

Les sucreries de Bulle

Les chocolats

De
Bulle

<http://bullesucre.canalblog.com>

La technique du chocolat

Le cacao

Le chocolat de couverture

Le tempérage

Le matériel nécessaire à la confection
de chocolats

Les pâtes de base

La confection de bonbons moulés pas
à pas

La confection de sujets moulés pas à
pas

Le cacao

Le chocolat est obtenu à partir des fèves de cacao, fruits du cacaoyer. Cet arbre exotique se développe loin des contrées tempérées essentiellement en Afrique (Ghana, Cameroun, Côte-D'ivoire, Madagascar, Nigéria, Sao Tome, Principe) mais également en Amérique du Sud (Venezuela, Brésil, Équateur, Trinidad et Tobago, Saint-Domingue) et en Asie (Malaisie, Indonésie). De nos jours, seules trois variétés de cacaoyer sont réellement cultivées donnant chacune des sous-variétés : le Criollo, le Forastero et le Trinitario.

Le Criollo est la variété la moins produite au niveau mondial (1 à 5%) et les criollos sont en train de disparaître notamment due à la fragilité de l'arbre

par rapport aux forasteros. Les criollos donnent un cacao faiblement amer mais avec une puissance aromatique fine et délicate.

La production de Forastero est la plus importante (80 à 90%) car c'est l'arbre le plus robuste et le plus répandu. Il produit un cacao riche, fortement amer avec une puissance aromatique élevée. Contrairement aux criollos, la palette aromatique est relativement étroite.

Les trinitarios représentent 10 à 15% de la production mondiale. Ils sont issus d'un croisement entre Criollo et Forastero. Ses caractéristiques aromatiques et son degré d'amertume réalisent un compromis entre le Criollo et le Forastero.

Le chocolat de couverture



En quoi est-il différent du chocolat habituel ?

Le chocolat de couverture désigne le chocolat utilisé par les professionnels de la pâtisserie et de la chocolaterie. Il se différencie du chocolat industriel par sa teneur en beurre de cacao qui doit être de 32% au minimum, ce qui lui confère une meilleure fluidité. Plus la teneur en

beurre de cacao est importante, plus le chocolat sera fluide.

Sa composition

Le chocolat noir : matière sèche de la fève de cacao + beurre de cacao + sucre

Le chocolat au lait : matière sèche de la fève de cacao + beurre de cacao + sucre + lait

Le chocolat blanc et le chocolat coloré : beurre de cacao + sucre + lait

Le tempérage

Qu'est-ce que c'est ?

Le tempérage est la technique consistant à bien faire passer le chocolat de l'état liquide (ou semi-liquide) à l'état solide. C'est une technique délicate qui paraît simple en apparence mais qui nécessite de respecter certains principes.

Prenons l'exemple du chocolat noir qui est composé de matière sèche de cacao, de beurre de cacao et de sucre. À l'état liquide (35°C), seul le beurre de cacao est à l'état liquide car son point de fusion (température à partir de laquelle il devient liquide) est de 30°C. La matière sèche de cacao et le sucre restent à l'état solide et se retrouvent donc liés par le beurre de cacao.

Tout l'art de tempérer le chocolat va donc résider au niveau de la cristallisation du beurre de cacao car celle-ci se réalise de façon instable. Pour que cette cristallisation soit stable, il faut que le chocolat suive une courbe de température commençant par une fusion totale du beurre de cacao puis un refroidissement précis

évitant la formation de cristaux instables. Cette courbe de température diffère selon les chocolats.

Un bon tempérage permet que le chocolat soit lisse, relativement brillant et croquant. Un mauvais tempérage donnera au chocolat un aspect terne, parsemé de marbrures blanches (trace des cristaux instables de beurre de cacao). Outre l'aspect esthétique, le chocolat sera mou et fondant au toucher.

Quelle courbe de tempérage respecter ?

Les courbes de tempérage sont toujours indiquées sur l'emballage de votre chocolat de couverture mais on retrouve de manière générale :

Le chocolat noir : 40-45°C / 27-29°C / 30-33°C

Le chocolat au lait et le chocolat blanc : 45°C / 26-28°C / 29-30°C

Il faut éviter de chauffer le chocolat à plus de 50°C car cela génère un risque de voir le chocolat brûler.

