Cuisiner avec un petit budget

Recettes & astuces

Cadeaux gourmands

faits maison

Noël approche !
Pour faire plaisir aux proches sans se ruiner,
quoi de mieux que des cadeaux faciles
et bluffants ?

Vive les créations maison, économiques, avec
en prime le côté durable, grâce au recyclage malin.
Des kits de chocolats chauds à personnaliser,
des mendiants, d'originaux gâteaux de voyage
salés et sucrés, prêts à offrir et à être dégustés.

Rendez-vous en cuisine,
conviez les petits comme les adultes.
Faites le plein d'idées, que la créativité
« *Do It yourself* » règne !

cerin

Alimentation Santé & Petit budget | n° spécial 93 Décembre 2021
LETTRE D'INFORMATION TRIMESTRIELLE À L'INITIATIVE DU CERIN

Des emballages à usage culinaire

Si les produits alimentaires habituels se révélaient être des aides en cuisine ?

En ces temps où la chasse au gaspillage et l'alimentation durable sont mises en avant, il est judicieux d'offrir une seconde vie aux emballages alimentaires. La preuve par 3 : recyclage, praticité, ingéniosité !

Un espace propre et jetable pour cuisiner !

Pour improviser un coin cuisine hygiénique ou manger proprement n'importe où… la brique de lait ouverte et dépliée se transforme en planche à découper anti-adhésive, plan de travail à usage unique, set de table ou plateau ramasse-miettes.

Ouverte et mise à plat, elle sert même de « marbre » pour faire refroidir des caramels au beurre, des mendiants au chocolat.

Plus d'un tour dans un pot !

Pour les préparations sans cuisson rien de mieux que les pots de yaourt, petits suisses ***(voir la recette du kit a chocolat chaud)***, fromage blanc et les briques de lait. Une charlotte au fromage blanc inratable : aux fruits, au chocolat ou la crème de marrons, avec des boudoirs, des biscuits à la cuillère, de la brioche ou du pain de mie… tout est possible avec les pots de fromage blanc (individuels ou familiaux) préalablement vidés, lavés et essuyés. Et en prime, un démoulage simplissime garanti.

Pas de moule pour petits gâteaux (salés ou sucrés) ? Il est possible d'utiliser une boîte de lait concentré (ouverte sur le dessus) en guise de moule, à condition de tapisser la paroi interne de papier sulfurisé avant de verser la pâte et d'enfourner. En plus, le gâteau aura une forme originale !

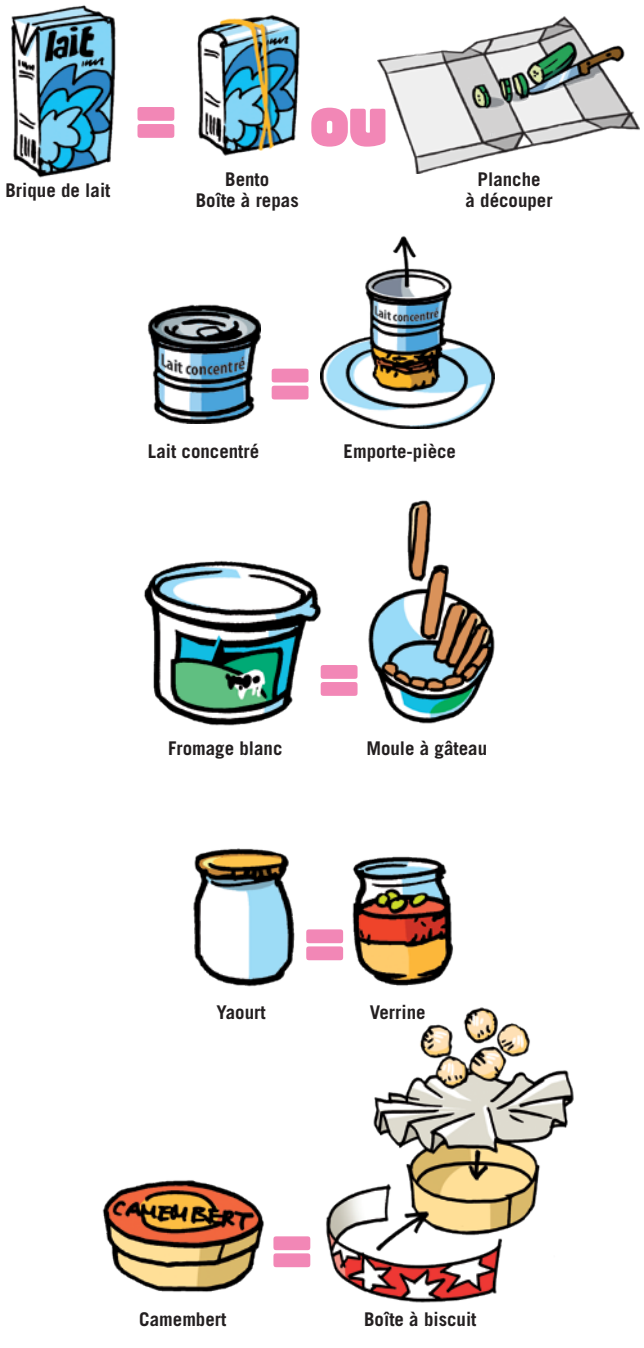
Les pots en verre (yaourts ou entremets) du commerce, comme les pots de confiture ou les bocaux passent aussi sans anicroche au four ***(voir la recette du gâteau (salé ou sucré) cuit dans son pot)***. Crèmes, gratins en version individuelle dans des pots à dévorer des yeux !

