

Mini-choux à la myrtille

Recette
proposée par :

Yves LE COULM,
chef de cuisine
lycée Camille Claudel,
Api Ile de France Scolaire.

Ingrédients :

Pour la confiture de myrtilles : 150 g de myrtilles, 100 g de sucre glace, ½ citron

Pour la crème pâtissière : 25 cl de lait 1/2 écrémé, 3 jaunes d'œuf, 35 g de farine, 1 gousse de vanille

Pour la pâte à choux : 75 g de farine, 12 cl d'eau, 60 g de beurre, 2 œufs entiers, 30 g de sucre semoule, sel fin

Pour la crème chantilly : 15 g de sucre glace, 10 cl de crème liquide

Retrouvez les recettes sur
www.api-restauration.com

Progression :

1. Réaliser la confiture de myrtilles : dans une casserole, mettre les myrtilles, le sucre et le jus du ½ citron. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min. Laisser refroidir.

2. Réaliser la crème pâtissière : faire bouillir le lait et la gousse de vanille fendue en 2. Dans un saladier, blanchir les jaunes d'œufs avec la farine. Verser le lait chaud, puis remettre la préparation à feu doux en mélangeant au fouet, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Laisser refroidir.

3. Réaliser la pâte à choux : dans une casserole mettre l'eau, le beurre en morceaux, le sel et le sucre. Porter à ébullition et retirer du feu. Ajouter la farine en une seule fois. Bien mélanger. Puis, à feu doux, mélanger à la spatule jusqu'à ce que la préparation n'attache plus aux parois de la casserole. Disposer la préparation dans un bol froid puis y incorporer les œufs les uns après les autres. La consistance de la pâte doit être lisse et ferme. Placer la préparation dans une poche à douille. Préchauffer le four à 180°C. Former des petits tas de pâte sur une feuille de papier sulfurisé recouvrant une plaque allant au four. Cuire 15 min environ (vérifier la coloration des choux).

4. Réaliser la crème fouettée : monter la crème liquide au batteur puis ajouter le sucre glace.

5. Montage des mini-choux : mélanger la confiture de myrtilles à la crème pâtissière puis incorporer délicatement la chantilly. Couper les mini-choux en deux. A la poche à douille, disposer la crème aux myrtilles dans les demi-choux. Puis remettre le chapeau.

La myrtille

Les myrtilles, qui mûrissent pendant l'été et l'automne, ont une valeur nutritive très appréciée, notamment sous forme de confitures, de compotes ou encore de tartes. Elles contiennent des anthocyanes qui ont un effet bénéfique sur la microcirculation, particulièrement au niveau de la rétine.



A chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !