de la boulangerie du Rhône, Bruno Labrut a déclaré : "je ne voudrais pas m'attirer les foudres des spécialistes, mais à l'origine la bugne est un beignet. La bugne craquante n'est donc venue qu'après, au fil du temps". Qu'il en soit ainsi !





TROP BON, LE BEIGNET FRENCHIE

LA RECETTE TRADITIONNELLE DE LA BUGNE LYONNAISE



Ingrédients

250 g de farine - 50 g de sucre semoule - 50 g de beurre - 3 cl de fleur d'oranger -
1 pincée de sel - huile pour la friture - 2 oeufs

- 1** Faire ramollir le beurre, battre les oeufs à la fourchette.
Dans un saladier, disposer la farine en fontaine, ajoutez le sel, le beurre, les oeufs battus, la fleur d'oranger.
- 2** Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante. former une boule et laisser reposer 2 heures au moins au frais. Faites chauffer l'huile. Abaissez la pâte sur une épaisseur de 5 mm.
- 3** Détailler en bandes de 10 cm sur 4 cm et faire une incision au centre de 5 cm.
Passez un coin de la bande dans l'incision de sorte à faire un noeud ou laisser tel quel.
Plongez les bugnes dans la friture (elles doivent remonter rapidement si l'huile est suffisamment chaude), les retourner 1 fois et les égoutter, une fois cuites sur du papier absorbant.
- 4** Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace et servez chaud (mais sont aussi bonnes froides).

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

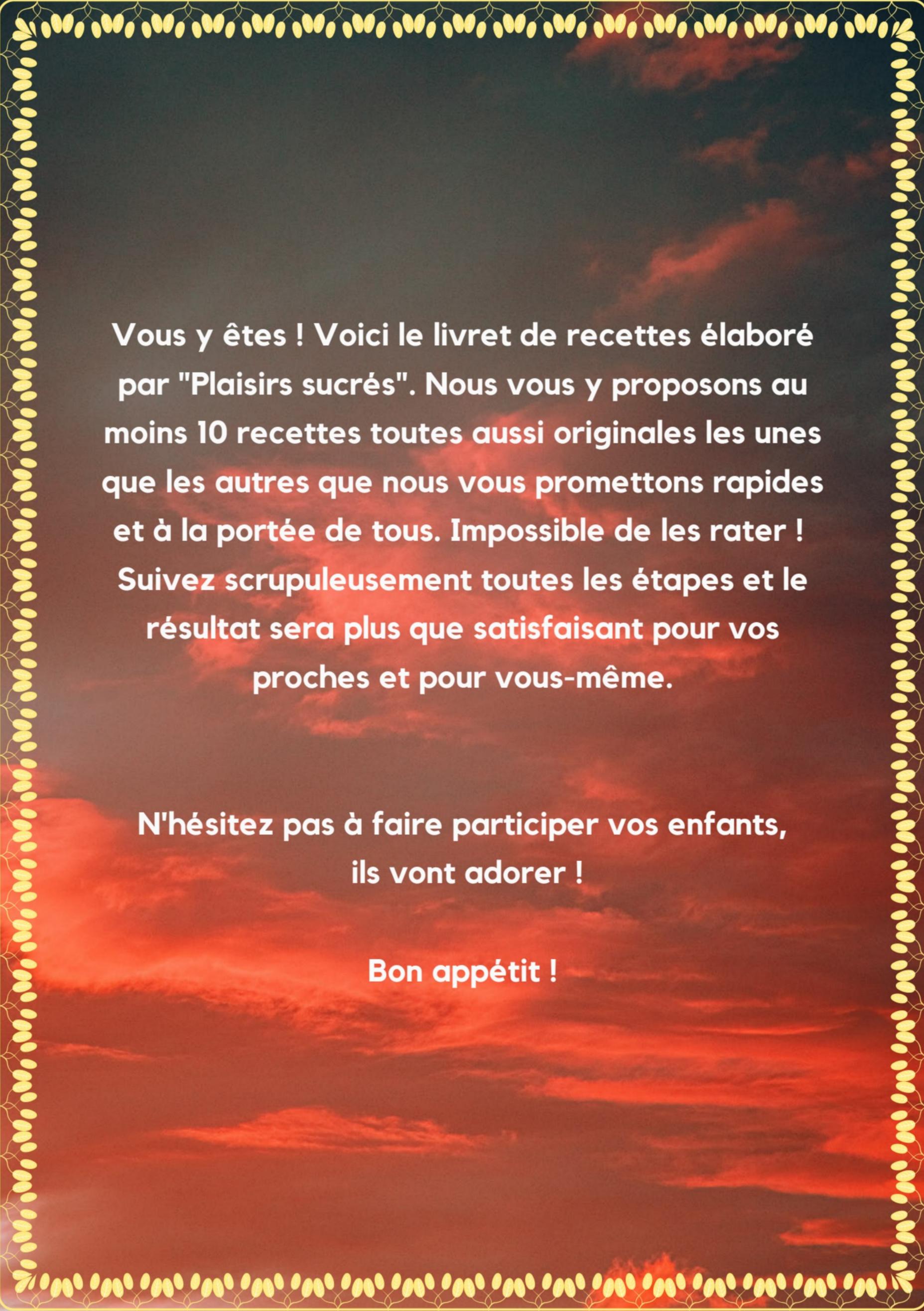
EXCLUSIVEMENT
AU RAYON FRAIS
DE VOTRE
MAGASIN BIO



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



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 !



100% FACILE

DÉLICIEUSES RECETTES DE BEIGNETS

Tout savoir pour des après-midis gourmands

Plaisirs Sucrés
fête la nouvelle
l'arrivée du
printemps et de ses
beaux jours !





Les
délicieuses
RECETTES
de Beignets



EN SPÉCIAL GUEST : BEIGNET

- Un beignet est un mets sucré ou salé fait d'une pâte assez fluide, frit dans l'huile.
- Outre la farine, les œufs, l'huile ou le beurre, la pâte à beignet peut comporter aussi, depuis le XVIII^{ème} siècle, de la bière selon les régions ou les recettes. On peut utiliser pour leur confection des fleurs de violette, sureau, lys, fleur d'acacia, courge ou bourrache.
- Les beignets peuvent être agrémentés de confiture (fraise, abricot) ou de pâte à tartiner au chocolat.
- Le mot « beignet » est un diminutif du mot « beigne », qui date de la France du XII^{ème} siècle, où il désignait une boule de pâte frite dans du beurre. L'enflément de la pâte lors de la cuisson a donné, au sens figuré, la signification actuelle du mot d'argot français « beigne » : bosse à la suite d'un coup.



INGRÉDIENTS POUR 20 À 25 PARTS

- 500g farine T55
- 1 cc levure sèche instantanée (10g fraîche)
- 3 oeufs
- 30ml eau
- 180ml lait tempéré
- 60g crème liquide
- 55g sucre
- 1 pincée de sel
- 30g beurre fondu ou mou



Punuahu Malasadas Douceurs d'Hawaï

1. **Dans un grand saladier**, battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils pâlisent et épaississent. Ajouter l'eau, le lait et la crème et fouetter en ajoutant petit à petit le sucre et le sel.
2. **Verser 1/3 de la farine**, mélanger avec la cuillère en bois puis ajouter le reste de la farine en 2 fois. Battre la pâte à la main ou à la cuillère pendant quelques minutes pour lui donner du corps, puis ajouter le beurre mou.
3. **Continuer à travailler** la pâte de la même façon ou en la pétrissant plus classiquement sur le plan de travail légèrement fariné jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique.
4. **Mettre la pâte en boule** dans le saladier, couvrir avec du film alimentaire et laisser lever pendant 2 h environ.
5. **Transvaser la pâte** sur le plan de travail légèrement fariné. Ecraser la pâte d'abord avec la paume des mains puis étaler au rouleau délicatement de façon à former un carré d'environ 25 cm.
6. **Préchauffer l'huile** dans la friteuse ou une casserole à bords hauts 10 à 15 min avant la fin du repos de la pâte.
7. **Avec un coupe-pâte** ou une roulette à pizza, diviser la pâte en 25 carrés de 5 cm. Plonger les carrés de pâte dans l'huile chaude entre 2 à 4 par friture selon la taille de la friteuse.



Gourmandises océaniques !



C'est quoi la farine T55 ?

