



Présenté par:

Freddo[®]
L'artisan chocolatier | The Artisan Chocolatier

25 desserts CHOCOLATÉS

5 INGREDIENTS
15 MINUTES



- FAIT AU QUÉBEC -

Freddo^{MC} TM

NOUVEAUX CARRÉS CHUNKY



Bouchées à partager



Plus délicieux, plus onctueux... c'est chunky

- Sans gluten
- Fait au Québec

Disponible cet été chez Metro, Jean Coutu, Brunet, Walmart



VISITEZ NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE WWW.FREDDOCANADA.COM/SHOP

TELEMENT FACILES,
nos desserts
sans cuisson!



Barres nanaïmo

Préparation : 35 minutes • Réfrigération : 3 heures 30 minutes • Quantité : 15 barres

• sans noix • se congèle 

Pour la croûte :

50 g (1 ¾ oz) de pastilles de chocolat noir Freddo
.....
125 ml (½ tasse) de beurre
.....
60 ml (¼ de tasse) de sucre
.....
1 œuf
.....
250 ml (1 tasse) de noix de coco sucrée râpée
.....
60 ml (¼ de tasse) de chapelure de biscuits Graham
.....

Pour la garniture :

50 g (1 ¾ oz) de pastilles de chocolat blanc Freddo
.....
60 ml (¼ de tasse) de beurre
.....
30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour pouding instantané à la vanille
.....
30 ml (2 c. à soupe) de crème fraîche 40 %
.....
2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
.....
500 ml (2 tasses) de sucre à glacer
.....

Pour le glaçage :

150 g (⅓ de lb) de chocolat noir Freddo
.....
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
.....

1. Tapiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'une feuille de papier parchemin.
2. Dans un bain-marie, faire fondre les pastilles de chocolat noir avec le beurre et le sucre.



3. Incorporer l'œuf dans le bain-marie. Ajouter la noix de coco et la chapelure de biscuits. Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

4. Répartir la croûte dans le moule et égaliser la surface en pressant avec le dos d'une cuillère. Réserver au congélateur.

5. Dans le bain-marie nettoyé, faire fondre les pastilles de chocolat blanc avec le beurre. Retirer du feu et laisser tiédir.

6. Ajouter la préparation pour pouding, la crème fraîche, la vanille et le sucre à glacer dans

le bain-marie. Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

7. Étaler la garniture au pouding sur la croûte en une couche uniforme. Réfrigérer 30 minutes.

8. Dans le bain-marie nettoyé, faire fondre le chocolat noir avec le beurre. Retirer du feu et laisser tiédir, sans laisser le chocolat figer.

9. Étaler le chocolat fondu sur la garniture en une couche uniforme. Réfrigérer de 3 à 4 heures.

10. Couper en 15 barres. Ces barres nanaïmo se conservent au frais.

PAR PORTION	
1 barre	
Calories	284
Protéines	1 g
Matières grasses	18 g
Glucides	32 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	21 mg
Sodium	105 mg

Secret de chef Du chocolat de qualité et sécuritaire

Afin de vous assurer d'offrir un délice sécuritaire à vos petits écoliers, optez pour les pastilles de chocolat noir Freddo ! Puisqu'elles sont fabriquées dans une usine certifiée sans noix ni arachides, vous aurez la conscience tranquille pour gâter petits et grands dans la boîte à lunch. De plus, ces pastilles sont faites avec des ingrédients de qualité et sont offertes en versions au chocolat blanc, noir ou au lait. Un *must* à adopter sans hésiter dans votre cuisine !



Pour tout savoir : freddocanada.com

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	105
Protéines	1 g
Matières grasses	8 g
Glucides	8 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	27 mg
Sodium	81 mg

Bouchées de *cheesecake* sans cuisson

Préparation : 15 minutes • Congélation : 30 minute • Réfrigération : 3 heures • Quantité : 36 carrés

150 g (1/3 de lb) de chocolat au lait coupé en morceaux

Pour la croûte :

250 ml (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham

60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

Pour la garniture :

1 sachet de gélatine sans saveur de 7 g

80 ml (1/3 de tasse) de lait 2 %

2 paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli

60 ml (1/4 de tasse) de crème sure 14 %

60 ml (1/4 de tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de zestes d'orange

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte.

2. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y étaler la préparation aux biscuits Graham en une couche uniforme en la pressant légèrement. Placer au congélateur 30 minutes.

3. Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger la gélatine

avec le lait. Laisser gonfler 5 minutes.

4. Dans le contenant du robot culinaire, déposer le fromage à la crème, la crème sure, le sucre, les zestes d'orange et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

5. Chauffer la gélatine au micro-ondes 30 secondes. Verser dans le contenant du robot culinaire et mélanger 30 secondes.

6. Verser la préparation au fromage à la crème dans le moule et égaliser la surface. Couvrir et réfrigérer de 2 à 3 heures.

7. Couper en 36 carrés.

8. Dans un autre bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat au micro-ondes. Tremper légèrement le dessus des carrés dans le chocolat.

9. Déposer les carrés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer de 1 à 2 heures.



Tarte glacée choco-noisettes

Préparation: 20 minutes • Congélation: 2 heures 15 minutes • Quantité: 8 portions

500 ml (2 tasses) de crème glacée à la vanille française
.....

180 ml (¾ de tasse)
de dulce de leche
.....

125 ml (½ tasse) de noisettes grillées et hachées
.....

125 ml (½ tasse) de chocolat au lait râpé
.....

Pour la croûte:

16 biscuits-sandwichs au chocolat (de type Fudgee-O)
.....

