

**bons plans**

**CUISINE, DÉCO, DIET**

# Tout pour réussir son goûter

Super tendance, il plaît autant aux petits qu'aux grands. Nos bons plans pour réussir ce moment à partager. *Par S. Champalle, M. Gaudin, C. Revol, A. Tartarat, V. Zerguine*

## Une fête d'anniversaire

La recette parfaite? Un moule spectaculaire, des bougies à thème, un présentoir coloré et des décorations gourmandes!



Succès garanti avec ces bougies décor princesses. Culinarian, 5,90 € les 8.

Présentoir à gâteaux, Bianca & Family, 12,50 €.



Moule château fort en fonte d'aluminium, Nordicware, 44 €.



## Vive les petits gâteaux rigolos!

### SABLÉS AUX SMARTIES POUR 25 PIÈCES

Mélangez 250 g de farine tamisée avec 1/2 sachet de levure, 1 pincée de sel et 125 g de beurre mou pour obtenir une texture sableuse. Sans trop pétrir, incorporez 1 œuf et 1 jaune, puis le parfum choisi. Formez une boule, filmez et réfrigérez 2 h. Etalez la pâte sur le plan de travail fariné. Découpez des sablés avec un emporte-pièce. Enfournez à 180 °C (th. 6) 10 min. Ajoutez les Smarties en les enfonçant légèrement 2 min avant la fin de la cuisson.



### CHOCO STICK POUR 30 PIÈCES

Mélangez 75 g de beurre mou avec 50 g de sucre glace tamisé et 1 pincée de sel. Ajoutez 1 œuf, 20 g de poudre d'amandes et 130 g de farine. Filmez et réfrigérez 1 h. Etalez la pâte et coupez des bâtonnets. Enfournez pour 12 min à 160 °C. Trempez-les dans 200 g de chocolat fondu et parsemez de billes colorées. Laissez prendre sur une grille.



## Tea time entre copines

Une ambiance raffinée, avec une vaisselle délicate, aux teintes poudrées et aux motifs fleuris.



Théière en porcelaine, contenance 0,8 L, collection « Pivoine », Sema Design, 34 €. GETTY IMAGES/STOCKPHOTO/THINSTOCK/44

Tasse et sous-tasse en porcelaine, coll. Royal, Pip Studio, lepanier deglantine.com, 11,90 €.



Infuseur en silicone, « Tea Egg », Normann Copenhagen, 14 €.



Présentoir à gâteaux en céramique, H 14 cm. Miss Etoile sur sweetlycakes.com, 19,97 €.



Bouilloire avec réglages de température. Cont. 1 L, Avance Noir, Philips, 80 €.

### Gourmandises



1. Petit ou grand, on craque pour cette fondue au chocolat. 6 parfums au choix. [Mazet] Cuisine, 7,30 € les 90 g. 2. Un sirop au goût de bubble gum. Parfait dans de la limonade ou pour parfumer les gâteaux. Moulin de Valdome, en GMS, 1,99 €. 3. Une bouteille remplie de marshmallows. Sophie M au Lafayette Gourmet, 5,50 €.

## LES SECRETS D'UN THÉ PARFAIT



**ROIBOOS OU THÉ ROUGE** Ce n'est pas exactement du thé, plutôt une infusion. Ses arômes de fruits rouges, rose et sureau en font l'allié des tartes aux fruits, au sucre, à la crème. Faites-le infuser 10 min à 100 °C.



**THÉ VERT** Issu d'une récolte de jeunes pousses qui séchent vite, le thé vert est peu oxydé et riche en polyphénols. Pour ne pas « casser » ses arômes, faites-le infuser entre 50 et 70 °C, 4 à 5 min... et ne le sucrez pas !



**THÉ NOIR** Très oxydé et puissant, un thé noir de qualité sera très apprécié, peu sucré, au goûter. A fortiori en mode earl grey (parfumé à la bergamote). Faites-le infuser à 85 °C (95 °C maxi), 3 à 4 min, pas plus.



**THÉ BLANC** Très peu transformé, faiblement oxydé donc, c'est un thé délicat récolté au printemps. Faites infuser ses feuilles tendres à 70 °C, 5 à 10 min. Evitez de le sucrer et adoptez-le sur toutes les douceurs du goûter.



bons plans

D'autres recettes de magic cakes sur femmeactuelle.fr

## Un goûter épatant !

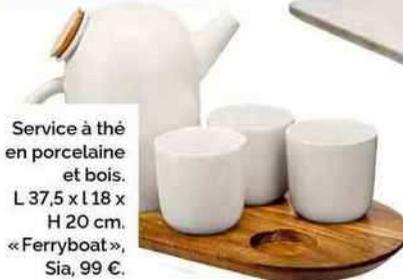
Mug cake ou magic cake ? Les deux sont à la mode, ils vont étonner vos invités. Nos recettes.

### LE MUG CAKE AU CHOCOLAT PRÊT EN 6 MIN

Faites fondre 30 g de beurre 10 secondes au micro-ondes, puissance 800 W. Fouettez 1 œuf avec 3 cuil. à soupe de sucre, 1 cuil. à soupe de miel, 3 cuil. à soupe de farine, 1/2 cuil. à café de levure, 1/2 cuil. à soupe de crème liquide, le beurre et 3 cuil. à soupe de cacao. Versez dans un mug ou dans une tasse un peu haute, ajoutez 3 carrés de bon chocolat et faites cuire 1 min 20 secondes... C'est prêt !

### Côté table

Service à thé en porcelaine et bois. L 37,5 x l 18 x H 20 cm. « Ferryboat », Sia, 99 €.



