

Pâte à choux

La pâte à choux se prépare dans une casserole. On porte à ébullition lait, eau et beurre. En ajoutant de la farine, il se forme une boule de pâte qu'on fait «dessécher». On incorpore ensuite, par portions, des œufs battus. Veiller à ne pas ouvrir la porte du four, sinon les choux retomberaient.

Choux à la crème

Préparation: env. 45 min
Cuisson au four/séchage: env. 50 min
Pour env. 12 pièces

1 dl de lait
1 dl d'eau
50 g de beurre
1 pincée de sel
1½ c. à soupe de sucre

120 g de farine

2 ou 3 œufs, battus

porter le tout à ébullition dans une grande casserole, baisser le feu

ajouter en une fois (photo 1). Mettre la pâte dans une terrine, laisser tiédir

incorporer par portions (photo 2)

Façonnage: remplir une poche à douille dentelée (Ø env. 14 mm), dresser env. 12 petits tas (Ø d'env. 4 cm) sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, en laissant assez d'espace, car les choux gonflent durant la cuisson.

Cuisson: env. 35 min sur la rainure du bas du four préchauffé à 180 °C. Ne jamais ouvrir le four! Puis, laisser sécher env. 15 min dans le four éteint, en glissant le manche d'une spatule en bois pour garder la porte entrouverte. Sortir du four, laisser tiédir un peu sur une grille, couper en deux en largeur, laisser refroidir fonds et couvercles sur la grille.

Garniture

2½ dl de crème, fouettée
1 c. à soupe de sucre glace

un peu de sucre glace

mélanger soigneusement, remplir de cette crème une poche à douille dentelée (Ø env. 14 mm), dresser sur les fonds, poser les couvercles

poudrer les choux

Par pièce: lipides 12 g, protéines 3 g, hydrates de carbone 10 g, 670 kJ (160 kcal)



1

Ajouter la farine en une fois dans le liquide frémissant, remuer à l'aide d'une spatule, continuer à travailler la pâte pour avoir une boule souple se détachant du fond. A feu moyen, déplacer la boule à gauche et à droite env. 2 min (pour la dessécher). Elle ne doit pas brûler.



2

Par portions, incorporer peu à peu les œufs battus à la pâte à l'aide de la spatule. Au début épaisse, la pâte devient lisse et brillante. Elle doit tomber de la spatule avec souplesse, mais ne pas être coulante. La quantité d'œufs dépend de leur taille.



3

Crème mocca

Préparer des choux. **Garniture:** remuer 2½ dl de crème, 3 cs de sucre et 1½ cs de café soluble en granulés, couvrir et mettre au frais env. 30 min, fouetter. Dresser la garniture sur les fonds des choux, poser les couvercles, poudrer e sucre-glace.