Flan, gâteau petit-beurre-café, barres chocolatées maison (flocons d'avoine- confiture de lait-chocolat), gelées aux fruits, terrines salées ou sucrées se logeront facilement dans une brique UHT découpé dans le sens qui convient à la forme désirée (longueur ou hauteur).

Les boites de camembert peuvent faire de très belle boite à chocolat, une fois joliment décorées par vos soins ***(voir les recettes de truffes et la recette des chocolats mendiants maison)***.

Une boîte repas jetable ? Il suffit de découper une brique de lait façon pasta box, en incisant les 4 angles jusqu'à la moitié, puis en repliant 2 languettes à l'intérieur et utilisant les 2 bords restants pour refermer la boîte. On peut soit utiliser un élastique, soit créer des encoches pour la refermer.

Cuisine système D



Des cadeaux gourmands au choix

Le chocolat chaud à emporter

Kit à chocolat chaud ⁞ page 4

Vous avez déjà probablement tout le nécessaire dans vos placards pour réaliser ces petites cuillères qui sauront régaler tous ceux à qui ils sont destinés. Faciles à conserver, ces cadeaux permettront de renouer avec un chocolat chaud traditionnel. Il suffit de laisser fondre le chocolat dans un bol rempli de lait bien chaud...

À chaque gâteau, son pot perso !

Gâteau (salé ou sucré) cuit dans son pot ⁞ page 5

Comme son nom l'indique, c'est un gâteau cuit dans un pot de confiture. Gâteaux au yaourt moelleux, marbré, quatre-quarts, pain d'épices… et même les versions salées de gâteaux au yaourt ou de cakes. Une infinité de possibilités !

Facile à réaliser, facile à conserver – minimum garanti 10 j dans son bocal fermé sans se dessécher –, c'est le cadeau gourmand parfait. Idéal pour improviser un goûter ou un apéritif entre deux réveillons…ou pour réconforter ceux qui se retrouveraient seuls après les fêtes. Bien entendu, sa forme particulière, comme en tube, fera partie de la surprise.

Optez pour votre recette de pâte sucrée ou salée. Une simple recette de gâteau au yaourt peut être déclinée en de très nombreuses variantes, afin de ne jamais se lasser ! Au citron, aux pépites de chocolat…Vous pouvez aussi oser le pain d'épices. Et pour la version salée ? Essayez de parfumer votre base avec du pesto, des dés de fromage et/ou de légumes… **La recette habituelle (pour 1 grand moule) convient pour 4 pots à confiture soit 4 cadeaux.** Si vous souhaitez faire des portions individuelles, vous pouvez utiliser des pots plus petits, par exemple, les pots de pâté.

Classiquement, un gâteau dit « de voyage » se conserve au moins 3 jours, tandis qu'un cake bien protégé par un emballage (papier ou boîte) peut tenir au moins 10 j sans perdre ses qualités. Pour un gâteau cuit dans un pot et fermé dès la sortie du four, on ne prend donc pas de risque en le consommant 1 ou 2 semaines après... Certains adeptes et initiés de cette technique parlent même de plusieurs mois (de 3 à 6 mois).