125 ml (½ tasse) de noisettes écrasées
.....

125 ml (½ tasse) de beurre fondu
.....

30 ml (2 c. à soupe) de sucre
.....

PAR PORTION	
Calories	526
Protéines	8 g
Matières grasses	35 g
Glucides	48 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	177 mg
Sodium	241 mg

1. Dans le contenant du robot culinaire, réduire les biscuits et les noisettes en chapelure grossière.

2. Ajouter le reste des ingrédients de la croûte et mélanger.

3. Déposer le mélange dans un moule à tarte rectangulaire de 35,5 cm x 10 cm (14 po x 4 po) et le presser fermement sur le fond et les parois de façon à obtenir une croûte uniforme. Placer au congélateur 15 minutes.

4. À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème glacée avec le dulce de leche jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

5. Garnir la croûte de préparation à la crème glacée. Garnir de noisettes grillées et de chocolat râpé. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.



Mousse au chocolat et à l'avocat

Préparation: 15 minutes • Réfrigération: 2 heures • Quantité: 4 portions

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux
.....

60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable
.....

30 ml (2 c. à soupe) de cacao
.....

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
.....

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
.....

1 avocat coupé en cubes
.....

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat.

2. Ajouter le sirop d'érable, le cacao et la vanille dans le bain-marie. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Réserver.

3. Dans le contenant du mélangeur, déposer le yogourt et l'avocat. Émulsionner 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

4. Ajouter la préparation au chocolat dans le mélangeur. Émulsionner 30 secondes.

5. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie ou à l'aide d'une cuillère, répartir la mousse dans quatre verrines. Réfrigérer 2 heures.



PAR PORTION	
1 étagé	
Calories	407
Protéines	7 g
Matières grasses	31 g
Glucides	28 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	36 mg
Sodium	61 mg

Étagés de chocolat et beurre d'arachide

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 5 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 12 étagés

125 ml (½ tasse) de beurre
.....

125 ml (½ tasse) de beurre
d'arachide crémeux naturel
.....

250 ml (1 tasse) de sucre
à glacer
.....

400 g (environ 1 lb) de
chocolat noir 70% coupé
en morceaux
.....

125 ml (½ tasse) d'ara-
chides salées hachées
.....

1. Dans une casserole, porter à ébullition le beurre avec le beurre d'arachide à feu moyen. Cuire de 3 à 4 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

2. Hors du feu, incorporer le sucre à glacer. Laisser tiédir 5 minutes.

3. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins.

4. Déposer la moitié du chocolat dans un bol. Faire fondre au micro-ondes de 1 à 2 minutes.

Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

5. Répartir le chocolat fondu dans les moules. Réfrigérer 15 minutes.

6. Répartir la préparation au beurre d'arachide dans les moules. Réfrigérer de nouveau 15 minutes.

7. Faire fondre le reste du chocolat au micro-ondes de 1 à 2 minutes. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

8. Répartir le chocolat fondu dans les moules. Parsemer d'arachides. Conserver les étagés au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Nos meilleurs **BISCUITS**





PAR PORTION

Calories	174
Protéines	2 g
Matières grasses	10 g
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	14 mg
Sodium	90 mg

Biscuits décadents aux pépites de chocolat

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 24 biscuits

500 ml (2 tasses) de farine
.....
15 ml (1 c. à soupe) de féculé de maïs
.....
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel
.....
180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli
.....
125 ml (½ tasse) de sucre
.....
125 ml (½ tasse) de cassonade
.....
1 œuf
.....

5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....
200 g (environ ½ lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux
.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la féculé de maïs, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec le sucre et la cassonade jusqu'à

l'obtention d'une préparation crémeuse.

4. Ajouter l'œuf et la vanille à la préparation au beurre en fouettant.
5. Incorporer graduellement les ingrédients secs en remuant avec une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une pâte.
6. Incorporer la moitié des morceaux de chocolat.
7. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin,

déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par biscuit en les espaçant de 5 cm (2 po).

8. Parsemer les biscuits du reste des morceaux de chocolat. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
9. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



PAR PORTION	
Calories	174
Protéines	2 g
Matières grasses	10 g
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	14 mg
Sodium	90 mg

Biscuits triple chocolat

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 12 minutes par plaque • Quantité: 24 biscuits

280 ml (1 tasse + 2 c. à soupe) de farine

.....

80 ml (1/3 de tasse) de cacao

.....

2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

.....

1 pincée de sel

.....

125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli

.....

125 ml (1/2 tasse) de sucre

.....

60 ml (1/4 de tasse) de cassonade

.....

1 œuf

.....

5 ml (1 c. à thé) de vanille

.....

125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat blanc

.....

1 tablette de chocolat mi-sucré de 100 g, hachée

.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le cacao, le bicarbonate de soude et le sel.

3. À l'aide du batteur électrique, battre le beurre avec le sucre et la cassonade de 4 à 5 minutes à vitesse élevée. Incorporer l'œuf et la vanille.

4. Incorporer les ingrédients secs. Ajouter les pépites de chocolat blanc et le chocolat haché et remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

5. Tapisser une ou deux plaques de cuisson de papier parchemin, puis

y déposer environ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte par biscuit en les espaçant de 5 cm (2 po).