La farine T55 est aussi une farine blanche. C'est la farine la plus courante et la plus utilisée généralement. Elle sert confectionner des gâteaux, des pâtes à tarte mais aussi du pain blanc, de la pâte feuilletée et des brioches. Elle est idéale pour les pâtes à tarte car elle est moins élastique. 3 juin 2020

INGRÉDIENTS POUR 6 BEIGNETS

Pour le donuts :

- 250 g farine
- 120 ml lait tiède
- 1/2 c-a-soupe levure sèche active
- 30 g sucre
- 40 g beurre fondu et refroidi
- 1 oeuf
- 1/2 c-a-c extrait de vanille
- 1 pincée noix de muscade
- 1/2 c-a-c sel

Pour le glaçage :

- 240 g sucre glace tamisé
- 80 ml lait ou crème liquide entière
- 1/2 c-a-c extrait de vanille

Donuts américains traditionnels



1. **Dans un bol**, verser le lait additionné de levure et sucre. Couvrir et laisser reposer environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. **Ajouter l'oeuf**, le beurre mou ainsi que la vanille et la noix de muscade.
3. **Incorporer la farine mélangé au sel** et pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Ajouter si nécessaire de la farine 1 c-a-soupe à la fois. On obtient une pâte légèrement collante.
4. **Transférer la pâte sur une surface** de travail légèrement farinée et pétrir pendant environ 2-5 minutes.
5. **Graisser un saladier** légèrement et déposer la pâte. Couvrir d'un film alimentaire le saladier et d'un torchon.
6. **Laisser lever** pendant environ 1h30 à 2 h (cela dépendra de la température de la pièce).
7. **Dégazer la pâte** et l'étaler à l'aide d'un rouleau pâtissier sur une épaisseur de 1 cm.
8. **A l'aide d'un emporte pièce** de 8 cm environ, découper des cercles en forme d'anneaux.
9. **Déposer au fur et à mesure** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
10. **Couvrir d'un torchon** et laisser reposer.
11. **Entre temps**, chauffer l'huile dans une grande casserole qui doit atteindre une température de 190 C.
12. **Déposer délicatement 2 à 3 beignets** dans la casserole et cuire pendant environ 1-2 minutes de chaque côté.
13. **Retirer délicatement** à l'aide d'une écumoire et déposer sur une grille.

Préparer le glaçage :

1. **Fouetter ensemble** les ingrédients jusqu'à une texture lisse.
2. **Plonger les beignets** un à un des deux côtés dans le glaçage et déposer sur une grille afin de laisser couler l'excès de glaçage. Laisser sécher environ 30 minutes avant de servir.
3. **Fouetter ensemble** tous les ingrédients du glaçage.
4. **Tremper chaque beignet** chaud dans le glaçage, en enrobant les deux côtés.
5. **Déposer au fur et à mesure sur une grille** et laisser sécher environ 30 minutes.

Le plaisir L.A.P.D !



Handwritten signature or logo in black ink.



Le donuts est présent partout aux USA !

Le donut est une pâtisserie américaine composée de pâte frite dans de l'huile. On les voit dans tous les films des USA, et sont notamment dégustés par les policiers. Des donuts au chocolat, à la pistache, fourrés avec de la confiture, tout simplement glacés, il y a des centaines de recettes de donuts. Le donut peut également être cuit au four, ou être salé. Tout dépend ce que l'on veut en faire. Avec les glaçages, on peut créer des milliers de combinaisons pour un simple donut.

INGRÉDIENTS POUR 6 À 10 PARTS

- Zestes d'1 citron
- Sel
- 80 gr de beurre
- 1 kg de sucre
- 2 blancs d'œufs
- 2 dl de lait
- 30 gr de levure pâtissière
- 500 gr de farine



1. **Mélangez la levure**, avec un peu de lait et une cuillère de sucre. Laissez reposer le mélange 30 min
2. **Versez la farine dans un récipient**. Faites un trou et mettez-y le mélange
3. **Rajoutez le reste du lait**, le sucre, le beurre, les blancs d'œufs, une pincée de sel et les zestes du citron
4. **Bien pétrir la pâte** et laisser reposer de nouveau 30-40 min
5. **Farinez votre plan de travail** et étendez votre pâte de sorte qu'il y ait 2 cm de hauteur et coupez des rondelles de 8 cm de diamètre. Faire une forme de boule. Laissez reposer un peu et faire frire dans de l'huile chaude pendant environ 10 min
6. **Égouttez les beignets et saupoudrez** de sucre pendant qu'ils sont encore chaud
7. **Fourrez les beignets** avec la crème pâtissière

Pour la crème pâtissière :

1. **Faire bouillir** 200 ml de lait
2. **À part**, mélangez 50 ml de lait froid avec 75 gr de sucre, 40 gr de farine, 2 blancs d'œufs et un œuf entier puis rajoutez ce mélange au lait qui est en train de bouillir sans cesser de mélanger afin d'obtenir une crème épaisse.
3. **Retirez du feu** et laissez refroidir

Bola de Berlim

beignet qui fait fondre



Du Portugal au Brésil !



Délicieuses déclinaisons...

Les bolas de berlim sont frites avant d'être farcies avec la crème pâtissière. Au Portugal, il est possible de trouver des bolas de berlim dans la plupart des boulangeries. Ils sont beaucoup consommés sur les plages du nord au sud du pays pendant l'été. Au Brésil, on les appelle des sonhos et ils sont également très consommés dans le pays. Leur commercialisation a commencé dans les années 1920 dans les boulangeries de São Paulo avec l'utilisation des restes de pâte à pain. Ils sont présentés farcis, généralement avec de la crème pâtissière ou de la confiture de lait

INGRÉDIENTS POUR 35 PIÈCES

- 250 g Farine
- 2 c. à s. Levure chimique
- Sel fin
- 30 g Beurre ramolli
- 1 L Huile de tournesol
- Sucre
- Miel liquide



1. **Mélanger la farine**, la levure chimique et 1 pincée de sel.
2. **Ajouter le beurre mou** et pétrir avec environ 150ml d'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Pétrir vigoureusement la pâte pendant 2 à 3 minutes. Couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes.
3. **Diviser la pâte** en deux portions, l'étaler sur un peu de farine jusqu'à obtenir une épaisseur de 5mm et découper des carrés (d'environ 5 x 5cm) ou des triangles.
4. **Faire chauffer l'huile** de tournesol dans une casserole jusqu'à ce que des bulles remontent le long du manche d'une cuillère en bois plongée dedans. Y plonger des morceaux de pâte pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir et gonfler, et les retourner 1 à 2 fois pendant la cuisson.
5. **Laisser égoutter les sopapillas** sur des feuilles de papier absorbant et, selon les goûts, les saupoudrer de sucre en poudre et/ou les arroser de miel.
6. **Servir sans attendre.** Laissez-vous tenter !

Sopapillas, beignets mexicains



Un plaisir ultra simple !



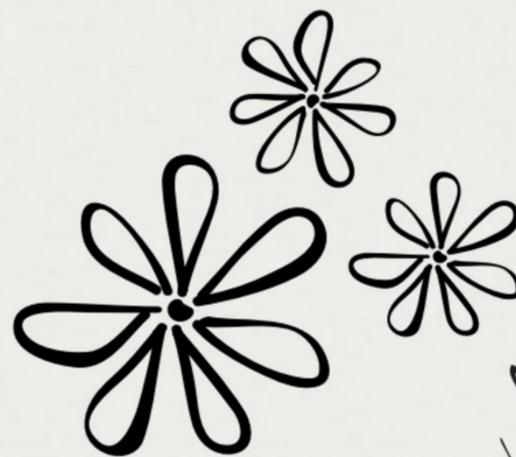
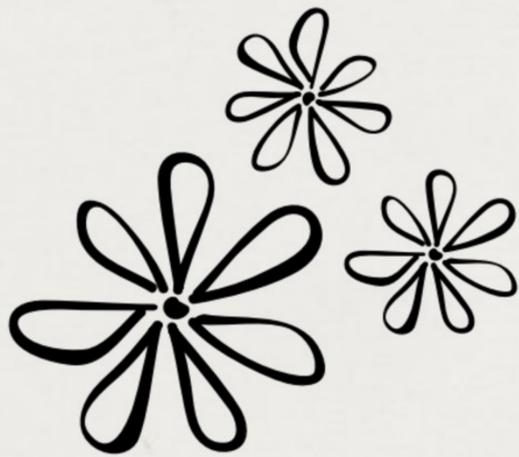
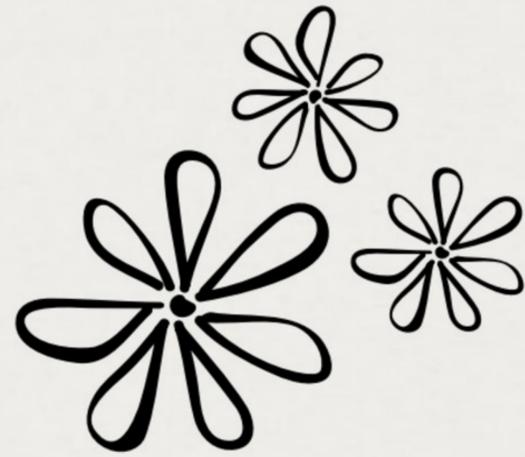
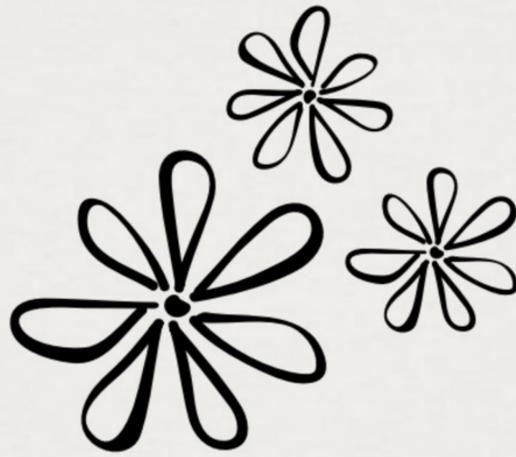
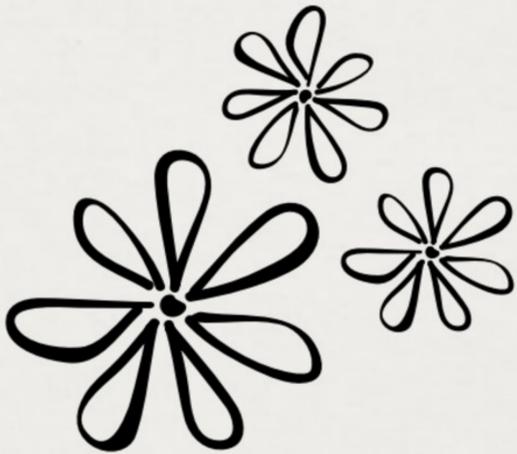
Vive la chaleur du Mexique !