Assortiment de truffes maison

Truffes au chocolat sans œufs ⁞ page 6
Truffes façon tiramisu ⁞ page 7
Truffes chocolat-marrons ⁞ page 8
Truffes enneigées ⁞ page 9

Pour changer de la recette traditionnelle, testez les truffes blanches... et essayez l'ingrédient mystère biscuits à la cuillère ou boudoirs pour des truffes irrésistibles « tiramisu » et marron-chocolat.

Des recettes tellement simplissimes que les enfants aussi se régaleront à les préparer. Et s'ils se lèchent les doigts au cours de la recette, c'est possible, à condition de se laver les mains entre deux dégustations !

Sans oublier les mendiants !

Truffes au chocolat sans œufs ⁞ page 10

Si simples à préparer, il suffit d'investir dans leur garniture (raisins secs, abricots secs, amandes, noisettes, noix, pistaches…) à personnaliser. Le plein d'assortiments maison dignes d'un chocolatier !

Côté déco

Il ne reste plus qu'à trouver les écrins pour les présenter et les offrir ! Les cuits vapeur asiatiques en bambou, peut-être enfouis dans le fond de votre cuisine, sont parfaits pour servir les variétés chocolatées que vous aurez concoctées.

Et pour les offrir, trouvez des boîtes à recycler. Le plus pratique ce sont les boîtes à fromages ! Customisées et décorées, tapissées de jolies serviettes en papier ou de « napperons » découpés. À chacun sa créativité !

6 personnes

30 minutes

Facile

Côté cuisine

Kit à chocolat chaud

Ingrédients

150 g de chocolat dessert (noir ou au lait)

Pour parfumer ou décorer

Des épices (épices à pain d'épices, cannelle…), miettes de spéculoos ou morceaux de guimauve, bonbons chocolatés…

Matériel

6 pots vides et propres de petit-suisses

6 cuillérées en bois

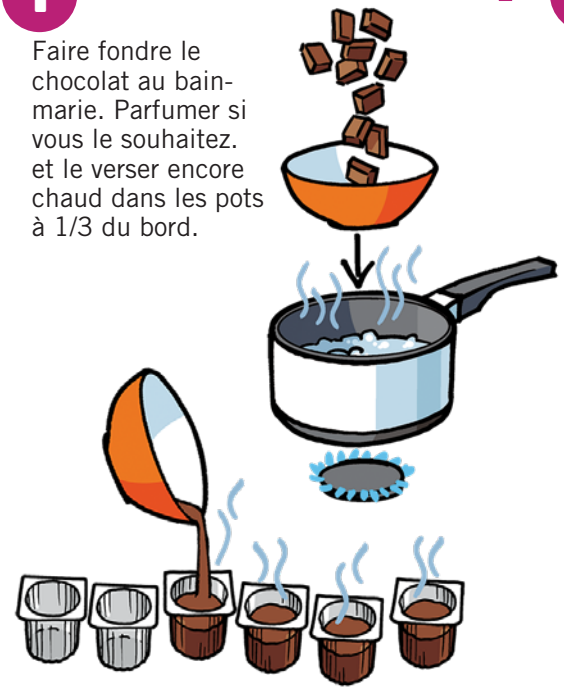
6 sachets et 1 rouleau de bolduc

6 étiquettes maison (pour le mode d'emploi) en carton, perforées

Préparation

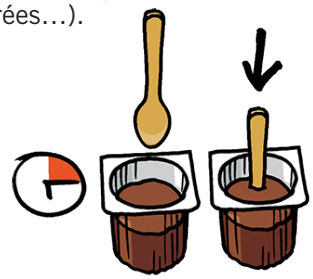
1

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Parfumer si vous le souhaitez. et le verser encore chaud dans les pots à 1/3 du bord.



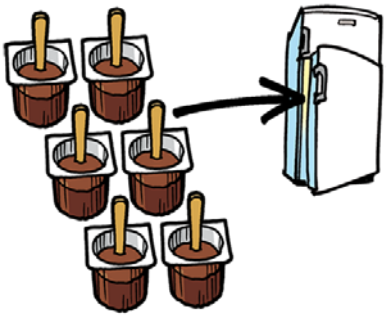
2

Attendre 15 minutes que le chocolat commence à durcir pour y planter la cuillère. Décorer éventuellement le dessus (miettes de spéculoos, dès de guimauve ou pastilles chocolatées colorées…).



