

# Bûche de Noël à-la-Coffe

## légère et facile



On peut présenter comme chez Odélices.com...

Depuis onze numéros que nous avons parcouru les bases des desserts pour débutants, nous avons tous les tours de main requis pour réaliser une belle et bonne bûche de Noël. Je m'inspire ici de la recette transmise par Jean-Pierre Coffe pour la Noël 2003 sur France Inter<sup>\*1</sup>. Je l'ai traduite pour débutants. Réalisez votre oeuvre la veille du grand jour et conservez-la au froid. Dans la recette originale, le chef sert ce dessert avec une Crème Anglaise, dont la recette annoncée comme inratable est publiée dans Cuisine Nature n° 6 (page 2).



... ou comme chez bibi. Elle est pas belle ma bûche, mais qu'est ce que mon fils s'est amusé...



### 1 FONTE DU CHOCOLAT

Faire fondre à tout petit feu le chocolat avec le tiers de la crème fraîche. Pendant ce temps, préparez la tasse de café fort (la valeur d'un expresso). Tournez régulièrement à l'aide d'une cuiller en bois. Après deux minutes, portez hors du feu et laissez refroidir.

NB 1. Dans la recette originale, le chef insiste pour qu'on fasse bouillir la crème. Pourquoi? Si ce n'est pour cette vieille phobie irraisonnée du lait cru...

NB 2. Ne faites pas fondre le chocolat à la vapeur dans la crème fraîche car elle ne réduirait pas assez et votre bûche ressemblerait à de la crème liquide...



### 2 CRÈME FOUETTÉE

Pendant ce temps, fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle montre la toute première ride. Fouettée plus longtemps, elle ne s'incorporerait pas bien. Fouettée encore plus longtemps elle tournerait en beurre...

NB. Avec de la crème fraîche même 35%, même bio, je soupçonne que soient utilisées des caraghénanes (algues) en adjuvant de fabrication. Car c'est alors une plaie à monter au fouet manuel. Ce sera donc au fouet électrique ou au robot.

♦ 200 g de chocolat noir ♦ 375 g de crème fraîche bio de lait cru (un pot et demi) ♦ 16 biscuits à la cuillère ♦ 1 tasse à thé de café fort ♦ décoration selon votre stock (dont cacao en poudre, champignons en meringue maison ou achetés, sucre glace pour faire la neige, etc.)

**MATÉRIEL:** moule d'à peu près 30cm de long sur 7cm de large et 7cm de haut

Mélangez le chocolat fondu et la crème fouettée délicatement à la spatule en caoutchouc. Soulevez délicatement la crème au-dessus du chocolat fondu.

NB Tout cela n'est pas sucré car les boudoirs ajoutés en fin de course sont déjà sursucrés. J'utilise la marque Pavesini, comme pour le Tiramisu car ils sont d'un léger...

NB2. Réalisée à base de crème de lait cru, cette bûche est très légère à digérer.

\*1 Inévitable détour hebdomadaire des passionnés de cuisine. Lors de l'émission "ça se bouffe pas, ça se mange" le samedi 12h-13h sur France Inter, vous découvrirez tout sur les bases de la cuisine du terroir et les coulisses de l'exploit industriel. Jean-Pierre Coffe et son équipe titillent les

producteurs industriels et les artisans de terroir de questions pointues et insolentes sur leurs techniques et vous transmettent aussi de délicieuses recettes faciles à réaliser. Nous sommes dans la même mouvance qu'en cuisine nature : réaliser chez soi des recettes faciles, sans les effets

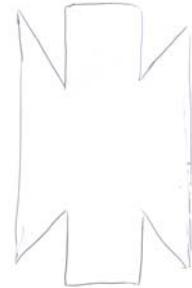
de manche des chefs et sans matériel spécialisé, en considérant qu'on rentre du boulot déjà vanné. Sur le site de l'émission sur Franceinter.com, où vous pouvez écouter l'émission en différé pendant une semaine après la première diffusion.



### 3 MOULAGE

Chemisez de papier aluminium en double épaisseur le moule, en calculant qu'il faut déborder en hauteur de 5 cm pour pouvoir refermer le papier.

Doublez de papier sulfurisé pour éviter l'ajout intempestif de molécules d'aluminium dans nos beaux corps d'athlètes. Entaillez-les coins d'un coup de ciseau pour pouvoir mieux manipuler le papier.



Versez la moitié de la préparation crémée, couvrez de biscuits cuiller que vous trempez au fur et à mesure dans le café sans les noyer (8 pour la première couche). Versez le reste de la préparation. Couvrez des 8 derniers biscuits. Repliez l'excès de papier alu/sulfu.



### 4 REPOS

Laissez prendre une nuit au frais.

### 5 FORMER

Après avoir débarrassé le bas de la bûche de son emballage, renversez-la. Roulez-le bien serré pour réaliser un cylindre si vous tenez à la forme bûche.