Recette de beignets ou sopapillas, beignets mexicains faits de pâte à beignets frite, similaire aux beignets de la Nouvelle Orléans, servis saupoudrés de sucre glace et arrosés d'un filet de miel, un vrai délice! Les beignets sopapillas sont des beignets de pâte frite, un des délices de la street food mexicaine. En famille, nous sommes friands de beignets et donuts, j'ai pensé faire des sopapillas en vue des célébrations du Cinco de Mayo (5 mai) au Mexique et au sud des États-Unis. Cette recette est très facile et rapide à faire, délicieuse également! Les sopapillas ont une croûte légèrement croustillante et une consistance proche du donut à l'intérieur, ils doivent être creux. On les sert saupoudrés de sucre glace et arrosés d'un filet de miel.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 grammes de farine
- 3 oeufs
- 50 grammes de beurre
- 50 grammes de sucre
- Un peu de rhum
- Une pincée de sel
- Huile pour friture

1. **Faire cuire 25 centilitres** d'eau avec le beurre, le sucre, le sel et quand le tout est en ébullition, mettre la farine.
2. **Mélanger** jusqu'à ce que la pâte se détache et sortir du feu pour rajouter les oeufs et le rhum.
3. **Mettre l'huile de friture** à chauffer et faire des morceaux de pâtes gros comme une noix.
4. **Les faire cuire** dans la friture et les sortir lorsqu'ils sont dorés.
5. **Sucrer** et déguster.



Pets de nonnes (qui sentent bon !)



Very fun comme tradition !



Pourquoi une telle appellation ?

"Les pets de nonne, mais pourquoi ciel ce nom ? Au début, ce n'étaient que des morceaux de pâte qu'on faisait tomber dans de l'huile chaude. Selon la légende, une religieuse vivant à l'Abbaye de Marmoutier, fit un pet dans la cuisine alors qu'on préparait un festin. Selon Liliane Plouvier, il faut voir dans l'aliter dulcia, beignet classique des fins de repas romains, cité par Apicius, le premier pet de nonne. Abandonné au Moyen Âge, l'usage de la pâte à choux pour la confection des beignets reviendrait à la Renaissance sous les ustensiles de Scappi et Messisbugo.

INGRÉDIENTS POUR 20 PARTS

Pour les pounchkis :

- 300 gr de farine
- 3 oeufs
- 100 gr de beurre mou
- 30 gr de sucre
- Marmelade de pruneaux ou confiture, Nutella... au choix !

Pour le levain :

- 24 gr de levure fraîche (ou 8gr de levure sèche)
- 1 càc de vanille liquide
- 5 cl de lait tiède
- huile pour la friture



Le levain :

1. **Mélanger** le lait et la vanille liquide. Faire tiédir le lait.
2. **Verser la levure** dans le lait et laisser la travailler sans y toucher.

La pâte à beignets :

1. **Faire blanchir** les oeufs avec le sucre.
2. **Mettre la farine** dans le bol du robot et creuser un puit dedans. Y verser le levain.
3. **Ajouter le mélange** oeufs-sucré. Pétrir à l'aide du crochet.
4. **Ajouter le beurre** mou coupé en morceaux.
5. **Pétrir à nouveau à vitesse assez rapide** pendant au moins 10 minutes. (il faut que la pâte soit lisse et détendue)
6. **Placer la pâte** dans un saladier et la couvrir d'un torchon. Laisser doubler de volume à l'abri des courants d'air. (environ 1 à 2 h)
7. **Dégazer ensuite la pâte** et l'abaisser à l'aide d'un rouleau sur un plan de travail fariné.
8. **A l'aide d'un verre**, découper des disques dans la pâte.
9. **Déposer au centre de la crème de pruneaux** (ou tout ce que vous voulez d'autre) et replier pour former une boule.
10. **Couvrir les boules d'un torchon** et laisser à nouveau doubler de volume. (30 minutes à 1h) Faire chauffer l'huile à 190° et y plonger les beignets. Les faire brunir et les retourner.

Délicieux Pounchkis Beignets polonais



Direction la Pologne !



Des recettes classiques pour Mardi gras !

Pour faire voyager vos papilles, nous vous proposons de découvrir notre recette de Pouchkis. Ces beignets originaires de Pologne sont très populaires dans les pays de l'Est et parfaits pour fêter Mardi Gras avec gourmandise et originalité. Croustillants à l'extérieur et extrêmement moelleux à l'intérieur ces beignets sont un vrai régal. À déguster natures ou avec une tasse de chocolat chaud pour un goûter ultra gourmand !

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 55 g de sucre
- 2 œufs battus
- 50 g de beurre fondu
- 40 ml de lait
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- sucre impalpable
- friteuse



1. **Délayez la levure dans le lait** préalablement tiédi.

Ajoutez une c. à c. de sucre et réservez 15 min. le temps que le mélange mousse.

2. **Dans un saladier**, versez la farine, le sel et le sucre.

Mélangez, puis ajoutez les œufs puis le beurre ramolli et enfin le mélange lait-levure. Pétrissez à la main jusqu'à ce que la pâte devienne bien souple, lisse et ferme. Si elle est collante, rajoutez un peu de farine. Si elle est trop sèche, humidifiez-la avec un peu de lait. Couvrez d'un linge et laissez reposer 90 minutes à l'abri des courants d'air dans un endroit chaud.

3. **Lorsque la pâte a gonflé**, farinez votre plan de travail et étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. Découpez des lanières de 1 à 2 cm de large sur ± 15 cm de long. Formez des noeuds, couvrez d'un linge et laissez reposer pendant 30 à 40 min.

4. **Faites dorer les beignets** dans la friteuse à 170°C et retournez à mi-cuisson.

5. **Égouttez les beignets** sur un papier absorbant et saupoudrez de sucre impalpable.



Verwurelter enchanté ! Beignet de carnaval



Une pause made in Luxembourg !



Du sucre, miam, mais avec modération ! Partie 1

Avancer progressivement : Il est plus facile d'apporter de petits changements simples à votre alimentation que de tout arrêter d'un coup. De cette façon, vous donnez le temps à vos papilles gustatives d'apprendre à apprécier de nouvelles saveurs moins sucrées. Sans oublier que l'anxiété liée à des changements trop drastiques crée du stress, qui ne vous aide pas à maintenir votre motivation.

Boire de l'eau : Vous avez envie d'un encas sucré ? Essayez d'abord de boire un verre d'eau. Les envies de sucre peuvent être un signal de déshydratation. Après avoir bu de l'eau, attendez quelques minutes et observez ce qui se passe dans votre corps.