3

Laisser refroidir au frais quelques heures.



4

Démouler et glisser les cuillères dans des sachets ou des pochettes que vous pouvez décorer selon votre inspiration, en glanant des idées sur internet.

5

Réaliser des étiquettes personnalisées avec la recette pour 1 personne (soit 1 cuillère par bol)

4 personnes

60 minutes

Facile

Côté cuisine

Gâteau (salé ou sucré) cuit dans son pot

Ingrédients

La quantité de pâte que vous faites habituellement pour la recette de vos gâteaux sucrés ou salés.

Matériel

Choisir des bocaux à confiture bien droits, pour permettre le démoulage.

1 rouleau de bolduc

Bon à savoir

Pas besoin de bain-marie. Poser directement les bocaux sur une plaque de cuisson au four ou dans un moule à tarte (pour les enfourner et les sortir facilement).

Le temps de cuisson diffère selon la recette, mais on compte environ 40 min de cuisson à 160° / 180° selon les fours et les préparations. Quand la pointe du couteau ressort lisse du gâteau, c'est cuit.

Par sécurité

Indiquer une date limite : (7 jours) sur l'étiquette.

Par prudence

Ne pas surestimer le délai. Faire des essais et ultérieurement allonger ce temps en fonction des recettes et des personnes à qui vous le destinez.

Préparation

1

Laver soigneusement les bocaux et les couvercles à l'eau chaude savonneuse. Les rincer et les essuyer avec un torchon propre, ou encore les laisser sécher à l'envers dans le four à 150 °C pendant 20 mn. Vérifier si les bocaux ne présentent pas de fêlures, ou ne sont pas ébréchés : un choc pourrait les fragiliser lors de la cuisson.

2

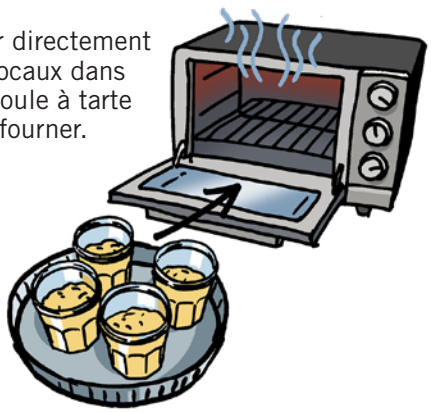
Faire chauffer le four conformément à votre recette.

3

Beurrer généreusement les pots de confiture, puis les fariner pour faciliter le démoulage. Les remplir aux 2/3 maximum de leur capacité : les cakes vont gonfler durant la cuisson et ne doivent pas déborder du bocal !

4

Poser directement les bocaux dans un moule à tarte et enfourner.



5

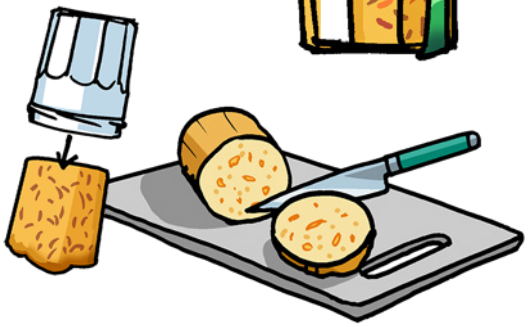
À la sortie du four, si le cake dépasse vraiment trop, le couper au ras du bord et déguster les chutes. Si le cake dépasse un peu du pot, presser légèrement pour fermer le pot. Nettoyer les bords des pots, veiller à ce qu'il ne reste aucune miette qui empêcherait l'étanchéité.

6

Fermer le couvercle quand le cake est encore très chaud, et retourner le pot à l'envers pour que le pot se ferme hermétiquement.

7

Ne pas trop attendre pour les offrir ou les déguster vous-même.