6. Cuire au four de 12 à 15 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



PAR PORTION	
1 biscuit	
Calories	290
Protéines	5 g
Matières grasses	17 g
Glucides	31 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	59 mg
Sodium	103 mg

Biscuits aux deux chocolats à la mijoteuse

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 10 minutes • Quantité : 16 biscuits

160 ml (2/3 de tasse) de son d'avoine
.....
80 ml (1/3 de tasse) de flocons d'avoine
.....
250 ml (1 tasse) de farine
.....
80 ml (1/3 de tasse) de poudre d'amandes
.....
1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cannelle
.....
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
.....
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
.....
3 pincées de sel
.....
5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....
125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé ramolli
.....

250 ml (1 tasse) de cassonade
.....
125 ml (1/2 tasse) de beurre d'amande
.....
1 œuf
.....
125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat blanc
.....
125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir
.....
5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....
200 g (environ 1/2 lb) de chocolat noir 70% coupé en morceaux
.....

1. Dans un bol, mélanger le son d'avoine avec les flocons d'avoine, la farine, la poudre d'amandes, la cannelle, la poudre à pâte, le

bicarbonate de soude, le sel et la vanille.

2. Dans un autre bol, mélanger le beurre avec la cassonade et le beurre d'amande à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

3. Ajouter l'œuf et battre de nouveau.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs au deuxième mélange.

5. Ajouter les pépites de chocolat et remuer.

6. Couvrir le fond de la mijoteuse avec du papier parchemin. Étaler la pâte uniformément dans le fond de

la mijoteuse. Pour éviter que la pâte ne devienne humide, placer trois feuilles de papier absorbant au-dessus de l'ouverture de la mijoteuse, sans toucher la pâte, en les maintenant en place à l'aide du couvercle.

7. Cuire à faible intensité de 2 heures 50 minutes à 3 heures 5 minutes.

8. Entrouvrir le couvercle et poursuivre la cuisson 10 minutes.

9. Laisser tiédir, puis retirer la pâte de la mijoteuse en soulevant le papier parchemin. Couper en 16 morceaux.



PAR PORTION	
Calories	162
Protéines	3 g
Matières grasses	7 g
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	15 mg
Sodium	73 mg

Biscuits au fromage à la crème et pépites de chocolat

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 2 heures • Cuisson : 15 minutes par plaque • Quantité : 17 biscuits

375 ml (1 ½ tasse) de farine
.....
30 ml (2 c. à soupe) de cacao
.....
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
.....
1 pincée de sel
.....
2 œufs
.....
180 ml (¾ de tasse) de sucre
.....
45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
.....
125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat
.....

½ paquet de fromage à la crème de 250 g, coupé en 17 petits cubes
.....
45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer
.....

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le cacao, la poudre à pâte et le sel.

2. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre, le beurre et la vanille. Incorporer les ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Ajouter les pépites de chocolat et remuer.

Couvrir le bol d'une pellicule plastique et réfrigérer 2 heures.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 163 °C (325 °F).

5. Façonner 17 boules en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

6. À l'aide du pouce, creuser une cavité au centre de chaque boule, puis y déposer un cube de fromage à la crème. Ramener la préparation sur le fromage à la crème afin de refermer la cavité.

7. Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les boules en les espaçant de 5 cm (2 po). Saupoudrer de sucre à glacer.

8. Cuire au four de 15 à 18 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.



Biscuits meringués au chocolat et amandes

PAR PORTION	
1 biscuit	
Calories	290
Protéines	5 g
Matières grasses	17 g
Glucides	31 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	59 mg
Sodium	103 mg

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 12 minutes par plaque • Quantité : 26 biscuits

500 ml (2 tasses) de sucre
.....

80 ml (1/3 de tasse) de cacao
.....

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
.....

375 ml (1 1/2 tasse) d'amandes hachées et grillées
.....

2 blancs d'œufs
.....

26 grosses pastilles de chocolat ou amandes entières
.....

1. Préchauffer le four à 160°C (320°F).

2. Dans un bol, mélanger le sucre avec le cacao et le sel.

3. Ajouter les amandes et les blancs d'œufs. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à homogénéité.

4. Tapiser une plaque de cuisson d'une feuille de papier parchemin. Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de prépara-

tion pour chacun des biscuits en les espaçant de 5 cm (2 po). Garnir chaque biscuit d'une pastille de chocolat ou d'une amande. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

5. Préparer le reste des biscuits en procédant de la même manière.

*Délices et
petits plaisirs*
pour Pâques





Cupcakes au chocolat et fraises

Préparation : 45 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 12 cupcakes

• sans noix • se congèle (sans la fraise) ❄️

Pour les cupcakes :

250 ml (1 tasse) de farine
.....
80 ml (1/3 de tasse) de cacao
.....
5 ml (1 c. à thé) de poudre
à pâte
.....
1 pincée de sel
.....
180 ml (3/4 de tasse) de sucre
.....
125 ml (1/2 tasse) de yogourt
nature 0%
.....
125 ml (1/2 tasse) de lait 2 %
.....
80 ml (1/3 de tasse)
d'huile de canola
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....
1 œuf
.....
90 g (environ 3 1/4 oz) de
pastilles de chocolat noir
Freddo hachées
.....

Pour le glaçage :

500 ml (2 tasses)
de sucre à glacer
.....
180 ml (3/4 de tasse)
de cacao
.....
125 ml (1/2 tasse) de beurre
ramolli
.....
60 ml (1/4 de tasse) de crème
à fouetter 35 %
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

Pour les fraises :

225 g (environ 1/2 lb) de
pastilles de chocolat blanc
Freddo
.....
12 fraises
.....
Glaçage en gel au choix
.....