Comment tempérer son chocolat ?

La méthode du tablage

L'expression provient du fait que l'on coule le chocolat sur une table pour le travailler. C'est une méthode qui nécessite d'avoir un marbre ou un plan de travail non poreux.

Elle consiste à faire fondre le chocolat de couverture (au bain-marie ou au micro-onde en remuant fréquemment pour éviter qu'il ne cuise) puis de verser le chocolat sur le plan de travail.

Il faut alors le travailler avec une palette (rectangle souple en acier) ou une corne (rectangle arrondi souple en plastique) en l'étalant puis en ramenant le chocolat de l'extérieur vers l'intérieur. En général, ce cycle doit se répéter environ trois fois.

Lorsque le chocolat commence à s'épaissir et qu'il est à moins de 30°C, le reverser dans le cul de poule. À cette température, vous ne devez pas sentir la moindre sensation de brûlure lorsque vous déposez sur votre lèvre du chocolat récupéré par le côté de votre index. Réchauffez alors légèrement le chocolat au bain-marie entre 30°C et 33°C (pour du chocolat noir).

La méthode de l'inoculation

C'est une méthode simple nécessitant du temps et de la patience qui consiste à inoculer du chocolat préalablement râpé à une masse de chocolat déjà fondue jusqu'à ce qu'elle s'épaississe et que les morceaux de chocolat ne fondent plus que lentement.

Le chocolat est ensuite réchauffé légèrement à une température de travail comprise entre 30°C à 33°C (pour du chocolat noir).

La méthode des bains-maries

Cette méthode nécessite une thermosonde et consiste à utiliser des bains-maries pour faire suivre au chocolat la courbe de température : bain-marie d'eau chaude et bain-marie d'eau glacée. Lors du passage au bain-marie froid, veillez à remuer fréquemment pour ne pas que le chocolat se solidifie sur les bords.

Le Mycryo®

Le Mycryo® est un beurre de cacao réduit en poudre sèche par un processus de refroidissement à très basse température : la cryogénéisation. C'est un produit mis au point par deux chocolatiers français dans les laboratoires de Cacao Barry. Ils préconisent de l'utiliser comme suit :

Fondre le chocolat à 40-45°C (micro-ondes ou bain-marie). Laisser refroidir le chocolat (à 34-35°C pour le chocolat noir ou 33-34°C pour le chocolat lait, blanc ou coloré) à température ambiante. Ajouter 1 % de Beurre de cacao Mycryo®, soit 10g pour 1kg de chocolat. Bien mélanger.

Quand la couverture est à température idéale (31-32°C pour le chocolat noir ou 29-30°C pour le chocolat lait, blanc ou coloré), utiliser le produit. Afin d'utiliser le chocolat plus longtemps, le maintenir 31-32°C pour le chocolat noir ou à 29-30°C pour le chocolat lait, blanc ou coloré.

Les bonbons de chocolat

On distingue deux manières de faire des bonbons de chocolat : il y a les bonbons moulés et les bonbons nappés de chocolat. Les premiers nécessitent des moules (généralement en polycarbonate), on commence d'abord par la coque de chocolat qu'on garnit ensuite de différents fourrages. Pour les seconds, on effectue le processus inverse : on confectionne d'abord l'intérieur du bonbon (ganache, pâte à truffe, pâte d'amande, gianduja...) puis on le nappe de chocolat et éventuellement d'un autre décor (autre chocolat, sucre ou fruits).

Le matériel nécessaire

Le thermomètre : c'est un outil indispensable et facilitant nettement le travail. Il peut également vous servir pour faire vos foies gras, cuire vos viandes, confectionner des confiseries, cuire le sucre...

Les fourchettes à chocolat : ce sont des fourchettes permettant de tremper et de napper des chocolats dans du chocolat. Elles peuvent avoir la forme de fourchettes classiques avec entre 2 à 6 dents longues et fines mais aussi avoir la forme d'un cercle ou d'une spirale.

Les moules : il existe les plaques rectangulaires comportant plusieurs séries d'empreintes, les moules en forme comme de père Noël ou d'œufs de Pâques par exemple. Pour les deux sortes de moules, vous pouvez en trouver en plastique souple ou rigides en polycarbonate. Ces derniers sont plus chers



mais plus pratiques d'utilisation. Cependant, les premiers peuvent constituer un premier pas dans la confection de chocolats moulés. Ces moules ne sont pas indispensables, vous pouvez créer une très grande variété de bonbons de chocolat sans en avoir besoin.