Pour 45 truffes

30 minutes

Facile

Côté cuisine

Truffes au chocolat

Ingrédients

50 g de beurre

200 g de chocolat pâtissier

25 cl de crème liquide entière

Pour l'enrobage

Du cacao, des noisettes concassées, de la noix de coco râpée, des éclats de speculoos…

Matériel

2 boîtes de camembert

Papier à dessin, pinceau et peinture

Préparation

1

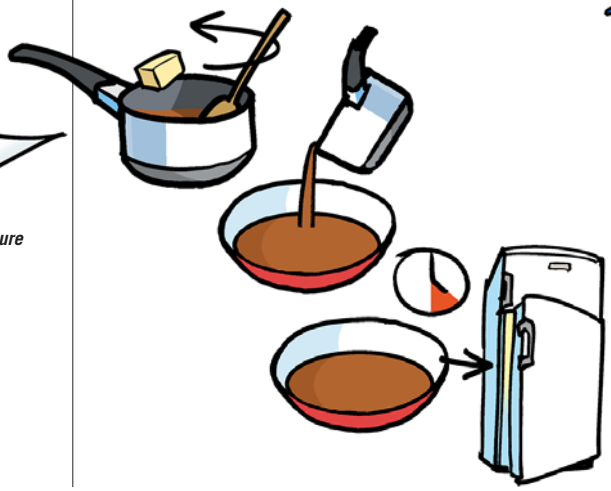
Faire fondre le chocolat

2

Mettre la crème à chauffer, puis lorsqu'elle arrive à ébullition, la retirer du feu et ajouter progressivement le chocolat en mélangeant sans arrêt, jusqu'à obtenir une crème homogène.

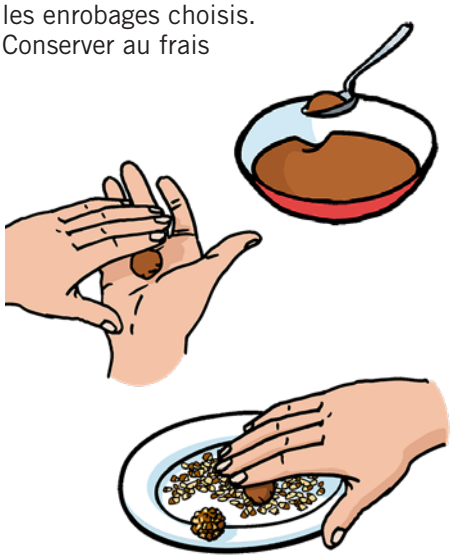
3

Ajouter le beurre, puis verser la ganache ainsi obtenue dans un plat. Mettre au frais pendant deux heures.



4

Pendant ce temps de repos, préparer l'enrobage en le dressant dans des assiettes. Classiquement, les truffes au chocolat se roulent dans du cacao non sucré.
Former les truffes et rouler dans les enrobages choisis.
Conserver au frais



5

Offrir dans des boîtes de fromages décorées.

Pour 30 à 40 truffes

30 minutes

Facile

Côté cuisine

Truffes façon tiramisu

Ingrédients

4 petits-suisses ou 250 g de mascarpone

30 gr de café expresso serré

50 g de sucre glace

100 g de biscuits à la cuillère

Cacao en poudre amer

Matériel

1 sac de congélation et 1 rouleau à pâtisserie

2 boîtes de camembert

Papier coloré (cadeau, magazine...) et napperons en papier

Préparation

1

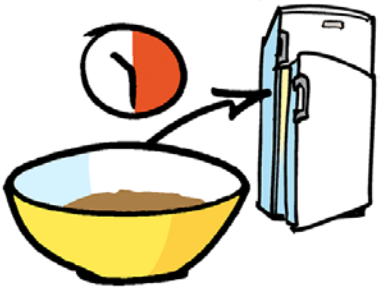
Mettre les biscuits à la cuillère dans un sac de congélation et émietter avec un rouleau à pâtisserie de manière à obtenir une poudre.

2

Ajouter le mascarpone (ou les petits-suisses), le café froid et le sucre glace. Mélanger avec une cuillère à soupe en écrasant bien.

3

Mettre votre mélange au frigo pour 30 minutes minimum.



4

Former des boules et les rouler dans le cacao en poudre amer de manière à obtenir une truffe bien ronde. Recommencer jusqu'à épuisement du mélange tiramisu.
Laisser au frigo pendant 2h avant de déguster ou conserver au frais.

