

## Parfaits

Les ingrédients de base des parfaits sont les jaunes d'œuf frais, le sucre, le blanc d'œuf en neige, la crème fouettée et divers arômes (p. ex. vanille, mocca, chocolat, fruits). Il ne faut pas brasser les parfaits lors de la congélation.

### Parfait à la vanille

Préparation: env. 30 min  
Congélation: env. 4 heures  
Pour un moule à cake d'env. 25 cm (env. 1½ litre), enduit d'un peu d'huile, recouvert de film alimentaire

2 jaunes d'œuf frais  
4 c. à soupe de sucre  
1 gousse de vanille,  
fendue en longueur,  
seulement les graines grattées

2½ dl de crème, fouettée

2 blancs d'œuf  
1 pincée de sel  
1 c. à soupe de sucre

bien remuer le tout dans une terrine, travailler jusqu'à ce que la masse blanchisse

ajouter la moitié à la masse en remuant au fouet, incorporer soigneusement le reste avec une spatule en caoutchouc

battre en neige

ajouter, continuer à battre jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer soigneusement par portions à la masse avec une spatule en caoutchouc, remplir tout de suite le moule préparé

**Congélation:** env. 4 heures à couvert.

**Service:** sortir le parfait du congélateur, le démouler sur une planche, retirer le film alimentaire. Couper le parfait en tranches d'env. 1 cm, puis évent. en diagonale pour obtenir des triangles, dresser sur des assiettes.

**Par personne:** lipides 24 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 17 g, 1276 kJ (305 kcal)

**Servir avec:** du coulis de fruits (p. 2), de la sauce au chocolat (voir à droite), des fruits frais ou de la compote (p. 2).

**Préparation à l'avance:** préparer le parfait env. 1 semaine à l'avance. Conserver à couvert au congélateur, mettre au réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

**Variante: Parfait à la cannelle:** préparer le parfait comme ci-dessus, en mélangeant 1 c. à café de cannelle à la masse de jaune d'œuf et de sucre.



#### Préparation de petits moules pour un soufflé glacé au Grand Marnier

Plier 4 doubles bandes de papier à pâtisserie: elles doivent faire env. 2 cm de plus que le tour des moules et dépasser le bord supérieur d'env. 2 cm. Entourer les moules avec les bandes de papier en serrant et fixer avec des trombones.



#### Soufflé glacé au Grand Marnier

Pour 4 petits moules à soufflé d'env. 1½ dl.  
Préparer le parfait à la vanille en ajoutant 3 cs de Grand Marnier à la masse de jaune d'œuf et de sucre au lieu des graines de vanille. Remplir les moules de cette masse jusqu'au bord du papier, mettre à congeler env. 4 heures.

**Service:** retirer les bandes de papier, saupoudrer les parfaits de cacao en poudre.



#### Sauce au chocolat

Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux, en remuant, 150 g de chocolat noir, concassé, avec 2 dl de demi-crème. Servir la sauce tiède dans une saucière (p. ex. avec de la glace vanille, pour une coupe Danemark).

## Compote

Cuire les morceaux de fruits avec peu d'eau et un peu de sucre en les tenant croquants. L'important est que les fruits gardent le mieux possible leur forme, leur couleur et leur arôme.

## Compote de pommes

Préparation et cuisson: env. 15 min

- 1 dl d'eau  
3-4 c. à soupe de sucre  
1 bâton de cannelle
- mettre le tout dans une grande casserole
- 1 kg de pommes (p. ex. cox orange),  
évent. pelées, partagées en  
longueur, cœur retiré
- couper en quartiers, mettre dans la casserole, mélanger de suite avec le liquide, porter à ébullition. Baisser le feu, cuire env. 5 min à feu doux et à couvert en tenant croquant. Retirer le bâton de cannelle, mettre la compote dans une terrine, servir tiède ou froide

Par personne: lipides 1 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 30 g, 552 kJ (132 kcal)

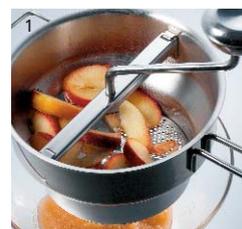
**La recette convient aussi pour:** abricots, cerises, mirabelles, nectarines, pêches, poires, prunes, quetsches, rhubarbe.

### Suggestions

- Cuire les fruits riches en eau (p. ex. prunes, quetsches) à feu doux sans ou avec très peu d'eau.
- Remplacer les fruits frais par des fruits surgelés. Les mettre dans la casserole sans les décongeler.

### Affiner

- Remplacer le bâton de cannelle par 1 gousse de vanille, fendue en longueur, graines grattées. Retirer la gousse de vanille avant de servir.
- Aromatiser la compote, selon goût, avec un peu d'eau de vie (p. ex. calvados, kirsch) ou de liqueur (p. ex. Grand Marnier, limoncello).
- Servir avec de la crème légèrement fouettée.
- Servir la compote avec de la glace (p. ex. glace vanille ou parfait à la vanille).
- Avant de servir, parsemer la compote de 2 c. à soupe de noix (ou de noisettes), grossièrement hachées, grillées.
- Avant de servir, parsemer la compote de 2 c. à soupe d'amandes effilées, grillées.



### Purée pommes

Préparer une **compote de pomme**, la passer chaude au passe-vite. La servir tiède ou froide.

#### Suggestions

- Réduire la compote en purée avec le mixeur-plongeur.
- Incorporer de la crème fouettée, garnir d'amandes grillées.



### Coulis de fruits

Dans un gobelet gradué, réduire en purée les **fruits** (p. ex. abricots, fraises, framboises, mangues, mûres, myrtilles, pêches), passer à la passoire.

Idéal avec: crêpes, flan de semoule, glace, panna cotta.

**Suggestion:** congeler le coulis. **Conservation:** env. 6 mois.