Les poches à douilles : pour des questions d'hygiène, préférez celles à usage unique plutôt que celles en tissu. Elles peuvent être soit en plastique ou plus petites en papier sulfurisé notamment pour réaliser du décor.

Les cornes, rectangles souples arrondis en plastique, **les grattoirs,** rectangles en métal et **les peignes,** rectangles avec des dents.

Et bien sûr : Les palettes, le papier sulfurisé, les plaques à pâtisserie, les tamis et passoire, les fouets, les louches, les spatules et cuillères en plastique, les culs de poule ou saladier...

Les pâtes de base

La ganache

C'est la base la plus simple pour réaliser ses chocolats. La règle de base étant d'un part de crème fraîche liquide pour deux parts de chocolat de couverture. On peut varier le rapport, on obtiendra une ganache plus épaisse avec une part de chocolat plus importante. On peut lui ajouter 10% de sirop de glucose pour la rendre plus souple et plus fondante.

Il y a deux façons de procéder, qui n'ont aucune incidence sur la structure, l'aspect et le goût de la ganache :

- Portez la crème à ébullition, avec éventuellement le sirop de glucose ou autres ingrédients aromatisants (épices, arômes, fleurs, miel...) puis incorporez le chocolat préalablement haché en remuant pour bien le laisser fondre.
- Faites fondre le chocolat (bain-marie ou micro-ondes) et y versez la crème préalablement portée à ébullition. La ganache prend alors plus rapidement.

On peut varier la texture de la ganache :

- La ganache grasse : une fois solidifiée, on peut aisément la couper. On peut alors réaliser des bonbons réguliers (triangles, rectangles...) en coulant la ganache sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un rectangle à entremet ou encore dans un moule rectangulaire. Une fois solidifiée et coupée, les petits bonbons sont plongés dans du chocolat de couverture.

- La ganache mousseuse : la ganache est fouettée après refroidissement de manière à obtenir une texture mousseuse et aérée. Elle se manipule alors plus facilement à la poche à douille.

La pâte à truffe

C'est une ganache additionnée de beurre de manière à obtenir une texture beaucoup plus fondante en bouche.

Les truffes sont traditionnellement recouvertes d'une couche de chocolat de couverture puis de cacao amer en poudre ou de sucre glace (là aussi on peut varier : fruits secs concassés, épices, vermicelles en sucre...). On obtient ainsi un contraste intéressant entre le croquant de l'enrobage et le fondant de la pâte à truffe.

Le Gianduja

Le gianduja est une pâte originaire du Piémont en Italie composée d'une part de noisettes (coupée avec d'autres fruits à coques comme l'amande ou la noix), d'une part de sucre et d'une part de chocolat de couverture (noir, lait ou blanc). Vous trouverez dans les commerces spécialisés des plaques de gianduja prêtes à l'emploi.

Vous pouvez également tenter de le faire vous-même mais la finesse ne sera pas comparable avec celui confectionné industriellement avec des presses à rouleaux puissantes. Pour cela, le procédé est le même que le praliné : grillez les fruits secs avec un peu de sucre glace puis réduisez le tout en pâte au mixeur. Mélangez au reste de sucre glace et au chocolat de couverture préalablement fondu.

