



# Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT  
COURONNE



Jeudi 16 février 2023

« Choux salés et sucrés »

**Préparation n°1 : Choux farcis jambon fromage ail et fines herbes**



<https://www.fourchette-et-bikini.fr/recettes/recettes-minceur/petits-choux-sales-fourres-au-jambon-et-fromage-ail-et-fines-herbes.html>

Ingrédients pour 8 personnes :

- Pour la pâte à choux :
- 40 g de beurre allégé
- 125 ml d'eau
- 75 g de farine
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- Pour la garniture :
- 2 tranches de jambon
- 3 cuillères à soupe de fromage frais ail et fines herbes (type Boursin© ou St-Môret©)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide légère

Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Versez l'eau dans une casserole. Ajoutez-y le beurre coupé en dés et le sel. Mettez le mélange à feu vif en mélangeant avec une spatule jusqu'à ébullition. Retirez du feu et ajoutez la farine en une fois. Mélangez jusqu'à ce que toute la farine soit absorbée. Remettez la pâte sur feu vif et desséchez la pâte en mélangeant jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à la casserole et à la spatule. Laissez la pâte tiédir quelques minutes et versez-la dans un saladier. Incorporez les œufs un à un à la préparation en mélangeant vigoureusement.

- Garnissez une poche à douille de la préparation avec une douille à embout moyen et cannelé. Sur une plaque de cuisson couverte d'une feuille de papier sulfurisé, dressez des petits tas de pâte suffisamment espacés.
- Enfournez 15 minutes à 200°C puis baissez la température du four à 180°C et poursuivez la cuisson encore 10 minutes. Laissez refroidir les choux sur une grille.
- Dans un blender, mixez le jambon, le fromage frais et la crème, jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse.

## **Préparation n° 2 : Choux citron meringués**



***<https://www.zodio.fr/fiches-cuisine/2737-petits-choux-au-citron-meringues>***

### Ingrédients

Crème au citron :

- 160ml de jus de citron + 1 zeste
- 4 œufs
- 260g de sucre
- 130g de beurre
- 1 feuille de gélatine

Pâte à choux :

- 125g d'eau
- 50g de beurre
- 80g de farine
- 2 œufs
- 1 pincée de sucre et 1 de sel

Craquelin :

- 40g de beurre pommade
- 50g de sucre
- 50g de farine

Meringue :

- 3 blancs d'œuf
- 110g de sucre glace
- 60g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

## Préparation :

### Étape 1

Pour la crème, portez à ébullition le jus de citron. Blanchissez les œufs et le sucre, et versez le jus chaud dessus. Remettez sur le feu pour épaissir la crème. Ramollissez la gélatine dans de l'eau froide, et détaillez le beurre en petits morceaux. Hors du feu, incorporez à la crème chaude et mixer au mixeur plongeant. Réservez au frais ou dans une poche à douille lisse.

### Étape 2

Réalisez le craquelin en mélangeant tous les ingrédients pour former une boule. Etalez la entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis détaillez des petits cercles. Réservez au frais.

### Étape 3

Pour la pâte à choux, préchauffez le four à 180°C, portez à ébullition l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Versez hors du feu la farine, puis mélangez. Laissez dessécher une minute puis réservez dans un récipient. Incorporez les œufs battus en 3 fois, puis pochez vos choux sur une toile de silicone. Placez un disque de craquelin, et enfournez pour environ 30-35 min. Réservez sur une grille pour un refroidissement plus rapide.

### Étape 4

Percez les choux par le dessous puis garnissez les avec la crème citron, Réalisez la meringue : fouettez les blancs, le sel, et le sucre en poudre. Lorsque le mélange est bien ferme, incorporez le sucre glace délicatement à la Maryse. Trempez les choux dans la meringue, et passez un coup de chalumeau. Vos choux sont prêts à être dégustés !

***Bon Appétit !***