INGRÉDIENTS POUR 30 BEIGNETS

- 600 g de bananes jaunes (plantain) bien mûres
- 40 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 1 cuillère à café d'amande amère
- 2 cuillère à café de muscade en poudre
- 2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de zeste de citron vert
- 25 ml de rhum vieux
- 200 ml de lait demi-écrémé ou végétal pour une version vegan
- 160 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- De l'huile de friture

1. **Dans un saladier**, écraser la banane à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée, en une purée grossière.
2. **Ajouter la farine**, le lait, le sucre et la levure. Mélanger. Ajouter la vanille, la muscade, le vieux rhum, le zeste de citron vert, la cannelle en poudre, la muscade en poudre et l'amande amère. Bien mélanger. Laisser reposer au frais 5 minutes.
3. **Mettre l'huile à chauffer** à feu moyen. Faire un test de cuisson et de texture en versant une petite cuillère de pâte dans l'huile chaude. Gouter et rectifier l'assaisonnement (épices) et la consistance (en ajoutant soit du lait ou de la farine) si nécessaire.
4. **Cuire les beignets** dans le bain d'huile à feu moyen et les égoutter dans du papier absorbant une fois qu'ils sont bien dorés. Saupoudrer les beignets de sucre de canne avant de les déguster.



Beignets de bananes jaunes (plantain)



Pour les pauses gourmandes...



Du sucre, miam, mais avec modération ! Partie 2

Se reposer : Lorsqu'il est fatigué ou stressé, le corps a besoin d'énergie, et l'envie de sucre apparaît. Evitez autant que possible le manque de sommeil, les couchers tardifs et les réveils trop précoces. Essayez de dormir huit bonnes heures par nuit.

Faire une randonnée : Lorsque vous réduisez votre consommation de sucre, votre corps voudra une nouvelle source d'énergie, et croyez-le ou non, vous pouvez l'obtenir grâce à l'exercice. L'activité physique aide à équilibrer votre glycémie, à réduire la tension et à augmenter votre niveau d'énergie. Commencez par des séances de 10 minutes par jour, puis augmentez graduellement, selon votre niveau de confort. Une activité intense comme une randonnée peut augmenter la production d'hormones du bonheur et diminuer naturellement le besoin de sucre.

INGRÉDIENTS POUR 12 PERSONNES

- 200 g de farine avec haute teneur en gluten
- 150 ml lait semi-écrémé tiède
- 4 g de levure boulangère
- 10 g de sucre
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude
- un peu de sel
- 250 ml d'huile pour la friture
- 50 ml d'huile pour graisser le plan de travail, le rouleau et les mains



You Tiao Un secret chinois



1. **Chauffez le lait** pour qu'il soit tiède, puis mélangez le avec la levure. Laissez reposer pendant 10 min pour que la levure s'active.
2. **Mélangez la farine** avec du sucre dans un grand saladier. Versez le mélange lait-levure petit à petit dans la farine, touillez en même temps avec une paire de baguettes ou un spatule.
3. **Malaxez à l'aide d'un robot électrique** (vitesse la plus basse), ou à la main. Mettez ensuite un linge humide sur le saladier et laissez la pâte lever dans un endroit doux (25°C environ) pendant 1h à 1h30.
4. **Quand la pâte est triplée** de volume, ajoutez le bicarbonate de soude et mixez de nouveau avec le robot.
5. **Laissez de nouveau la pâte** lever comme la première fois pendant 30 min à 1h.
6. **Versez la moitié de la pâte** sur le plan de travail déjà huilé. Abaissez la pâte jusqu'à 2 mm d'épaisseur en forme rectangulaire.
7. **Coupez en lamelles.** Mettez une lamelle sur une autre et pressez avec une baguette chinoise ou un objet long et fin.
8. **Chauffez l'huile à 180°C**, mettez les lamelles superposées dans l'huile très chaude, tournez la pâte de Youtiao constamment pour qu'elle soit dorée de manière homogène. Elle se cuit très très vite, en 30 secondes maximum, pas plus.
9. **Bien égouttez** ces beignets sur les papiers absorbants. Servez de suite.
10. **Je trouve que ma pâte est vraiment collante**, peut-être trop, ce qui rend difficile la manipulation de pâte, mes beignets ne sont pas aussi jolies que ceux vendus dans les magasins chinois. A essayer encore en réduisant la quantité de lait...



Une cure de gourmandise !



Du sucre, miam, mais avec modération ! Partie 3

Réduire le café : La consommation de caféine peut comporter une déshydratation et une fluctuation de la glycémie, ainsi qu'une augmentation des envies de sucre. Si vous voulez vous débarrasser de vos réflexes sucrés, essayez de réduire (un peu) le café. Une tasse en moins par jour est déjà bénéfique. Et si vous ne pouvez pas survivre sans caféine, testez des alternatives comme le thé matcha ou le thé vert. **Choisir ses mots** : Essayez d'aborder ce processus de détoxification du sucre comme l'adoption d'un nouveau mode de vie plus sain, plutôt que comme une privation. D'après le site Reader's Digest, des études ont prouvé que le fait de dire "je ne mange pas de sucre" est plus efficace que "je ne peux pas manger de sucre", car la première phrase implique un choix, tandis que la deuxième suggère une décision subie.

INGRÉDIENTS POUR 10 BRIOCHES

Pour la pâte :

- 380 g de farine
- ½ C A S de levure de boulanger déshydratée
- 16 cl de lait
- 30 g de beurre
- C A C de sel
- 25 g de sucre
- 1 œuf
- 1 C A C de cardamome moulue
- 1 jaune d'œuf (pour dorer)

Pour la crème fouettée :

- 30 cl de crème fraîche liquide à 30% MG
- 40 g de sucre glace

Pour la pâte d'amandes :

- 1 blanc d'œuf
- 190 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre glace
- 70 g de sucre
- 1 C A C d'extrait d'amande amère
- ½ C A C de cardamome moulue

Pour la préparation de la pâte :

1. **Faire tiédir le lait** et y dissoudre la levure de boulanger. Ajouter le sucre, le beurre, les œufs et la cardamome, puis bien mélanger. Verser la farine, avec le sel, petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser pousser pendant 1 heure.
2. **Déposer la pâte** sur un plan de travail fariné et la diviser en 10 morceaux de taille égale (environ 30 grammes chacun), et en former des boules régulières. Tapisser une plaque de papier sulfurisé et y déposer chaque boule, bien espacée l'une de l'autre. Couvrir et laisser pousser à nouveau 30 minutes.
3. **Préchauffer le four à 180°C**. Badigeonner les petits pains avec le jaune d'œuf battu et les enfourner pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer sur une grille.

Pour la pâte d'amandes :

1. **Mixer le sucre glace**, le sucre et la poudre d'amande jusqu'à l'obtention d'une poudre fine. Tamiser la poudre. Batre le blanc d'œuf pendant 1 minute. Verser la poudre d'amandes dans le blanc d'œuf, ajouter l'extrait d'amande puis malaxer à la main afin d'obtenir une pâte homogène et ferme.

Pour la crème fouettée :

1. **A l'aide d'un fouet électrique**, fouetter la crème liquide et le sucre glace en chantilly. Transférer dans une poche à douille munie d'une douille.
2. **Découper un petit couvercle** sur les petits pains et prélever un peu de mie afin de laisser la place pour garnir l'intérieur. Garnir chaque petit pain d'un tiers de pâte d'amandes et deux tiers de crème chantilly, puis recouvrir du petit couvercle. Tamiser un peu de sucre glace sur le dessus de chaque semla avant de servir.

Semla suédois du mardi gras



Recette préférée des mamies chic !



Mamies



Le choix du liquide pour des beignets légers ou moelleux

Selon votre envie, vous n'ajouterez pas le même type de liquide à votre pâte à beignets. Si vous souhaitez obtenir des beignets légers, vous préférerez de l'eau gazeuse ou de la bière. La pâte sera alors plus aérienne. Vous aimez plutôt les beignets bien moelleux ? Dans ce cas, le lait est le liquide parfait.