INGRÉDIENT VEDETTE

Pastilles de chocolat blanc Freddo

Afin d'ajouter une touche ludique à ces cupcakes, on a métamorphosé de simples fraises en cocos de Pâques colorés ! Pour réussir ces cocos fruités, il est important d'utiliser un chocolat blanc de bonne qualité qui fond facilement. Les pastilles de chocolat blanc Freddo, sans gras trans ni allergènes (arachides ou noix), se révèlent l'ingrédient idéal dans ce cas-ci. Un enrobage aussi exquis au goût qu'en apparence !

PAR PORTION	
Calories	493
Protéines	6 g
Matières grasses	26 g
Glucides	65 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	91 mg
Sodium	116 mg

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le cacao, la poudre à pâte et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter le sucre avec le yogourt, le lait, l'huile, la vanille, l'œuf et le chocolat haché.

4. Incorporer les ingrédients secs à la préparation au chocolat en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la pâte. Cuire au four de 18 à 20 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

6. Dans un bol, déposer les ingrédients du glaçage. À l'aide du batteur électrique, fouetter la préparation à basse vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

7. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de glaçage. Garnir les cupcakes de glaçage.

8. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat blanc.

9. Tremper les fraises dans le chocolat, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Laisser figer.

10. Décorer les fraises avec le glaçage en gel. Garnir chaque cupcake d'une fraise.

Mini-cornets au beurre d'érable et chocolat

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 12 mini-cornets

• sans noix

100 g (3 1/2 oz) de pastilles de chocolat au lait Freddo

12 mini-cornets

180 ml (3/4 de tasse) de beurre d'érable tiède

60 ml (1/4 de tasse) de flocons d'érable

1. Percer des petits trous dans le fond d'un contenant à œufs en carton. Retourner le contenant à œufs pour l'utiliser comme support pour tenir les mini-cornets droits.

2. Dans un bain-marie, faire fondre les pastilles de chocolat.

3. Verser un peu de chocolat fondu dans les mini-cornets de façon à enrober les parois intérieures. Tremper le dessus des mini-cornets dans le chocolat fondu. Laisser refroidir dans le contenant à œufs.

4. Répartir le beurre d'érable dans les mini-cornets. Parsemer de flocons d'érable. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

PAR PORTION

Calories	106
Protéines	0 g
Matières grasses	3 g
Glucides	28 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	28 mg
Sodium	20 mg

Miam, du bon chocolat !

Quand on ajoute du chocolat dans nos recettes, mieux vaut opter pour un produit de qualité. Le chocolat au lait Freddo, voilà ce qu'il vous faut ! Parfait en fondue ou dans vos recettes de biscuits et de gâteaux, il apportera le goût riche et onctueux du chocolat que l'on aime tant. Et comme il s'agit d'un chocolat produit dans un environnement certifié sans noix ni arachides, tout le monde peut en profiter au max !

Pour tout savoir : freddofoods.com





Oufs de Pâques au fudge

Préparation : 40 minutes • Réfrigération : 2 heures 30 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 32 œufs

• sans œuf • se congèle 

750 ml (3 tasses) de pépites de chocolat noir

 1 boîte de lait concentré sucré de 300 ml

 7,5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille

 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat blanc

 Bonbons décoratifs au goût

1. Dans une casserole, déposer 500 ml (2 tasses) de pépites de chocolat noir, le lait concentré sucré et la vanille. Chauffer à feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que la préparation soit homogène.
2. Retirer du feu et réfrigérer 1 heure, jusqu'à ce que la préparation soit légèrement figée.
3. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin. À l'aide d'une cuillère, façonner environ 32 boules avec la préparation au chocolat et les déposer sur la plaque. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

4. Dans un bol, faire fondre le reste des pépites de chocolat noir au micro-ondes.
5. À l'aide de deux fourchettes, tremper les œufs dans le chocolat noir fondu. Égoutter pour laisser s'écouler l'excédent de chocolat. Déposer dans une assiette et réfrigérer au moins 30 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit figé.
6. Dans un autre bol, faire fondre les pépites de chocolat blanc au micro-ondes.
7. À l'aide d'une fourchette, former des filaments de chocolat blanc fondu sur les œufs. Si désiré, saupoudrer de bonbons décoratifs.

PAR PORTION	
1 œuf	
Calories	185
Protéines	2 g
Matières grasses	8 g
Glucides	24 g
Fibres	2 g
Fer	0 mg
Calcium	32 mg
Sodium	14 mg

Gâteau-brownie aux noisettes et caramel

Préparation: 30 minutes • Cuisson: 30 minutes • Quantité: 10 portions

• se congèle ❄️

125 ml (½ tasse)
de dulce de leche
.....

Pour le gâteau:

90 g (environ 3 ¼ oz) de
chocolat noir 70% haché
.....

60 ml (¼ de tasse)
de cacao
.....

180 ml (¾ de tasse)
d'eau bouillante
.....

180 ml (¾ de tasse)
de beurre ramolli
.....

250 ml (1 tasse) de sucre
.....

3 œufs
.....

80 ml (⅓ de tasse)
de lait 2 %
.....

5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

250 ml (1 tasse) de farine
.....

10 ml (2 c. à thé) de poudre
à pâte
.....

Pour le glaçage:

250 g (environ ½ lb)
de chocolat mi-sucré
coupé en morceaux
.....

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile de canola
.....

80 ml (⅓ de tasse) de noi-
settes rôties concassées
.....

Pour décorer (facultatif):

Biscuits roulés (de type
Pirouline), noisettes et
chocolats décoratifs
au choix et au goût
.....