Présentoir à gâteaux en marbre et bois. H 14 cm x L 22,5 x l 20. « Taj », Habitat, 29 €.

Pour déguster le café, un verre créé par Riedel pour Nespresso, 28 € le coffret de deux.



Avec une pâte unique, le magic cake révèle trois couches de textures différentes.

### GÂTEAU MAGIQUE À LA CRÈME DE MARRON\* PRÊT EN 45 MIN

Faites fondre 65 g de beurre. Chauffez 25 cl de lait entier. Cassez 2 œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec 55 g de sucre et 3 c. à s. de crème de marron. Incorporez le beurre fondu, 53 g de farine de châtaigne, en 2 fois, puis le lait tiède. Montez les blancs en neige puis incorporez-les aux jaunes, en 2 fois. Fouettez et versez dans un moule à cake beurré de 20 cm. Enfourez pour 35 minutes à 160 °C (th. 5-6). Réfrigérez 3 h au moins. Dégustez sous 3 jours.

\* Extrait du livre « Incroyables gâteaux magiques », de Véronique Cauvin, éd. Solar.



### Notre experte

Martine Teillac  
psychanalyste

## "Adulte, c'est un plaisir régressif"

### Quelle valeur affective donnons-nous au « quatre-heures » ?

Le goûter est un moment de douce régression, symbolisée par la madeleine de Proust. Ses saveurs sucrées, ses odeurs de chocolat réactivent des souvenirs heureux et tendres de notre enfance. Beaucoup d'adultes continuent de prendre un goûter non pas parce qu'ils ont faim, mais parce que c'est l'occasion de revenir à un stade de leur vie libre et insouciant.

### Quel rôle joue cette pause dans notre journée ?

Dans l'enfance, cela correspond au moment où l'on rentre de l'école, où l'on échappe à l'univers de la contrainte. Adulte, le goûter continue d'être une douce parenthèse où l'on relâche la pression avant de retourner à nos responsabilités. C'est un break où l'on peut souffler et satisfaire ses besoins les plus simples : manger un biscuit, un fruit, en laissant son esprit vagabonder.

### Pourquoi l'associe-t-on au sucré plutôt qu'au salé ?

Le sucre, c'est la dimension affective, la relation à la mère, le lait maternel. Prendre un goûter sucré, c'est renouer ponctuellement le lien symbolique avec la mère, même si elle est loin.

## Des mugs qui ont du style



Un grand mug en grès, H 15 cm. « Tree », Ambiance & Styles, 7,50 €.



Ces mugs changent de couleur au contact de la chaleur. Guy Degrenne, 20 €.



Mug en porcelaine. 4 motifs au choix. « Geometry », Ferm Living, 16,50 €.

## Une collation équilibrée

Cette pause gourmande a du bon... à condition de ne pas vider le frigo!

### LA STRATÉGIE GAGNANTE

Selon les experts en nutrition, faire une collation vers 17 h peut éviter bien des dérapages néfastes pour la ligne. Car si on a trop faim, on ne tiendra pas jusqu'au dîner et on aura tendance à se jeter sur tout ce qui nous tombe sous la main de trop gras et de trop sucré. Mais pour éviter l'inflation de calories, il faut veiller à se composer une pause saine et rassasiante. La base (à moduler selon ses activités): 1 fruit frais, 1 laitage demi-écrémé, 1 boisson chaude. Gardez en tête ce repère: ne pas dépasser 100 à 200 calories qu'il faut intégrer (et non ajouter!) à votre quota journalier, qui est de 1 800 à 2 000 calories pour une femme.

### Spécial sportive



### Version familiale



### Option light



C'est meilleur fait maison

### BARQUETTES AUX CONFITURES POUR 12 BARQUETTES

Fouettez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé. Incorporez 50 g de farine puis les blancs battus en neige avec un filet de jus de citron. Versez dans des moules à barquettes beurrés et farinés. Enfourez pour 10 min à 180 °C (th. 6). Creusez-les avec une petite cuillère. Démoulez et garnissez de confiture ou de pâte à tartiner.



### PÂTE À TARTINER POUR UN POT DE 450 G

Faites griller 100 g de noisettes à la poêle. Mixez-les finement. Faites fondre 150 g de chocolat au bain-marie. Incorporez 100 g de beurre mou et 15 cl de lait concentré sucré. Ajoutez la poudre de noisettes et 2 cuil. à c. d'huile de noisette. Conservez dans un pot au frais.

## Shopping



Onctueux mélange qui conjugue les bienfaits du lait à la douceur du caramel au sel de Guérande. Régila-lait, 2,90 €.



Ces mini crumbles sont les alliés du thé gourmand. Franprix, 2,99 € les 2 x 90 g.



Trois saveurs proposées pour ces petites baguettes Michel et Augustin, 2,45 €.

## L'objet malin

### LE MOUSSEUR À LAIT

Pour une mousse légère, onctueuse, parfaite pour un cappuccino, c'est l'ustensile indispensable! Plusieurs coloris au choix: « Schiuma », Bodum, 19,90 €.



## Pause gourmande au bureau



Ultra pratique, le chauffe-tasse USB. Sur idee cadeau.fr, 9,95 €.



Pour partager les gâteaux préparés le week-end. MB square, monbento.com, 29 €.



Le Choco'gôuter, c'est du chocolat au lait, une crème noisettes et des éclats de céréales... Jeff de Bruges, 1,90 €.



La trousse de survie des choco-addicts! L'Eclair de Génie au Lafayette Gourmet, 25 €.