

CHINOIS CREME-CRANBERRIES



Un reste de cranberries dans mon placard, une envie de brioche... Me vient une idée.

...Et je vous propose ma version personnalisée d'une brioche connue sous le nom de « chinois » (brioche en escargots composée d'une crème pâtissière).

A vous de tester pour me dire ce que vous en pensez !

Quant à la mienne, mes proches ne tarderont pas à me faire part de leurs remarques car elle sera dégustée demain matin au p'tit déj.

Pour la petite histoire des cranberries, ces délicieuses petites baies venues des Etats-Unis sont pleines de vertus.

Protectrice des muqueuses

Comme tous les antioxydants, ceux de la Cranberry protègent nos cellules de l'attaque des radicaux libres. Ils aident ainsi à ralentir le vieillissement ou à prévenir certaines pathologies (maladies rhumatismales et cardio-vasculaires, diabète, cancers). Cependant, ces antioxydants ont un « truc en plus » : ils protègent les muqueuses en empêchant les bactéries pathogènes d'y adhérer. Des études ont ainsi démontré que les cranberries limitent l'apparition de la plaque dentaire, et donc les risques de parodontose (maladie des gencives). Elles renforcent la muqueuse gastrique en la rendant moins sujette aux ulcères d'origine bactérienne et autres lésions pouvant générer des cancers. Enfin, elles assainissent le tractus urinaire et la vessie, prévenant ainsi des cystites, même celles qui résistent aux antibiotiques.

Fraîche, sèche ou en jus ?

La dose idéale a été estimée à un verre de 30 cl de jus par jour ou à l'équivalent sous forme de fruits. Ca tombe bien, elle se cuisine d'une foule de façons. Et avec ses 46 Cal pour 100 g, il ne faut pas s'en priver !

De mi-octobre à mi-janvier, certaines grandes surfaces proposent des cranberries en barquettes transparentes ou en sachets perforés au rayon fruits et légumes. Elles se conservent un mois dans le bac à légumes ou un an au congélateur. Vous les trouverez sous forme de sauce, traditionnellement servie avec la dinde de Thanksgiving, mais qui accompagne aussi crêpes, glaces et yaourts. Elles se dégustent séchées comme des raisins secs, et sous forme de boissons. Goûtez le jus après l'avoir fait réduire de moitié sur feu doux, conseille encore notre chef. Une fois ses arômes concentrés, il se cuisine avec des coquillages, du poisson cru, des viandes ou des desserts. Un régal !

INGREDIENTS POUR LA BRIOCHE

350g de farine à brioche francine / 1 œuf / 100g de beurre ramolli coupé en morceaux / 2 cuil à soupe de sucre en poudre / 2 sachets de levure sèche de boulanger / 175ml de lait tiède / 1cuil à café de sel

J'ai fait la pâte dans un robot pétrisseur classique.

Dans le bol du robot, mettre la farine, le sucre et le sel, mélanger doucement.

Verser lentement le lait tiède, l'œuf, le beurre et pétrir pendant 6min environ afin d'obtenir une pâte souple.

Couvrir d'un linge et laisser reposer 15min.

Saupoudrer le plan de travail d'un peu de farine et déposer la pâte à brioche.

Aplatir la pâte avec la paume de la main de façon à faire un grand carré sur une épaisseur d'environ 1.5cm.

INGREDIENTS POUR LA CREME PATISSIERE (au thermomix)

250g de lait / 20g de farine / 1 œuf entier + 1 jaune / 1 sachet de sucre vanillé / 50g de sucre semoule

Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 7min – 90° - vitesse 4

A l'arrête de la minuterie, mixer 5 sec à vitesse 9

LA SUITE ET L'INGREDIENT STAR !

100g de cranberries séchées

Etaler la crème pâtissière sur la pâte à brioche (voir photo) et parsemer de cranberries.

Rouler délicatement pour former un boudin.

Couper la pâte en tronçons (forme d'escargot) d'environ 6cm (j'ai obtenu 8 escargots) puis les déposer dans un moule à gâteau en silicone, les uns à côté des autres de façon à ce que l'on voit chaque escargot (crème et cranberries).

Couvrir à nouveau d'un linge et laisser reposer 1h15 pour faire lever la pâte. (Astuce, j'ai préchauffé le four à 60° et j'ai déposé le moule couvert du linge FOUR ETEINT, ce qui diminue le temps de repos de moitié si vous êtes pressé « e »)

Une fois le temps écoulé, sortir le moule, préchauffer le four à 180° (th.6), pendant ce temps, badigeonner de lait au pinceau la brioche puis enfourner en position basse du four, pendant 25min. A surveiller ! Si la brioche dore trop vite, couvrir d'un alu. J'attends vos commentaires et Bonne dégustation !