5

À offrir dans des boîtes de fromages décorées.

Pour 35 à 40 truffes

40 minutes

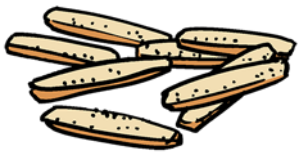
Facile

Côté cuisine

Truffes chocolat-marrons

Ingrédients

100 g de chocolat pâtissier



8 boudoirs ou biscuits à la cuillère

10 cl de crème fraîche ou 100 g de beurre

100 g de crème de marrons

Facultatif

10 marrons entiers émiettés

Matériel

1 sac de congélation et 1 rouleau à pâtisserie

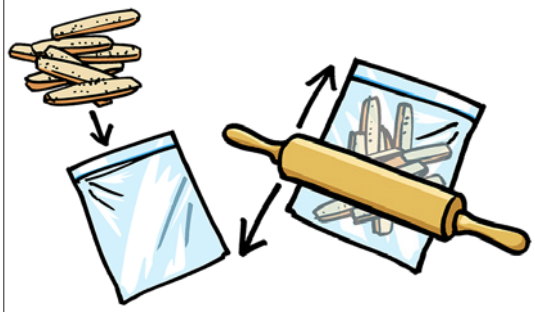
2 boîtes de camembert

Papier coloré (cadeau, magazine…) et ruban cadeau

Préparation

1 Faire fondre le chocolat

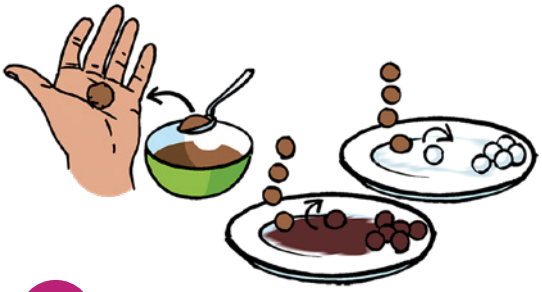
2 Dans un sac de congélation, réduire les boudoirs en poudre avec un rouleau à pâtisserie.



3 Incorporer la crème de marrons au chocolat fondu, ajouter la crème et les biscuits en miettes + ou - les marrons émiettés. Laisser reposer au frais (au moins 1h) jusqu'à consistance idéale pour modeler les truffes.

4 Préparer dans des assiettes, les ingrédients pour enrober : cacao, sucre glace.

5 Former une boule et la rouler dans le cacao en poudre amer de manière à obtenir une truffe bien ronde. Former une deuxième boule et la rouler dans le sucre glace. Recommencer jusqu'à épuisement du mélange.
Laisser au frigo pendant 2h avant de déguster. Puis conserver au frais.



6 À offrir dans des boîtes de fromages décorées.

Pour 20 truffes

30 minutes

Très facile

Côté cuisine

Truffes enneigées

Ingrédients

200 g de chocolat blanc à pâtisser

3 cuillerées à soupe de crème fraîche

80 g de noix de coco en poudre

Facultatif :
zeste de citron non traité

Préparation

1

Casser le chocolat en morceaux. Le mettre dans un bol, ajouter la crème.

2

Faire fondre ce mélange doucement (au bain-marie ou au micro-ondes) en remuant.

3

Laisser reposer 2h avec un couvercle dans un endroit frais.

4

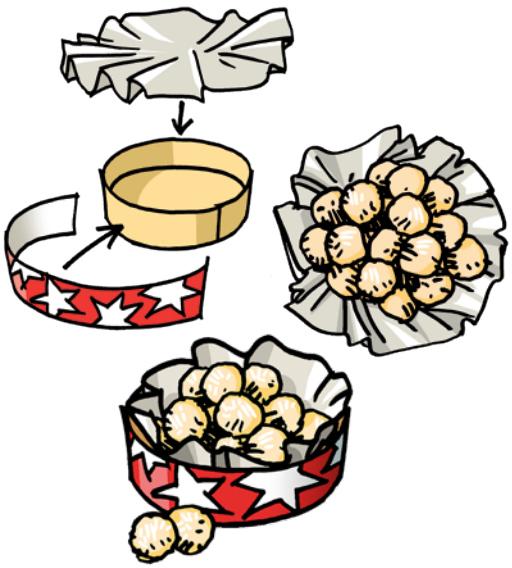
Avec 2 petites cuillères, former des boules de la grosseur d'une petite noix. Les poser sur une assiette contenant la noix de coco.

