




Ma Recette SANTÉ

Bûche de Noël



Bûche: fruits rouges, citron, coco

Nous continuons notre série sur les recettes pour les fêtes de fin d'année.

Aujourd'hui pas de point santé mais une recette un peu plus complexe que vous réussirez à coup sûr si vous suivez bien le pas à pas.

L'avantage de ce dessert c'est que vous allez pouvoir le préparer à l'avance pour être tranquille le jour de la dégustation.

Cette bûche est sans gluten, sans lactose et sans sucre raffiné. De quoi se faire plaisir sans aucune culpabilité.



INGRÉDIENTS

(8 à 10 personnes)

Insert fruits rouges :

- 350g de fruits rouges surgelé
- 40g de sucre complet
- 6g de gélatine (3 feuilles)

Dacquoise noix de coco :

- 100g de blanc d'œuf
- 80g de sucre de coco
- 75g de noix de coco râpée
- 15g de Maïzena
- 60g de chocolat noir à 60%

Mousse coco / citron vert :

- 70g de lait de coco
- 40g de jus de citron vert
- 110g de sucre de coco
- 2 œufs
- 6g de gélatine (3 feuilles)
- 20g d'eau
- 250g de lait de coco en conserve.

Le décor :

- Noix de coco râpée



PRÉPARATION

Insert fruits rouges :

- Réalisez un coulis de fruits rouge: Laissez décongeler les fruits rouges à température ambiante. Mixez-les. Passez le coulis de fruit au chinois de façon à avoir un résultat sans pépins. Vous devez obtenir 250g de coulis de fruits rouges.
- Réhydratez les feuilles de gélatine dans une grande quantité d'eau.
- Dans une casserole, mélangez ensemble le coulis de fruit rouge et le sucre complet. Portez à ébullition.
- Essorez les feuilles de gélatine
- Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine et mélangez.
- Coulez le mélange soit dans un moule à insert soit au fond de votre gouttière à bûche.
- Réservez au congélateur au minimum 4h.

Dacquoise noix de coco :

- Préchauffez le four à 170°C
- Battre les blancs en neige avec le sucre jusqu'à qu'ils soient bien ferme.
- Ajoutez la Maïzena et la noix de coco. Incorporez les aux blancs en neige.
- Coulez le mélange obtenu sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Lissez.
- Enfournez pour 15 minutes.

PRÉPARATION

- Laissez refroidir la dacquoise avant de découper un rectangle de taille légèrement inférieur à votre moule à bûche.
- Faites fondre le chocolat et le couler sur toute la surface de la dacquoise.
- Réservez au frais ou au congélateur si vous réalisez votre dacquoise à l'avance.

Mousse coco citron vert :

- Réhydratez la gélatine dans une grande quantité d'eau
- Faites tiédir les 70g de lait de coco et le jus de citron
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec 30g de sucre de coco à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique. Ajoutez le liquide chaud et mélangez de nouveau. Remettez sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
- Ajoutez les feuilles de gélatine préalablement essorées. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Meringue italienne :

- Portez à ébullition l'eau et 80g de sucre de coco.
- – Montez les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un robot.
- – Dès que le mélange est à 118°C. Le verser rapidement sur les œufs montés en neige. Fouettez sans cesse jusqu'à l'obtention d'une meringue ferme et brillante.

PRÉPARATION

- Placez votre bol et votre fouet 15 min au congélateur avant de monter la chantilly de coco.
- – dans la conserve de lait de coco, prélevez 250g de la partie solide et les mettre dans le bol bien froid.
- – Montez la crème de coco en chantilly
- – Incorporez délicatement la meringue au mélange noix de coco citron vert puis incorporez la chantilly.

Le montage :

- Démouler l'insert
- Dans le moule à bûche, coulez la moitié de la mousse citron coco. Posez l'insert fruit rouge congelé, recouvrir du reste de mousse citron coco.
- Posez le rectangle de biscuit (coté chocolat côté mousse)
- Mettre la bûche au congélateur pendant 12h minimum.

La dégustation :

- Démoulez la bûche et laissez la décongeler au réfrigérateur durant minimum 8h.
- Pour le décor, recouvrez la bûche de noix de coco râpée.
- Sortez la bûche minimum 15 minutes avant dégustation.



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!