PAR PORTION	
Calories	552
Protéines	7 g
Matières grasses	31 g
Glucides	64 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	32 mg
Sodium	228 mg

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

2. Dans un bol, mélanger le chocolat noir avec le cacao.

3. Verser l'eau bouillante sur le mélange au chocolat et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer les œufs un à un en fouettant. Incorporer le lait, la vanille et le chocolat fondu.

5. Dans un autre bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

6. Incorporer la préparation au chocolat à la préparation à la farine et remuer juste assez pour humecter le mélange.

7. Beurrer deux moules ronds de 23 cm (9 po), puis les tapisser de papier parchemin. Répartir la pâte dans les moules. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un des gâteaux ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir avant de démouler.

8. Déposer l'un des gâteaux dans une assiette de service. Garnir de dulce de leche. Couvrir de l'autre gâteau.

9. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat mi-sucré.

10. Retirer le bain-marie du feu. Ajouter l'huile et les noisettes. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Laisser tiédir.

11. Napper le dessus du gâteau de glaçage. Si désiré, garnir de biscuits roulés, de noisettes et de chocolats décoratifs.

PAR PORTION	
1 œuf	
Calories	263
Protéines	2 g
Matières grasses	12 g
Glucides	39 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	17 mg
Sodium	52 mg

OÛfs Cadbury maison

Préparation : 45 minutes • Congélation : 1 heure 30 minutes • Réfrigération : 2 heures • Quantité : 15 œufs

60 ml (¼ de tasse) de beurre non salé ramolli

5 ml (1 c. à thé) de vanille

125 ml (½ tasse) de sirop de maïs clair

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

2,5 ml (½ c. à thé) de colorant alimentaire jaune

300 g (⅔ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

1. Dans un bol, mélanger le beurre avec la vanille, le sirop de maïs et le sel. Incorporer graduellement le sucre à glacer et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

2. Transvider le tiers de la préparation dans un autre bol et y incorporer le colorant alimentaire jaune. Couvrir les deux bols. Placer la préparation avec le colorant jaune 30 minutes au congélateur et réfrigérer la préparation blanche.

3. Façonner 15 boules en utilisant environ 5 ml (1 c. à thé) de préparation au colorant jaune pour chacune d'elles. Déposer les boules sur une plaque

de cuisson tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur 30 minutes, jusqu'à ce que les boules soient fermes.

4. Enrober chaque boule jaune avec environ 20 ml (4 c. à thé) de préparation blanche et façonner la préparation de manière à lui donner une forme ovoïde. Placer de nouveau au congélateur 30 minutes.

5. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat sans remuer.

6. À l'aide d'une fourchette, tremper les œufs un à un dans le chocolat. Réfrigérer de 2 à 3 heures.



Gâteaux et cupcakes *décadents*





PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	424
Protéines	7 g
Matières grasses	27 g
Glucides	41 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	79 mg
Sodium	237 mg

Cupcakes chocolatés

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 1 heure • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 16 cupcakes

430 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse)
de farine
...
15 ml (1 c. à soupe)
de poudre à pâte
...
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
...
180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse)
de cacao
...
1,25 ml ($\frac{1}{4}$ de c. à thé)
de sel
...
180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse)
de beurre ramolli
...
5 ml (1 c. à thé) de vanille
...
250 ml (1 tasse) de sucre
...
3 œufs
...
330 ml (1 $\frac{1}{3}$ tasse)
de lait 2 %
...

16 boules de chocolat au lait fourrées de fondant (de type L'infini fondant de Lindt)
...
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de billes de chocolat décoratives
...

Pour la ganache :

80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse)
de crème à cuisson 35 %
...
2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de café soluble (instantané) non dilué
...
 $\frac{1}{2}$ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli
...
125 g (environ $\frac{1}{4}$ de lb) de chocolat au lait coupé en morceaux
...
30 ml (2 c. à soupe) de beurre coupé en dés
...

1. Préparer la ganache. Dans une casserole, porter à ébullition la crème avec le café et le fromage à la crème.

2. Retirer la casserole du feu et ajouter le chocolat. Laisser fondre le chocolat, puis remuer. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Réfrigérer 1 heure.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180°C (350°F).

4. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le cacao et le sel.

5. À l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec la vanille et le sucre 2 minutes dans un autre bol, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Incorporer les œufs un à un en fouettant.

6. Incorporer graduellement les ingrédients secs à la préparation au beurre, en alternant avec le lait.

7. Tapisser seize alvéoles de deux moules à muffins de moules en papier, puis y répartir la pâte. Au centre de chaque portion de pâte, enfoncer une boule de chocolat aux trois quarts de la préparation. Cuire au

four de 20 à 25 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

8. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de ganache. Former des rosaces sur les cupcakes. Parsemer de billes de chocolat.

Gâteau étagé aux trois chocolats

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 35 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 12 portions

• sans noix • sans arachide • se congèle 

PAR PORTION	
Calories	603
Protéines	8 g
Matières grasses	43 g
Glucides	51 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	97 mg
Sodium	380 mg

Pour le gâteau :

150 g (environ 1/3 de lb)
de pastilles de chocolat
au lait Freddo
.....
60 ml (1/4 de tasse) de beurre
.....
500 ml (2 tasses) de farine
.....
15 ml (1 c. à soupe)
de poudre à pâte
.....
2,5 ml (1/2 c. à thé)
de bicarbonate de soude
.....
1,25 ml (1/4 de c. à thé)
de sel
.....
3 œufs
.....
125 ml (1/2 tasse) de sucre
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

Pour le glaçage au chocolat blanc :

200 g (environ 1/2 lb)
de pastilles de chocolat
blanc Freddo
.....
125 ml (1/2 tasse) de crème
à cuisson 15 %
.....