5

Façonner les truffes avec les mains en utilisant la noix de coco pour éviter qu'elles ne collent à la peau.

6

Dresser dans deux boîtes de camembert vides décorées et avec un fond de papier sulfurisé. Réserver au frais.



1 à 4 personnes ou 20 chocolats

30 minutes

Facile

Côté cuisine

Chocolats mendiants maison

Ingrédients

200 g de chocolat ou 100 g +100 g de chocolat (noir, lait, blanc, au choix)

Fruits secs au choix : raisins secs, abricots, figues…

Un mélange de fruits oléagineux non salés au choix : noix, noisettes, amandes, noix de coco (en lamelle ou en poudre)

Matériel

2 briques de lait vides et propres

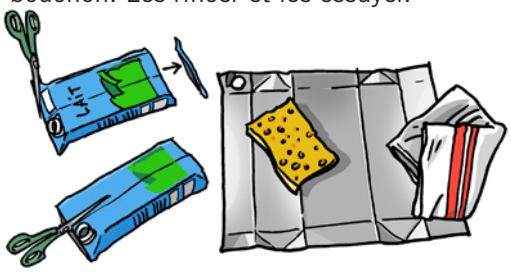
2 boîtes de camembert

Papier coloré (cadeau, magazine…) et ruban cadeau

Préparation

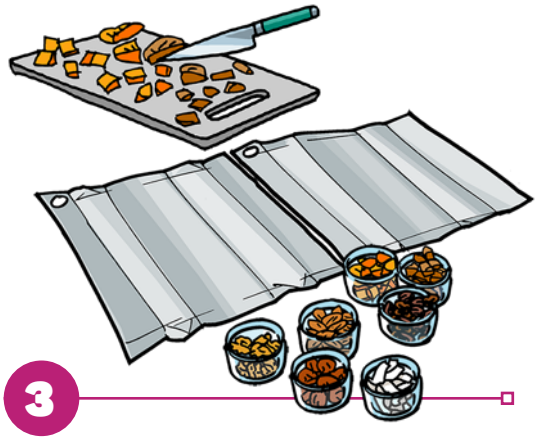
1

Découper les briques de lait, pour les rendre planes. Éventuellement retirer le bouchon. Les rincer et les essuyer.



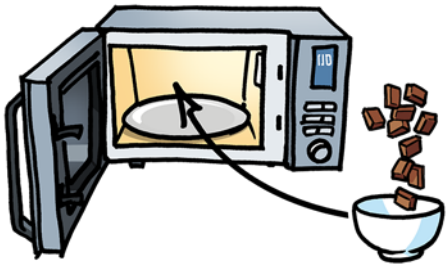
2

Découper les fruits secs en petits morceaux. Mettre les différents ingrédients dans des ramequins. Installer à côté les briques de lait comme une « plaque » de travail.



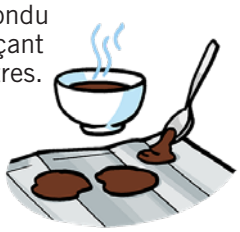
3

Casser les chocolats et les faire fondre séparément au four micro-ondes ou au bain-marie.



4

Avec une petite cuillère, déposer le chocolat fondu sur la brique en espaçant de quelques centimètres.

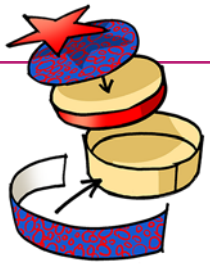


5

Parsemer chaque mendiant d'un choix de 2 ou 3 ingrédients, en variant les possibilités. Mettre les plaques au frais pendant 20 minutes minimum.

6

Décorer les boîtes de camembert.



7

Retirer les mendiants de la brique. Garnir les boîtes cadeau.

Côté infoplus

Cette technique d'utilisation du revêtement anti-adhésif de la brique de lait facilite le démoulage et permet d'obtenir des palets de chocolats tout lisses (en dessous) et brillants. Des mendiants simples à réaliser, dignes de professionnels, dont le faible coût de revient dépend des ingrédients sélectionnés.