La confections des chocolats moulés

La confection de bonbons moulés pas à pas

1. Préparez votre plan de travail. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé puis posez dessus deux éléments de même taille sur lesquels vous pourrez déposer le moule par la suite (baguettes, verre, ramequins...).
2. Tempérez précisément votre chocolat de couverture.
3. Réchauffez vos moules afin que le chocolat ne se solidifie pas trop rapidement lorsque vous le coulerez. Préférez le sèche-cheveux sur le dos du moule à l'eau chaude, le chocolat déteste l'eau !
4. Remplissez à la louche le moule de chocolat en le tenant en biais. Cela facilite l'écoulement du chocolat excédentaire.
5. À l'aide d'une palette, raclez le moule pour éliminer le gros du chocolat excédentaire.
6. Agitez le moule afin que le chocolat se répartisse uniformément et pour éviter les bulles d'air.
7. Retournez le moule d'un coup au dessus de votre cul de poule jusqu'à ce qu'il n'y ait plus une goutte de chocolat qui coule.
8. Posez votre moule sur votre plaque à pâtisserie (cf. point 1). Lorsque le chocolat commence à prendre, raclez une dernière fois afin d'avoir des bords bien nets. Vous pouvez ensuite le passer quelques instants au congélateur pour accélérer le processus.
9. Garnissez vos chocolats en veillant à laisser 1 mm de bord afin de pouvoir les fermer correctement. Attention à la température de votre fourrage : elle ne doit pas dépasser les 30°C sinon elle ferait fondre la coque.
10. Laissez prendre votre garniture.
11. Versez du chocolat tempéré sur votre moule et étalez-le à l'aide d'une palette ou d'une spatule. Si votre garniture n'est pas solide, fermez vos chocolats avec une poche à douille.
12. Raclez pour éliminer les bavures.
13. Laissez prendre.
14. Démoulez vos chocolats. Si vous avez des moules transparents vous pouvez facilement voir si vos chocolats se décollent des parois. Tapez alors un grand coup parallèlement au plan de travail pour les démouler.

Conseils

- Le chocolat se travaille plus facilement dans une pièce fraîche : n'hésitez pas à ouvrir la fenêtre en hiver !
- Si vous avez les mains trop chaudes, portez des gants en latex lorsque vous manipulez vos chocolats, ça vous évitera d'y laisser vos empreintes !

La confection de sujets moulés pas à pas

- 1.** Préparez votre plan de travail. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé puis posez une grille à pâtisserie.
- 2.** Assemblez les deux parties de votre moule de manière à ce qu'il soit hermétiquement fermé.
- 3.** Tempérez précisément votre chocolat de couverture.
- 4.** Réchauffez votre moule afin que le chocolat ne se solidifie pas trop rapidement lorsque vous le coulerez. Préférez le sèche-cheveux sur le dos du moule à l'eau chaude, le chocolat déteste l'eau !
- 5.** À la louche, remplissez de chocolat une bonne partie du moulage.
- 6.** Agitez le moule afin que le chocolat se répartisse uniformément et pour éviter les bulles d'air.
- 7.** Laissez couler l'excédent de chocolat.
- 8.** Déposez sur la grille à pâtisserie.
- 9.** Lorsque le chocolat commence à prendre, racler le bas du moule afin d'avoir des bords bien nets.
- 10.** Étalez une couche de chocolat de couverture sur du papier cuisson.
- 11.** Posez vos moulages dessus.
- 12.** Laissez le chocolat se solidifier.
- 13.** Démoulez vos chocolats.

Les truffes et bouchées

Bouchées au lait et aux pistaches

Bouchées à la bergamote

Bouchées gianduja et noisettes

Bouchée au lait et feillantine

Truffes à la fève de Tonka

Bouchées de chocolat aux pistaches



Pour une trentaine de bouchées

100g de chocolat au lait
50g de Gianduja
110 ml de crème liquide 35% MG
35 g de glucose
150 g de chocolat blanc
Des pistaches concassées

Portez la crème et le glucose à ébullition, puis retirez du feu et incorporez le chocolat en remuant constamment. Vous pouvez homogénéiser avec un plongeur si ce n'est pas assez homogène.

Laissez refroidir la ganache puis fouettez-la au batteur afin qu'elle soit mousseuse. Cela va vous donner une ganache mousseuse et moins dense.

À la poche à douille (n°6) ou à la petite

cuillère, déposez des petits tas sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Laissez prendre au frais (ou un petit coup de congélateur !).

Formez une boule de ganache en roulant cette bouchée dans vos mains.

Tempérez votre chocolat blanc au bain-marie. Trempez chaque boule dans le chocolat puis dans une assiette remplie de pistaches concassées.

Conseils

- Si vous préférez les ganaches plus compactes, vous pouvez tout à fait ne pas fouetter votre ganache.

Bouchées à la bergamote



Pour une quarantaine de bouchées

Pour la ganache

150 ml de crème fraîche

50 g de sirop de glucose

1 cc d'arôme naturel de bergamote

200 g de chocolat noir de couverture

Pour l'enrobage

Chocolat de couverture noir

Chocolat de couverture blanc râpé

Préparez la ganache

Portez la crème fraîche à ébullition avec le sirop de glucose. Retirez du feu et ajoutez la bergamote.