180 ml (3/4 de tasse)
de beurre ramolli
.....
125 ml (1/2 tasse) de fromage
à la crème ramolli
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

Pour le glaçage au chocolat noir :

160 ml (2/3 de tasse)
de crème fraîche 40 %
.....
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
.....
30 ml (2 c. à soupe) de sucre
.....
120 g (environ 1/4 de lb)
de pastilles de chocolat noir
Freddo
.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat pour le gâteau avec le beurre. Remuer. Laisser tiédir.
3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. À l'aide

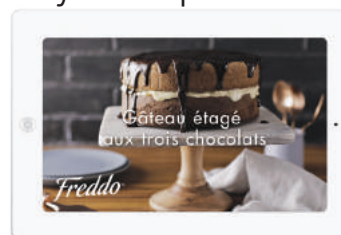
du batteur électrique, fouetter les œufs avec le sucre et la vanille dans un autre bol jusqu'à ce que le mélange pâisse. Incorporer le chocolat fondu et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Tapisser un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre de papier parchemin, puis y verser la pâte.
6. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.
7. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat blanc avec la crème à cuisson au micro-ondes. Remuer. Laisser tiédir.

8. À l'aide du batteur électrique, incorporer le beurre à la préparation au chocolat blanc en alternant avec le fromage à la crème et la vanille, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

9. Couper le gâteau en deux sur l'épaisseur.
10. Dans une assiette de service, déposer une moitié de gâteau. Garnir le dessus du gâteau de glaçage au chocolat blanc. Couvrir avec l'autre moitié de gâteau. Réfrigérer 1 heure.
11. Dans une casserole, déposer la crème fraîche, le beurre et le sucre. Porter à ébullition à feu doux-moyen.
12. Hors du feu, ajouter le chocolat noir et laisser fondre. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
13. Napper le gâteau de glaçage au chocolat noir.

Voyez la capsule vidéo



Présenté par



5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine





PAR PORTION	
Calories	481
Protéines	7 g
Matières grasses	38 g
Glucides	31 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	104 mg
Sodium	234 mg

Gâteau au fromage et aux deux chocolats

Préparation: 30 minutes • Cuisson: 1 heure 2 minutes • Temps de repos: 30 minutes
Réfrigération: 2 heures • Quantité: de 8 à 10 portions

375 ml (1 ½ tasse)
de chapelure de biscuits
Graham
.....
60 ml (¼ de tasse)
de sucre
.....
80 ml (⅓ de tasse)
de beurre fondu
.....
100 g (3 ½ oz) de pas-
tilles de chocolat blanc
.....
100 g (3 ½ oz) de
chocolat noir 70 %
coupé en morceaux
.....
2 paquets de fromage
à la crème de 250 g
chacun, ramolli
.....

80 ml (⅓ de tasse)
de sucre
.....
125 ml (½ tasse) de
crème fraîche 40 %
.....
3 œufs
.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits avec le sucre et le beurre fondu.
3. Dans un moule à charnière de 20 cm (8 po), répartir

uniformément la pré-
paration à la chapelure
de biscuits, puis la
presser au fond et sur
les parois du moule
avec le dos d'une cui-
llère afin de former une
croûte. Cuire au four
de 12 à 15 minutes.

4. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat blanc et le chocolat noir séparément dans deux bains-marie sans remuer.
5. À l'aide du batteur électrique, fouetter le fromage à la

crème avec le sucre
et la crème fraîche.
Incorporer les œufs un
à un, puis incorporer le
chocolat blanc fondu.

6. Verser la prépa-
ration au chocolat blanc
sur la croûte. Verser le
chocolat noir fondu et
remuer délicatement à
l'aide d'un couteau de
manière à former un
motif marbré.

7. Réduire la tem-
pérature du four à
160°C (325°F). Cuire
le gâteau au four
50 minutes.

8. Éteindre le four et
laisser tiédir le gâteau
environ 30 minutes
dans le four, la porte
entrouverte.

9. Une fois le gâteau
tiédi, laisser refroidir
complètement au
réfrigérateur 2 heures
avant de démouler.

Gâteau bundt au chocolat et petits fruits

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 45 minutes • Quantité : de 10 à 12 portions

• sans noix

1 boîte de préparation pour
gâteau au chocolat de 515 g
.....

310 ml (1 ¼ tasse) de lait
.....

125 ml (½ tasse)
d'huile de canola
.....

3 œufs
.....

Pour la sauce au chocolat blanc :

250 ml (1 tasse) de crème
à cuisson 15 %
.....

200 g (environ ½ lb)
de chocolat blanc coupé
en morceaux
.....

Pour le coulis de fruits :

45 ml (3 c. à soupe) de sucre
.....

250 g (environ ½ lb) de fraises
.....

250 ml (1 tasse) de framboises
.....

Pour la garniture :

450 g (1 lb) de fraises
coupées en deux
.....

250 ml (1 tasse) de framboises
.....

250 ml (1 tasse) de bleuets
.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

2. À l'aide du batteur électrique, fouetter la préparation pour gâteau avec le lait, l'huile et les œufs 2 minutes.

3. Beurrer un moule à gâteau bundt, puis y verser la préparation. Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir avant de démouler dans un plat de service.