INGRÉDIENTS POUR 9 PARTS

Pour la pâte :

- 260 g de farine
- 240 ml d'eau tiède
- 5 g de levure sèche ou 10 g de levure fraîche
- 1 c à café de sucre

Pour le sirop :

- 500 g de sucre
- 600 ml d'eau
- 1 tranche de citron



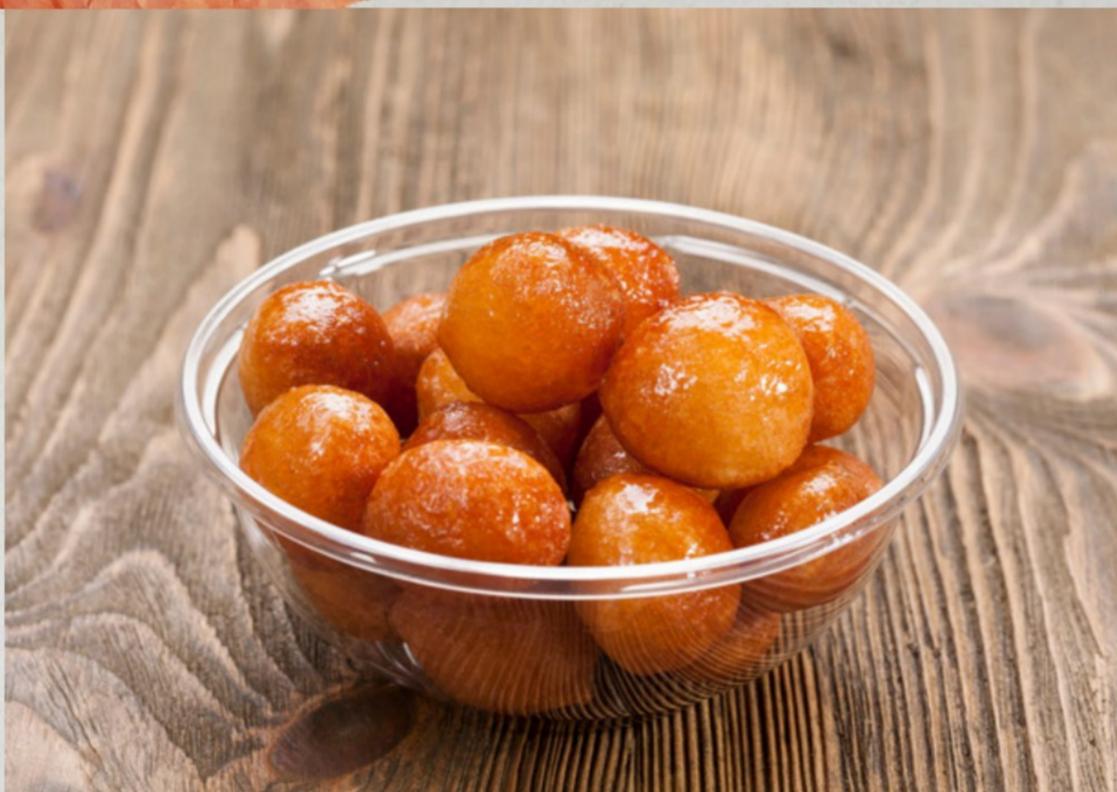
Lokma tatlisi Croustillants au sirop

Préparation du sirop :

1. **Dans une casserole**, versez le sucre avec l'eau et ajoutez la tranche de citron
2. **Faire bouillir** et laissez cuire 20 minutes à partir de l'ébullition
3. **Laissez le sirop** refroidir

Préparation de la pâte :

1. **Versez la levure** dans un verre avec 50 ml d'eau tiède et le sucre et attendez quelques minutes qu'elle s'active
2. **Dans une jatte**, versez la farine, puis l'eau contenant la levure activée et enfin le reste de l'eau.
3. **Mélangez** pour obtenir une pâte très molle, presque liquide.
4. **Couvrez** et laissez reposer une heure
5. **Faites chauffer** un bain d'huile dans une casserole.
6. **Une fois la pâte gonflée**, huilez vos mains et pincez la pâte pour former une petite boule comme ceci.
7. **Attrapez la boule** avec une petite cuillère également huilée et plongez dans l'huile
8. **Faites cuire** vos beignets en les remuant afin qu'ils soient uniformément dorés.
9. **Egouttez avec un écumoire** avant de les plonger dans le sirop froid durant 10 minutes



Délice gourmand !



Levure chimique ou boulangère ?

De la même manière, la levure aura un impact sur la texture de vos beignets. Si vous les voulez bien croustillants, privilégiez la levure chimique qui donnera du croustillant et du volume à vos beignets lorsqu'ils seront plongés dans l'huile de friture. Si vous souhaitez une texture plus briochée, préférez la levure boulangère qui nécessitera un temps de repos plus long.

Au revoir mars



→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE

Bienvenue avril



**ENVIE D'ÊTRE
ENTREPRENEUR
ET D'OUVRIR
UNE SUPÉRETTE ?
FASTOCHE !**



Pour ouvrir une supérette, comme n'importe quel autre commerce, il faut du temps, de l'organisation et de l'argent. Les supérettes sont un type de commerce très prisé partout dans le monde, ce qui en fait une bonne affaire dans laquelle investir. En trouvant le bon emplacement, en ayant les articles en stock et en mettant en place une structure de prix, vous pouvez arriver à dégager de la marge après l'ouverture de votre supérette.

Décidez si vous voulez ouvrir votre magasin ou si vous voulez rejoindre une franchise. Dans les deux cas, il vous faudra beaucoup d'argent, mais la franchise sera plus simple en ce qui concerne le marketing, la publicité et d'autres tâches de mise en place. Vous allez aussi sûrement devoir payer une taxe sur vos profits, mais cela reste une solution beaucoup plus simple que de tout faire tout seul.

Développez votre business plan. Pensez aussi à votre plan de marketing que vous ouvriiez votre propre magasin ou que vous rejoigniez une franchise. Même si la procédure peut être légèrement différente pour une franchise, car vous ne devez pas apporter vos propres idées de marketing et le plan marketing est déjà en place, ces documents vous aideront en général à obtenir un emprunt si vous en avez besoin.

Si vous n'en avez pas, vous pourriez avoir du mal à obtenir le capital nécessaire à l'ouverture de la supérette. Créez un business plan en faisant une liste avec le nom de votre affaire et la structure (en propriétaire seul, en partenariat limité, etc.) du magasin. Vous pouvez ensuite continuer en faisant une liste des objets et des services que vous souhaitez proposer et du cout de départ estimé pour ces articles et les services. Pour obtenir plus d'informations, vous pouvez faire des recherches sur Internet pour trouver plus d'informations à propos des différents business plans.

Développez le plan marketing en commençant par analyser la compétition locale et la clientèle de base. Vous pouvez utiliser différentes ressources que vous trouverez sur Internet ou même contacter la chambre de commerce près de chez vous. Continuez votre plan de marketing en analysant l'industrie de la supérette en général et en trouvant un plan pour la publicité, les panneaux et le maintien de votre clientèle. Planifiez les détails de l'ouverture et de la localisation de votre supérette (si vous le savez déjà).

Déterminez le budget pour les frais de démarrage. Cela va largement dépendre du cout de la location ou de l'achat des locaux et des services ou des articles que vous souhaitez proposer. Les couts de départ pour une supérette peuvent s'étaler de 10 000 € jusqu'à 1 million d'euros, c'est pourquoi vous devez faire des recherches et prendre en compte les couts des commerces dans votre région pour déterminer votre propre budget.

Obtenez le financement de départ. Il y a fort à parier que vous n'allez pas avoir les fonds nécessaires pour couvrir les couts de démarrage. Cela signifie que vous allez devoir faire un emprunt pour démarrer votre affaire. Il existe de nombreux plans gouvernementaux de financement disponibles pour les petits entrepreneurs qui veulent démarrer leur affaire. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre banque.

Obtenez les permis, les certificats et les assurances nécessaires pour ce genre de commerce. Assurez-vous de suivre toutes les réglementations locales, régionales ou nationales. L'assurance vous protégera contre le vol tout en offrant une compensation si l'un de vos employés venait à se blesser sur le lieu de travail.



Dans certains cas, vous avez besoin d'une patente, mais cela dépend de la région ou même du pays où vous habitez. Si vous vendez des produits contrôlés comme de l'alcool, des cigarettes, des tickets de loto ou de l'essence, vous aurez besoin d'une licence spéciale selon la réglementation dans votre pays. Les attestations nécessaires pour les permis et l'assurance peuvent varier d'un pays à l'autre. Renseignez-vous auprès de la chambre de commerce dont vous dépendez.

Trouvez un emplacement. L'emplacement est la chose la plus importante de votre commerce. Le lieu que vous choisissez doit être facilement accessible par les clients. Les magasins un peu en retrait ont souvent une clientèle plus fidèle, car les gens n'ont pas envie d'aller jusqu'au supermarché tandis que les supérettes sur des routes plus fréquentées reçoivent surtout une clientèle qui ne connaît pas le quartier. Dans l'idéal, votre magasin doit être très visible et doit disposer d'un parking ou se situer près d'un lieu très fréquenté comme une gare, un centre commercial ou des bureaux. Pour trouver le meilleur emplacement pour votre supérette, certaines corporations utilisent un système appelé Geographic Information Systems (GIS) pour trouver des renseignements à propos de la compétition et des statistiques. Ces rapports sont généralement trop chers pour les petits commerces. Cependant, il est possible de trouver ce genre d'informations sur des sites Internet de plus petites compagnies.