Incorporez le chocolat en remuant constamment, puis homogénéisez à l'aide d'un plongeur.

Laissez refroidir la crème, puis versez-la dans une poche munie d'une douille

n° 6 et déposez des languettes de ganache sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier de cuisson puis laissez prendre.

Enrobez vos bonbons

Plongez chaque chocolat dans du chocolat de couverture tempéré. Parsemez enfin de chocolat blanc râpé avant que l'enrobage ne sèche.

Astuces

- **Variez l'enrobage** : utilisez soit du chocolat noir que vous saupoudrerez ensuite de sucre glace, soit du chocolat blanc et du cacao en poudre.

Bouchées gianduja et noisettes



Pour une trentaine de bouchées

100 g de chocolat noir

200 g de Gianduja

Une trentaine de noisettes (environ 35g)

Environ 50 à 70 g de noisettes concassées

Faites griller vos noisettes au four.

Réchauffez légèrement le Gianduja afin qu'il soit malléable. Prenez un morceau de gianduja et entourez une noisette avec en roulant cette bouchée dans vos mains (comme pour de la pâte à modeler !).

Déposez chaque boule sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez prendre au frais.

Tempérez votre chocolat au lait.

Trempez chaque boule dans le chocolat puis dans une assiette remplie de noisettes concassées.

Bouchées au lait et feuillantine



Pour une quarantaine de bouchées

225 g de chocolat au lait
110 ml de crème fraîche liquide
(10 g de sirop de glucose)

Pour l'enrobage

100 g de feuillantine (gavottes écrasées)
150 g de chocolat de couverture noir

Portez la crème et le glucose à ébullition, puis retirez du feu et incorporez le chocolat en remuant constamment. Vous pouvez homogénéiser avec un plongeur si ce n'est pas assez homogène.

À la poche à douille (n°6) ou à la petite cuillère, déposez des petits tas sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier

cuisson. Laissez prendre. À la main, formez des petites boules avec chaque tas.

Tempérez votre chocolat noir.

Trempez chaque boule dans le chocolat puis dans une assiette remplie de feuillantine.

Truffes à la fève de Tonka



Pour une soixantaine de truffes

Pour la pâte à truffes

100 ml de crème fraîche

100 g de sucre

50 g de sirop de glucose

1 à 2 fèves tonka

200 g de chocolat de couverture noir, finement haché

175 g de chocolat de couverture au lait, finement haché

200 g de beurre

Et aussi

Chocolat de couverture noir tempéré pour l'enrobage

Chocolat noir amer en poudre

Portez la crème fraîche à ébullition avec le sucre et la/les fèves tonka râpées, en remuant constamment. Ajoutez le sirop de glucose.

Versez le chocolat coupé en petits morceaux en pluie dans la crème chaude et remuez sans cesse pour le faire fondre.

Dans une autre terrine, battez le beurre en mousse au fouet jusqu'à ce qu'il ait bien augmenté de volume.

Incorporez peu à peu le mélange chocolaté refroidit en veillant à ce que

la température du beurre soit identique à celle de la préparation au chocolat.

Continuez à fouetter jusqu'à ce que les deux masses soient bien mélangées et donnent une pâte homogène marron clair.

Versez la pâte à truffes dans une poche munie d'une douille n° 8 et disposez sur du papier de cuisson. Réfrigérez.

Plongez enfin les truffes dans du chocolat de couverture tempérée, égouttez-les bien et roulez-les dans du chocolat en poudre de façon à bien les enrober.

Les chocolats moulés

Chocolats à la ganache framboise

Chocolats passion au lait

Chocolats au café

Chocolats à la ganache framboise



Pour une cinquantaine de chocolats

Pour la ganache

100 ml de crème fraîche

225 g de chocolat de couverture au lait

60 g de beurre

120 g de purée de framboises

Pour l'enrobage

Chocolat noire de couverture

Préparation de la ganache

Portez la crème fraîche à ébullition et faites-y fondre le chocolat de couverture. Versez dans un saladier.

Introduisez un plongeur dans la crème et homogénéisez la ganache en décrivant des mouvements circulaires. N'approchez pas le plongeur de la surface, car vous produiriez de nouvelles bulles d'air.