4. Dans une casserole, porter la crème à ébullition à feu doux-moyen. Hors du feu, ajouter le chocolat blanc. Laisser fondre, puis remuer.

5. Dans le contenant du mélangeur, mélanger le sucre avec les fraises et les framboises jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le coulis au-dessus d'un bol.

6. Garnir le gâteau de fraises, de framboises et de bleuets. Napper de sauce au chocolat blanc et de coulis de fruits.



PAR PORTION	
Calories	443
Protéines	6 g
Matières grasses	30 g
Glucides	43 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	35 mg
Sodium	250 mg

Gâteau-mousse aux fraises et chocolat

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 25 minutes • Réfrigération : 2 heures 30 minutes
Quantité : 12 portions

• se congèle 

Pour le gâteau :

50 g (1 ¾ oz)
de chocolat noir 70 %
coupé en morceaux
.....
125 ml (½ tasse) de beurre
.....
45 ml (3 c. à soupe) de cacao
.....
180 ml (¾ de tasse)
de farine
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé)
de poudre à pâte
.....
180 ml (¾ de tasse) de sucre
.....
2 œufs
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

Pour la mousse aux fraises :

1 sachet de poudre pour
gelée aux fraises de 85 g
.....
1 paquet de fromage à
la crème de 250 g, ramolli
.....
1 contenant de garniture
fouettée (de type Cool Whip)
de 1 litre, décongelée
.....
8 fraises hachées
.....

Pour le glaçage au chocolat :

60 ml (¼ de tasse) de crème
fraîche 40 %
.....
100 g (3 ½ oz)
de chocolat noir 70 %
coupé en morceaux
.....

Pour décorer :

375 ml (1 ½ tasse)
de garniture fouettée
(de type Cool Whip),
décongelée
.....
6 fraises coupées en deux
.....

1. Préchauffer le four
à 180°C (350°F).

2. Dans un bain-marie,
faire fondre le chocolat
pour le gâteau avec
le beurre et le cacao.
Remuer jusqu'à l'obten-
tion d'une préparation
lisse.

3. Dans un bol, mélanger
la farine avec la poudre
à pâte.

4. Dans un autre bol,
fouetter le sucre avec les
œufs jusqu'à ce que la
préparation blanchisse.
Ajouter la vanille et la
préparation au chocolat.
Remuer.

5. Ajouter graduellement le mélange
de farine en remuant jusqu'à l'obtention
d'une préparation homogène.

6. Tapisser un moule à charnière de 20 cm
(8 po) de papier parchemin, puis y verser
la pâte. Égaliser la surface.

7. Cuire au four de 25 à 30 minutes. Retirer
du four et laisser tiédir sur une grille.

8. Dans un bol, fouetter la poudre pour
gelée avec 45 ml (3 c. à soupe) d'eau chaude,
jusqu'à ce que la poudre soit dissoute.

9. Incorporer le fromage à la crème en fouet-
tant à l'aide du batteur électrique, jusqu'à
l'obtention d'une préparation homogène.

10. Incorporer la garniture fouettée en pliant
délicatement la préparation à l'aide d'une
spatule.

11. Ajouter les fraises hachées en pliant
délicatement la préparation à l'aide
d'une spatule.

12. Verser la mousse aux fraises dans
le moule. Égaliser la surface. Réfrigérer
de 2 à 3 heures.

13. Dans un bol, mélanger la crème fraîche
avec le chocolat. Faire fondre au micro-
ondes, puis remuer jusqu'à l'obtention
d'une préparation lisse.

14. Verser la préparation au chocolat fondu
dans le moule et égaliser la surface. Réfrigé-
rer 30 minutes.

15. Au moment de servir, garnir le gâteau-
mousse de garniture fouettée et de fraises.



Sur la **PLAQUE**





PAR PORTION	
Calories	709
Protéines	11 g
Matières grasses	29 g
Glucides	106 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	159 mg
Sodium	298 mg

Nacho s'mores

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

½ boîte de biscuits Graham de 400 g

250 ml (1 tasse) de mini-guimauves

8 grosses guimauves

125 ml (½ tasse) d'amandes tranchées rôties

1 paquet de bouchées de chocolat au lait au caramel
Freddo de 200 g

30 ml (2 c. à soupe) de boisson à la crème irlandaise (de type Baileys ou O' Casey's)

250 ml (1 tasse) de fraises coupées en deux

125 ml (½ tasse) de framboises

125 ml (½ tasse) de bleuets

Quelques petites feuilles de menthe

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle en fonte ou dans un plateau d'aluminium, déposer les biscuits Graham. Garnir de guimauves, d'amandes et de la moitié des bouchées de chocolat.

3. Cuire le nacho au four de 4 à 7 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et que les guimauves ainsi que le chocolat soient fondus.

4. Pendant ce temps, faire fondre le reste des bouchées de chocolat avec la boisson à la crème irlandaise dans un bain-marie.

5. Garnir le nacho s'mores de fruits, de sauce au chocolat et de feuilles de menthe.



Voyez la capsule vidéo
www.pratico-pratiques.com/nachosmores

Gâteau au chocolat et pacanes cuit sur la plaque

Préparation: 20 minutes • Cuisson: 18 minutes • Quantité: 12 portions

Pour le gâteau:

500 ml (2 tasses) de farine
.....

15 ml (1 c. à soupe) de
poudre à pâte
.....

60 ml (1/4 de tasse) de cacao
.....

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
.....

180 ml (3/4 de tasse) de
beurre ramolli
.....

2 gros œufs
.....

250 ml (1 tasse) de sucre
.....