Achetez l'équipement nécessaire pour votre supérette. Vous devez avoir un système de sécurité avec des caméras et des alarmes, une caisse enregistreuse, des réfrigérateurs pour les boissons, des étagères et une machine pour le paiement par carte de crédit. Si vous rachetez un fonds de commerce, vous n'allez probablement pas avoir à racheter le matériel. Si vous offrez des services ou des produits spécialisés comme des tickets de loto ou une imprimerie, vous allez devoir acheter le matériel nécessaire.

Faites inspecter votre magasin. Avant de vous lancer, vous allez devoir vous plier à une visite de l'inspection sanitaire et peut-être même des pompiers. Cela pourrait être obligatoire selon votre pays avant de pouvoir ouvrir un commerce lié à la vente de nourriture.



Établissez des relations avec vos fournisseurs.

Vous avez besoin de vendeurs en gros pour vous apporter les biens que vous allez vendre, ce qui inclut les aliments, les boissons, l'alcool, la papèterie, les produits ménagers et l'essence. Vous devrez décider si vous voulez faire appel à un vendeur en gros pour tous vos biens, car vous devrez commander des quantités importantes ou plusieurs vendeurs en gros plus petits, qui pourraient coûter plus cher. Les deux solutions ont des avantages et des inconvénients, c'est pourquoi vous devez prendre en compte les besoins de votre commerce avant de vous décider. Il existe une autre option, surtout si vous gérez une petite supérette, qui consiste à acheter vos produits chez un grossiste comme Metro. Vous devrez venir chercher vous-même vos produits, mais cela vous permettra d'économiser de l'argent.

Remplissez vos stocks en conséquence. Installez vos étagères et remplissez-les de produits. Utilisez une méthode qui vous simplifiera les commandes et le réapprovisionnement. Disposez les articles chers ou faciles à voler près de la caisse ou d'une caméra de sécurité. Réfléchissez à votre clientèle de base et ajustez votre offre en en tenant compte. Par exemple, si vous vous trouvez dans une zone résidentielle, il pourrait être plus intéressant de faire le plein de produits de première nécessité comme le lait et le pain pour que les habitants près de la supérette n'aillent pas en acheter au supermarché. Autrement, un magasin entouré d'autres magasins devrait probablement se concentrer sur un bon café et un petit-déjeuner.

Engagez des employés. Vous avez besoin d'employés en qui vous pouvez avoir confiance, car vous ne pouvez pas vous permettre de perdre de l'argent et des marchandises. Soyez vigilant pendant les entretiens d'embauche, vérifiez leurs références, envisagez de vérifier leur casier judiciaire et de leur faire passer des tests de dépistage de drogues.

Ouvrez votre supérette ! Envisagez de faire une grande ouverture avec des bannières et des offres spéciales pour attirer les clients. Par exemple, vous pourriez offrir un café gratuit aux cent premiers clients.



Conseils ultimes : faire, ne pas faire !

Au lieu de monter de toutes pièces votre supérette, vous pourriez racheter un fonds de commerce. Le processus sera plus ou moins le même, mais vous achetez un magasin qui est déjà opérationnel.

La vente d'essence est une option qui peut vous faire gagner beaucoup d'argent et vous amener des clients. Cependant, si le magasin ne dispose pas déjà de pompes et de réservoirs, cela peut être un investissement de départ très coûteux.

Tenez-vous informé des tendances et des développements dans l'industrie des supérettes. Par exemple, une des inquiétudes les plus importantes de nos jours parmi les gérants de supérettes est l'augmentation des taxes pour les paiements par carte. Avec ce genre d'informations, vous pouvez ajuster votre politique et restez compétitif.

C'est vraiment un commerce qui se joue au centime près. Souvenez-vous que plus la supérette est petite, plus la vente en gros vous coûte cher. Ne vous attendez pas à gagner beaucoup d'argent rapidement.

Votre objectif principal est de survivre au moins 6 mois, de nombreuses entreprises ferment au cours de la première année, et vous allez devoir lutter contre les grandes surfaces qui offrent souvent des prix très bas. Les magasins en ligne sont également aujourd'hui une menace. Pour maximiser vos bénéfices, vous devriez peut-être ouvrir plusieurs succursales pour agrandir votre empire, cela demandera par contre un investissement élevé.

Renseignez-vous sur la réglementation dans votre ville. Même si vous pourriez avoir l'impression qu'il est facile de monter une pâtisserie à la maison, vous devez quand même vous renseigner sur les limites que cela implique. Vérifiez auprès de la Chambre du commerce de votre ville pour savoir si vous avez le droit de la faire à l'endroit où vous habitez. Par exemple, dans certaines villes, cela pourrait être complètement interdit. Dans d'autres, vous avez besoin d'un permis et d'une assurance pour avoir le droit de le faire.



L'ingrédient mystère

Le mirin est une sorte de saké très doux, utilisé aujourd'hui presque uniquement comme assaisonnement en cuisine japonaise et coréenne. C'est un liquide jaunâtre pâle à ambré, sirupeux et assez sucré, à degré alcoolique généralement inférieur au saké.



LE MIRIN

Qu'est-ce que le mirin ?

Vous n'avez peut-être jamais entendu parler du mirin, mais si vous avez déjà mangé de la nourriture japonaise, il y a de fortes chances que vous en ayez mangé sans le savoir. L'un des assaisonnements les plus importants de la cuisine japonaise, ce vin de riz sucré est un ingrédient clé de la sauce teriyaki et est souvent utilisé pour ajouter de la saveur aux plats cuisinés et aux sushis.

Le mirin a une saveur similaire à celle du saké, mais avec une teneur en alcool plus faible et une texture légère et sirupeuse. Sa saveur douce et acidulée lui permet de rehausser les saveurs salées et umami d'autres condiments asiatiques populaires, comme la sauce soja ou le tamari. Il existe trois types de mirin. Le premier, et de meilleure qualité, est le hon mirin, ou vrai mirin, qui contient environ 14% d'alcool et est mélangé et fermenté pendant 40 à 60 jours. Le shio mirin, ou mirin salé, est un mirin contenant au moins 1,5% de sel, ajouté pour le rendre désagréable comme boisson, afin d'éviter la taxe sur l'alcool. Le troisième type de mirin est le shin mirin, ou nouveau mirin, qui a une saveur similaire à celle du hon mirin, mais contient moins de 1% d'alcool.

Malheureusement, le mirin peut être difficile à trouver en France en dehors des grandes villes, ce qui peut causer des problèmes aux amateurs de cuisine japonaise qui cherchent à recréer certains de leurs plats préférés à la maison. Heureusement, il existe plusieurs ingrédients au goût similaire qui peuvent être utilisés comme substitut du mirin si vous n'en avez pas sous la main.

Secret de fabrication :

Le mirin est fabriqué à partir d'un mélange de mochigome cuit à la vapeur et de shōchū (eau-de-vie de riz à 25-42°). La première fermentation est assurée par l'incorporation d'un kōji semblable à celui du saké ou du miso. On laisse ensuite mûrir en mélangeant régulièrement pendant deux ou trois mois (au moins six mois dans la fabrication artisanale) à une température de 20 °C, avant de filtrer. L'affinage d'un bon mirin peut s'étendre sur plusieurs années. Le mode de préparation du mirin repose sur la saccharification de l'amidon par le kōji, mais le processus diffère de celui du saké du fait que la présence de grandes quantités d'alcool enrayerait la fermentation du shōchū, ce qui a pour effet de limiter les transformations chimiques à une action dissolvante sur l'amidon.

Il existe plusieurs types de mirin, chacun ayant un degré d'alcool et un caractère qui lui est propre. La plupart conservent l'arôme classique, mais certains sont assaisonnés de matières spéciales : jus de prunes umé (梅ジュース, Ume-jūsu), feuilles de plantes aromatiques...

3 - 2 - 1... précisions !

Etape 1 : Le mirin, tout comme beaucoup d'ingrédients de bases au Japon, est réalisé à base de riz japonais. Le riz qui compose le mirin est en réalité un mélange de riz gluant « mochigome » « もち米 » cuit à la vapeur.

Etape 2 : Mélange auquel on rajoute un alcool japonais, le shōchū « 焼酎 ». Cette boisson alcoolisée japonaise est elle aussi réalisée principalement avec du riz. C'est une eau de vie très connue au Japon.

Etape 3 : On rajoute ensuite un koji « 麹 » qui va permettre la saccharification du riz. Nous plaçons l'ensemble à une température de 20°C tout en remuant régulièrement pendant plusieurs mois. A terme le tout est filtré et en résulte le fameux mirin. Les moins chers n'ont que peu de temps de repos, 2 à 3 mois en moyenne. Les meilleurs mirin japonais en revanche ont plusieurs années d'affinage.