Laissez refroidir.

Battez la ganache de façon à obtenir un mélange mousseux et incorporez le beurre ramolli.

Moulage des chocolats

Remplissez le moule alvéolé de chocolat de couverture tempéré déposé en une ou deux couches suivant le degré de fluidité du chocolat.

À la douille, remplissez les coques en chocolat de ganache.

Laissez prendre un peu la ganache. Versez un peu de chocolat de couverture tempéré sur les coques fourrées, répartissez-le à l'aide d'une palette et éliminez l'excédent.

Laissez refroidir au réfrigérateur. Démoulez ensuite les bonbons fourrés sur votre plan de travail.

Chocolats passion au lait



Pour une cinquantaine de chocolats

Pour la ganache

100 ml de crème fraîche
225 g de chocolat de couverture au lait
60 g de beurre

Pour la gelée

6 fruits de la passion (environ 120 g de pulpe)
100 g de sucre
4 cs de jus d'orange sans pulpe
2 feuilles de gélatine

Pour l'enrobage

Chocolat de couverture noir

Préparation de la ganache

Portez la crème fraîche à ébullition et faites-y fondre le chocolat de couverture. Versez dans un saladier.

Introduisez un plongeur dans la crème et homogénéisez la ganache en décrivant des mouvements circulaires. N'approchez pas le plongeur de la surface, car vous produiriez de nouvelles bulles d'air. Laissez refroidir.

Battez la ganache de façon à obtenir un mélange mousseux et incorporez le beurre ramolli.

Préparation de la gelée

Coupez les fruits de la passion en deux et retirez la pulpe à l'aide d'une cuillère à café. Portez à ébullition la pulpe de fruits de la passion, le sucre et le jus d'orange et prolongez la cuisson jusqu'à

obtention d'un mélange sirupeux.

Incorporez la gélatine préalablement ramollie à dans de l'eau froide et laissez refroidir.

Moulage des chocolats

Remplissez le moule alvéolé de chocolat de couverture tempéré.

À la douille, remplissez les coques en chocolat de gelée de passion. Laissez prendre, puis remplissez de ganache.

Laissez prendre un peu la ganache. Versez un peu de chocolat de couverture tempéré sur les coques fourrées, répartissez-le à l'aide d'une palette et éliminez l'excédent.

Laissez refroidir au réfrigérateur. Démoulez ensuite les bonbons fourrés sur votre plan de travail.

Chocolats au café



Pour une soixantaine de chocolats

Pour la ganache

100 ml de crème fraîche

1 cs de miel

2 cs d'extrait de café

250 g de chocolat de couverture au lait finement haché

50 g de beurre ramolli

Pour les coques

Chocolat de couverture noire (55%)

Préparation de la ganache

Portez la crème fraîche à ébullition avec le miel et l'extrait de café. Faites-y fondre le chocolat et laissez refroidir.

Dès que la ganache commence à se solidifier (mais avant qu'elle ne soit complètement froide), fouettez-la jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.

Ajoutez le beurre ramolli.

Moulage des chocolats

Remplissez le moule alvéolé de chocolat de couverture tempéré.

À la douille, remplissez les coques en chocolat de ganache.

Laissez prendre un peu la ganache. Versez un peu de chocolat de couverture tempéré sur les coques fourrées, répartissez-le à l'aide d'une palette et éliminez l'excédent.

Laissez refroidir au réfrigérateur. Démoulez ensuite les bonbons fourrés sur votre plan de travail.

Les petites gourmandises

Les mendiants en sucette

Les mendiants en sucette



Du chocolat de couverture noir, lait ou blanc
Des fruits secs
Des fruits confits

Tempérez votre chocolat.

Faites légèrement griller vos fruits secs au four.

À la poche à douille ou à la cuillère, déposez des petits tas de chocolat sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Tapotez la plaque pour que les tas s'étalent en jolis ronds lisses et réguliers.

Parsemez ensuite de fruits secs et/ou de fruits confits.



Conseils

- N'hésitez pas à varier les fruits secs et les fruits confits : pour un mélange exotique, associez banane séchée, raisin, noix de coco en lamelle et pistache.
- Jouez avec les épices : ajoutez cannelle, fèves de tonka, piment d'Espelette, muscade, poivre pour un effet inattendu !