180 ml (3/4 de tasse)
de cassonade
.....

5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

125 ml (1/2 tasse) de babeurre
(lait de beurre)
.....

Pour le glaçage:

125 ml (1/2 tasse) de lait 2 %
.....

125 ml (1/2 tasse) de beurre
.....

5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....

45 ml (3 c. à soupe) de cacao
.....

180 ml (3/4 de tasse) de sucre
.....

2,5 ml (1/2 c. à thé) de
cannelle
.....

100 g (3 1/2 oz) de chocolat
noir 70 %
.....

375 ml (1 1/2 tasse) de
pacanes en morceaux
.....

1. Préchauffer le four à
180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger
la farine avec la poudre à
pâte, le cacao et le sel.

3. À l'aide du batteur
électrique, fouetter le
beurre ramolli avec les
œufs, le sucre, la cassa-
nade et la vanille dans un
autre bol, jusqu'à ce que
le mélange pâlisce. Incor-
porer graduellement les
ingrédients secs en alter-
nant avec le babeurre, et
fouetter jusqu'à l'obten-
tion d'une préparation
homogène.

4. Tapisser une plaque de
cuisson à haut rebord de
43 cm x 30 cm (17 po x
12 po) de papier parche-
min, puis y verser la pâte.
Égaliser la surface. Cuire
au four de 18 à 20 mi-
nutes, jusqu'à ce qu'un

cure-dent inséré au centre
du gâteau en ressorte
propre.

5. Dans une casserole,
porter à ébullition le lait
avec le beurre, la vanille,
le cacao, le sucre et la
cannelle.

6. Hors du feu, ajouter le
chocolat dans la casse-
role. Laisser fondre, puis
ajouter les pacanes et
remuer.

7. À la sortie du four,
couvrir le gâteau de
préparation au chocolat.
Laisser tiédir.

PAR PORTION	
Calories	594
Protéines	7 g
Matières grasses	36 g
Glucides	64 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	68 mg
Sodium	157 mg



PAR PORTION	
Calories	435
Protéines	10 g
Matières grasses	10 g
Glucides	77 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	119 mg
Sodium	240 mg

Gâteau-pancake aux bananes, bleuets et chocolat

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : de 6 à 8 portions

• sans noix

500 ml (2 tasses) de farine
.....
15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
.....
1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
.....
2 œufs
.....
500 ml (2 tasses) de lait 2 %
.....
125 ml (1/2 tasse) de sucre
.....
5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....
180 ml (3/4 de tasse) de pépites de chocolat au lait
.....
180 ml (3/4 de tasse) de bleuets
.....
2 bananes, 1 coupée en dés et 1 coupée en rondelles
.....
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
.....

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le lait, le sucre et la vanille. Incorporer les ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
4. Ajouter les pépites de chocolat, les bleuets et les dés de banane. Remuer.
5. Tapiser une plaque de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) de papier parchemin, puis beurrer le papier parchemin. Étaler uniformément la pâte sur la plaque. Garnir de rondelles de banane.
6. Cuire au four de 20 à 25 minutes. Retirer du four et couper en six à huit carrés.
7. Au moment de servir, arroser de sirop d'érable.



PAR PORTION	
Calories	93
Protéines	1 g
Matières grasses	5 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	8 mg
Sodium	8 mg

Bleuets enrobés de chocolat « comme au Lac-Saint-Jean »

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : environ 25 bouchées

• se congèle 

150 g (1/3 de lb) de
chocolat noir 70%
coupé en morceaux
.....

500 ml (2 tasses)
de bleuets sauvages
.....

150 g (1/3 de lb) de chocolat
au lait suisse avec nougat
(de type Toblerone)
coupé en morceaux
.....

1. Tapisser deux plaques de cuis-
son de papier parchemin.

2. Dans un bain-marie, faire fondre
le chocolat noir. Remuer jusqu'à
l'obtention d'une préparation lisse.

3. Ajouter la moitié des bleuets
dans le chocolat noir. Remuer
délicatement afin de bien enrober
les bleuets de chocolat.

4. À l'aide d'une fourchette, retirer
quelques bleuets à la fois et les
déposer sur l'une des plaques
en formant des boules.

5. Répéter les étapes 2 à 4 avec
le chocolat au lait et le reste
des bleuets.

6. Réfrigérer de 1 à 2 heures.





PAR PORTION	
Calories	479
Protéines	9 g
Matières grasses	31 g
Glucides	72 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	64 mg
Sodium	631 mg

Pizza aux fruits

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 6 portions

1 rouleau de pâte pour croissants géants (de type Pillsbury) de 318 g
.....
1 contenant de fromage fouetté à la crème nature de 227 g
.....
60 ml (1/4 de tasse) de flocons d'érable
.....

3 kiwis tranchés
.....
225 g (1/2 lb) de fraises émincées
.....
80 ml (1/3 de tasse) de crème à cuisson 15 %
.....
80 g (environ 2 3/4 oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux
.....

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dérouler la pâte à croissants et la diviser en deux rectangles. Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les rectangles de pâte. Cuire au four de 12 à 15 minutes. Retirer du four et laisser refroidir complètement.
3. Tartiner la pâte à croissants de fromage fouetté à la crème,

en prenant soin de conserver un pourtour libre de 1 cm (1/2 po). Saupoudrer de flocons d'érable. Garnir de fruits.

4. Dans une casserole, porter la crème à ébullition. Hors du feu, ajouter le chocolat et laisser fondre. Remuer.

5. À l'aide d'une cuillère, napper la pizza de sauce au chocolat.