Les différents mirin

Il existe en effet plusieurs types de mirin. Ils diffèrent selon leurs temps d'affinages plus ou moins longs, leurs degrés d'alcools respectifs, l'assaisonnement qui varie d'un type à l'autre ou encore s'ils sont parfumés ou non. Certains sont en effet aromatisés avec des plantes, des fleurs, des fruits, en voici donc quelques-uns :

Le « **honmirin** » « 本みりん » est le mirin le plus classique. Il est réputé pour être le meilleur, son temps d'affinage est long et son taux d'alcool est d'environ 14%.

Le « **shiomirin** » « 塩みりん » contient d'avantage de sel. A éviter si vous souhaitez corriger l'assaisonnement vous même ou si vous utilisez d'autres sauces salées.

Le « **shinmirin** » « 新みりん » est le moins alcoolisé avec seulement 1% et c'est également le moins cher. C'est en revanche un bon rapport qualité prix, son goût reste très agréable.

Le « **umemirin** » « 梅みりん » est un mirin auquel on à rajouter des prunes japonaises « ume » « 梅 », ou des prunes japonaises salées « umeboshi » « 梅干し » ou encore de l'alcool de prune « umeshu » « 梅酒 ».

Les substituts du Mirin existent !

Le **sherry** sec peut être utilisé de la même manière que le mirin dans la préparation de recettes françaises et méditerranéens, puisque sa douceur subtile rappelle celle du vin de riz japonais.



COMMENT REMPLACER LE MIRIN DANS UNE RECETTE ?

Il contient généralement environ 15 à 17% d'alcool, qui réduira pendant la cuisson. Le sherry sec peut manquer de la douceur du mirin, avec une touche en plus d'acidité. Vous pourriez peut-être ajouter une pincée de sucre pour atténuer cela : environ une demi-cuillère à café de sucre pour chaque cuillère à soupe de sherry devrait suffire.

Le **Marsala** est un vin sucré d'origine italienne qui peut également être utilisé à la place du mirin. Sa teneur en alcool de 15 à 20% est légèrement supérieure à celle du vin de riz japonais, mais les niveaux de douceur sont plus proches, il n'est donc pas nécessaire d'ajouter du sucre supplémentaire.

Le **vin blanc sec** est plus facile à trouver que le sherry ou le Marsala, et si vous n'en utilisez pas toute la bouteille en cuisinant, vous pouvez toujours le déguster pendant le repas. Bien qu'il n'ait pas la douceur du mirin, sa saveur aromatique et acidulée le rend un meilleur substitut du mirin que les vins doux. Ajoutez une demi-cuillère à soupe de sucre par cuillère à soupe de vin.

Le **vinaigre de riz** et le mirin sont tous deux fabriqués à partir de riz fermenté, mais le premier a une saveur plus acide. Mélanger une cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz avec une cuillère à café de sucre le rend un très bon substitut de mirin, mais ce n'est peut-être pas le meilleur choix si votre recette contient un autre ingrédient acide.

Le **saké** avec un ajout de sucre ou de miel est peut-être l'alternative ayant le goût le plus proche du mirin. Les deux sont des vins de riz japonais, mais le saké contient plus d'alcool et moins de sucre. Pour en augmenter la douceur, ajoutez une cuillère à café de sucre ou de miel pour chaque cuillère à soupe de saké. Le saké peut également être utilisé sans ajout de sucre, si vous surveillez votre consommation de cet ingrédient.

L'**eau** peut également fonctionner si vous recherchez une option sans alcool. Cela fonctionne évidemment plus en termes de consistance que de saveur, mais vous pouvez ajouter du sucre ou du miel à raison d'une cuillère à café par cuillère à soupe d'eau pour plus de douceur.

Le **kombucha** a des niveaux d'acidité similaires à ceux du mirin, et si vous croyez qu'il manque de douceur, vous pouvez ajouter du sucre ou du miel.





Recette classique : Beignet du Japon !

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 Oeufs
- 100g Sucre
- 1cuil. à soupe Miel
- 1cuil. à soupe Huile
- 1pincée Bicarbonate de soude
- 1cuil. à soupe Mirin
- 150g Farine
- 50cl Eau
- 300g Azuki en boîte (purée de haricots rouges japonaise)

1. Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez le sucre, le miel, l'huile, le bicarbonate et le mirin.
2. Ajoutez la farine petit à petit et mélangez bien.
3. Ajoutez l'eau en filet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Recouvrez de papier film puis laissez reposer pendant 15 min au frais.
4. Dans une poêle chaude, huilée avec un papier absorbant, déposez des petites louches de pâte puis couvrez. Faites cuire jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent, puis retournez les galettes.
5. Répartissez une cuillerée à café d'azuki entre deux galettes et refermez-les en forme de beignets. Dégustez !



LE PLAISIR DES BEIGNETS

**DÉLICE
MADE IN
FRANCE**

**DES RECETTES FACILES
POUR TOUTE LA FAMILLE**

avec Plaisirs Sucrés !



Quelques alternatives au sucre blanc !



Le sucre blanc que nous trouvons dans le commerce n'est pas vraiment un compagnon de route idéal pour notre alimentation. Ce dernier, tellement raffiné, est en effet assez peu intéressant pour l'organisme... Voici une liste des meilleures alternatives au sucre blanc : apprenez à le remplacer au quotidien ! Il s'agit peut-être d'une petite douceur que vous aimez avec votre café ou pour agrémenter certaines préparations.

Or, le sucre blanc raffiné est composé quasi exclusivement de saccharose, c'est-à-dire un cocktail de calories qui n'apportent rien au corps. Mais il s'avère particulièrement addictif ! C'est pour cette raison que le sucre possède un indice glycémique particulièrement haut (IG 70).

Réduire des apports en sucre trop important

Il provoque des pics d'insuline, qui ne sont pas bénéfiques pour la santé. Pourtant, quand on sait que la consommation par personne avoisine les 100 g de sucre par jour dans nos pays occidentaux, il y a de quoi s'alarmer ! En moyenne, les ménages français achètent quelque 35 kg de sucre par an. Un chiffre inquiétant alors que la moyenne mondiale est de 20 kg... Mais entre les apports directs (le petit morceau de sucre dans le café ou le sucre en poudre dans un yaourt) et les apports indirects (biscuits et autres boissons et préparations), il est temps de limiter votre consommation de sucre. D'autant que celle-ci ne doit pas dépasser 25 grammes par jour, selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Heureusement, il existe de nombreuses alternatives faciles d'accès. Nous en listons pour vous ici une sélection.

Remplacer le sucre pour se désintoxiquer progressivement

Le sucre est mauvais pour la santé : toutes les autorités de santé s'accordent sur ce point. L'OMS reconnaît aussi que nous avons une consommation quotidienne trop importante de sucre. Cette tendance peut favoriser le développement de certaines maladies comme le diabète ou l'obésité. Elle peut aussi provoquer des maladies cardiovasculaires. Il faut s'en débarrasser !

Cette liste des meilleures alternatives au sucre vous offre les clés d'une désintoxication progressive au sucre. Comme nous l'expliquons dans notre page dédiée, il est possible de se désintoxiquer du sucre en apprenant à le remplacer par des alternatives plus saines. Dotés d'une meilleure composition nutritionnelle et d'un indice glycémique inférieur, ces quelques aliments peuvent vous aider à améliorer la qualité de votre alimentation de façon radicale. Et ils vous aideront également à vaincre cette addiction au sucre que nous sommes nombreux à connaître.

Les meilleures alternatives pour remplacer le sucre blanc

Plusieurs alternatives saines au sucre blanc vous permettront de lentement vous désintoxiquer du sucre raffiné. Car, comme le montrent les études à ce sujet, il agit sur le cerveau de la même façon que les drogues dures. D'ailleurs, il est encore plus addictif que la cocaïne ! Par quoi peut-on remplacer le sucre blanc ou sucre « raffiné » ? L'idéal est de se tourner vers des alternatives avec un index glycémique bas.





Le stévia pour remplacer le sucre blanc

Originnaire d'Amérique du Sud, notamment de Bolivie, le stévia est disponible tant sous forme de poudre que sous forme liquide. C'est le plus souvent sous sa forme liquide qu'on la retrouve vendue dans les supermarchés. Il s'agit d'un édulcorant (à ne pas confondre avec l'aspartame) dont le goût se rapproche du sucre, mais qui possède toutefois deux grands avantages. Le premier est l'absence de sucre et de calorie dans sa composition.

Le pouvoir sucrant du stévia est plus de 300 fois supérieur à celui du saccharose, et donc, du sucre blanc classique. Cela suppose un recours limité pour les préparations. N'allez pas ajouter autant de stévia que vous ne mettiez de sucre dans un gâteau (la dose recommandée est de 4 mg/kg pour un adulte), quelques gouttes suffisent !

Autres atouts du stévia, puisque l'on parle de cuisine : il supporte très bien les cuissons au four sans dégradation. Mieux, une fois consommée, il n'engendre pas de pic de glycémie, contrairement au sucre blanc. L'extrait de feuille de stévia est une vraie alternative au sucre blanc, facile à acheter et à intégrer dans votre vie quotidienne. Et aujourd'hui, il est si répandu qu'on le trouve facilement sous toutes ses formes. De plus, cette plante présente de nombreux intérêts pour la santé, notamment pour les personnes diabétiques et dans le cadre des régimes hypoglycémiques. Le stévia est d'ailleurs une alternative intéressante pour les personnes intolérantes au glucose.

Le sucre de coco, l'une des meilleures alternatives au sucre

Le sucre de coco est moins pire que le sucre blanc, puisqu'il contient plusieurs types de sucres. Il se compose donc de fructose, de glucose et de saccharose (pour la majeure partie). Ce sucre est issu de la fleur de cocotier : c'est un sucre non raffiné que l'on obtient en cristallisant la sève des tiges des fleurs des cocotiers. Contrairement au sucre blanc, il ne contient pas que du saccharose. De même, comme il n'est pas raffiné, il contient encore des minéraux et nutriments essentiels. Le sucre de coco possède les mêmes qualités nutritives et capacités sucrantes que le sucre brun. Ainsi, le sucre de coco est l'une des alternatives capables de remplacer le sucre blanc dans l'alimentation. Or, il a aussi l'avantage de présenter un indice glycémique très bas, puisqu'il est de 24,5 environ. Le pic de glycémie qu'il va alors entraîner sera lent et très modéré, voire très faible. Privilégiez le sucre de coco au sucre raffiné dans vos préparations culinaires sucrées pour augmenter leur intérêt nutritionnel et améliorer leur indice glycémique !

Le sucre de canne

Le sucre de canne, aussi appelé sucre complet ou encore « sucre intégral » est le sucre qui n'a pas été raffiné. Sans le processus de blanchiment, le sucre de canne possède une vraie richesse dans sa composition. En effet, il possède des minéraux, des vitamines et des protéines. Il est donc plus intéressant que le sucre blanc d'un point de vue purement nutritionnel ! Le potassium, le magnésium et le calcium s'y retrouvent également en forte concentration.

Pourquoi est-il de couleur brunâtre, à la limite du caramel ? Notamment grâce à sa forte teneur en fer, qui est presque 50 fois supérieure à celle du sucre blanc. Mais ce sucre non raffiné est-il plus dangereux pour nos dents ? Puisqu'il est plus « brut », risque-t-il d'entraîner des caries ? Non. C'est même plutôt l'inverse. Les oligo-éléments qu'il contient agissent même comme un protecteur pour les dents ! Si vous tenez à utiliser du sucre, le sucre de canne est la meilleure alternative possible au sucre blanc. Il est plus riche en nutriments et plus intéressant. Mais attention. Ainsi, le sucre de canne agit sur la glycémie et provoque des pics dont il faut tenir compte.

Le miel

Vous avez sans doute un pot de miel dans un placard, ramené par votre grand-tante lors d'un voyage. Ou acheté par vos soins, lors d'un passage par une ville reconnue pour son miel artisanal. Or, depuis, le bocal de miel est peu utilisé et s'éternise dans le placard. Il faut dire qu'il a mauvaise réputation, avec son indice glycémique comparable au sucre blanc (le miel d'acacia possède un IG de 35 et le miel de fleurs un IG de 80). Mais attention, pour autant, le miel reste moins calorique que le sucre raffiné, et possède une action positive sur l'organisme.



QUIZZ

SPÉCIAL BEIGNETS

1 - Où a été fabriquée la 1ère Bugne ?

- a) Lyon
- b) Chicago
- c) Malaga

2 - Parmi ces noms, lequel a été utilisé pour désigner un beignet ?

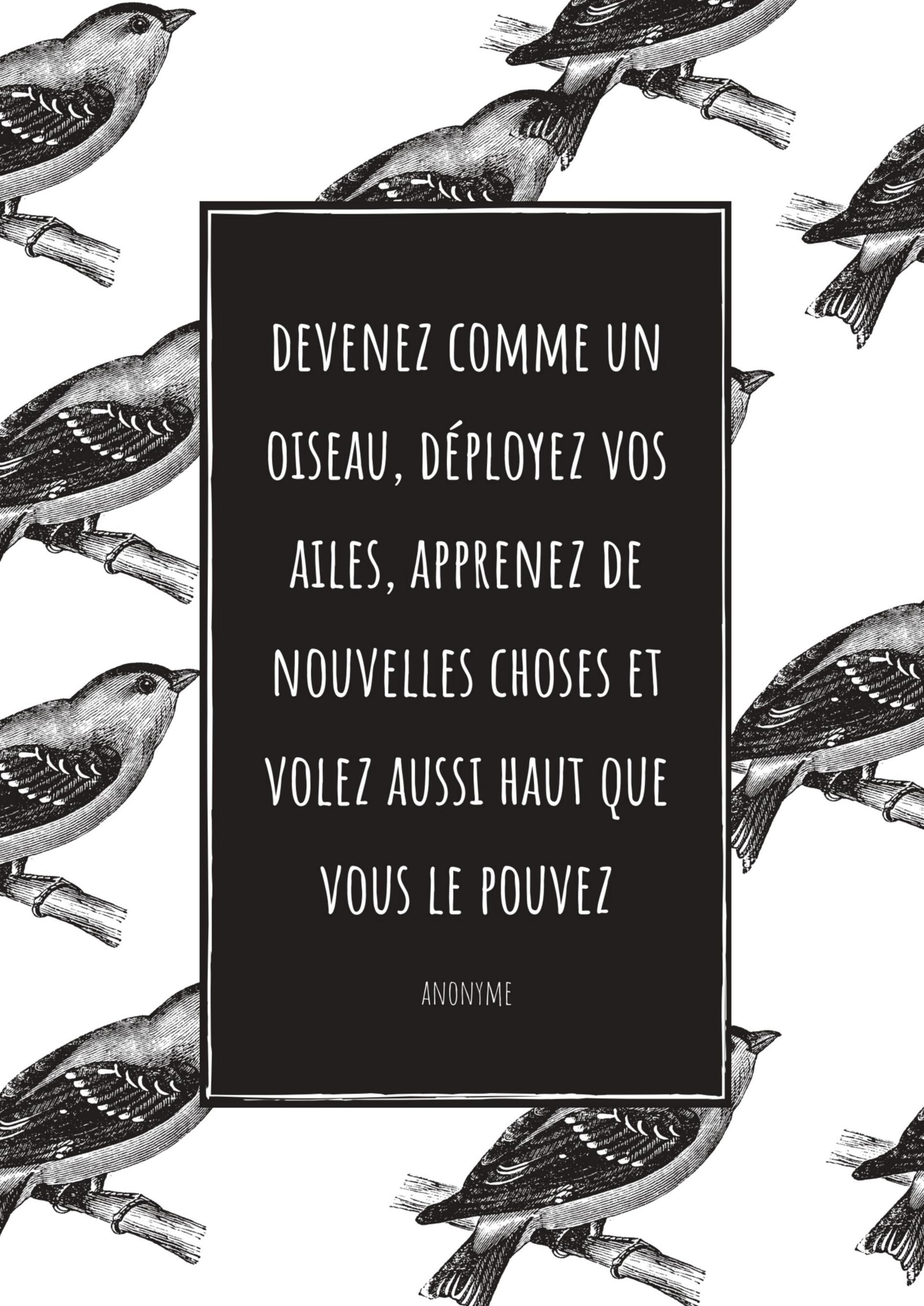
- a) Pet de nonne
- b) Crotte de curé
- c) Bique pourrie

3 - Le beignet est devenu l'un des desserts les plus populaires du monde depuis le...

- a) XIX^{ème} siècle
- b) XVII^{ème} siècle
- c) XXI^{ème} siècle

4 - Parmi les pays suivants, lequel n'a pas développé de version propre de Beignet ?

- a) France
- b) Lituanie
- c) Mexique



DEVENEZ COMME UN
OISEAU, DÉPLOYEZ VOS
AILES, APPRENEZ DE
NOUVELLES CHOSES ET
VOLEZ AUSSI HAUT QUE
VOUS LE POUVEZ

ANONYME