La bûche à ce stade-ci ressemble encore au Klug du Père Noël est une ordure...

### 6 DÉCORER

Ôtez le papier et l'alu. Dessinez l'écorce à l'aide d'une fourchette mouillée d'eau très chaude ou d'une spatule langue de chat pour faire de jolies vagues.

Ajoutez les décorations choisies par les enfants comme des meringues en champignons maison (voir recette page suivante).

Saupoudrez de sucre glace ou de cacao amer en poudre, à l'aide d'un saupoudreur à sucre (outil généralement présent dans la cuisine des pâtisseries assez aventureux pour ce type de recettes).

On peut aussi gratter du chocolat à la grille moyenne de la râpe ou encore créer des copeaux de chocolat.

### 7 SERVICE

Passez la bûche une heure au congélateur avant de servir, pour un effet encore plus tranché.

# Champignons en meringue légers et pas si faciles



Pour faire faire risette à notre bûche de Noël, on va s'amuser un brin en cuisine avec les petits ninfants et utiliser les blancs d'oeufs restant de la Crème Anglaise d'accompagnement. Nous allons réaliser des petits champignons en meringue. Pas pour débutants, bien sûr. Il faut en plus du matos : une poche à douille. On n'arrive à de jolies meringues qu'avec un additif très connu et pourtant peu utilisé en cuisine nature: le sucre blanc...



♦ 2 blancs d'oeufs ♦ 8 cuill.s. de  
sucre glace

## ❶ BLANCS EN NEIGE SUCRÉS

Fouettez les blancs en neige ferme, selon le tour de main connu (Cuisine Nature n° 7, p. 6). Dès qu'ils moussent, ajoutez du sucre glace en fin filet tout en continuant à battre jusqu'à ce que la neige ait pris.

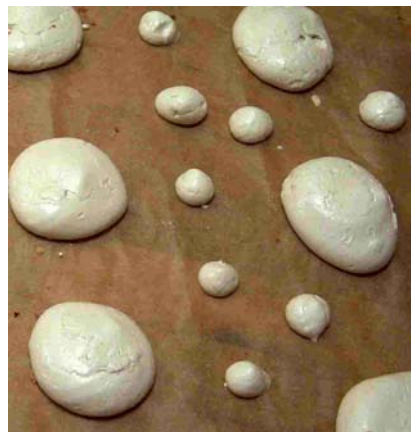
## ❷ POCHE À DOUILLE

Gardez quelques cuillerées de neige pour le point 4. Transférez le reste de la neige dans une poche à douille, munie du cône le plus simple.

Sur des feuilles de papier sulfurisé, pressez une série de formes circulaires : les têtes de champignons. Plus les tailles sont irrégulières, mieux c'est. C'est comme dans la vie! On disait à peu près : 2 cm de haut, 4 cm de large. Rectifiez l'une ou l'autre aspérité de vos doigts mouillés. Pressez une série de petits cônes bien pointus, qui seront les pieds (environ 2 cm de haut).

## ❸ CUISSON

Cuisez une heure à 105°C ou enfournez dans un four très chaud, que vous éteignez et fermez aussitôt. Elles sécheront en quelques heures, bien croustillantes.



## ❹ CONFECTION DES CHAMPIGNONS

Entaillez à l'aide d'un couteau pointu la base des têtes de champignons. Douuuusement ! Les meringues ça casse vite. Déposez une goutte de blanc en neige, collez-y le pied de champignon. Déposez chaque champignon sur sa tête et laissez encore cuire 15 min.



Je suis à court de place. La recette complète incluant tous les commentaires de réussite est publiée sur le site.



**Les polyphénols du chocolat : vous n'en faites que ce que vos intestins veulent bien en faire...**

Jeanne, le regard piteux : « Oh oui je suis attentive à bien manger, mais hélas je mange aussi du chocolat... et je ne peux pas m'arrêter... » Qui donc a convaincu Jeanne qu'un aussi merveilleux pourvoyeur d'anti-oxydants que le chocolat devait être mis de côté ? Les naturos ont raison de nous rappeler que le chocolat est un choc pour un organisme fragilisé. Mais ce n'est pas le cas de Jeanne. Des recherches ont même démontré les effets bénéfiques des polyphénols présents dans le chocolat — ces substances qui « limitent le stress oxydant auquel nos tissus sont

constamment soumis<sup>\*1</sup> ». Ces polyphénols sont présents dans tous les chocolats à des teneurs différant selon le type<sup>\*2</sup>. Mais ces vertus ne s'expriment pas chez tout le monde de la même manière. Selon la recherche de Sylvie Rabot (INRA, Fr), les polyphénols sont bien ou mal absorbés en fonction de la qualité de la microflore intestinale. En bonne santé, vos camarades bactéries dégraderont les polyphénols dans les divers acides phénoliques qui réalisent leur fonction de protection. En piètre état, elles ne pourront vous aider. Allez, comme Mammy Kousmine, on règle d'abord la santé des intestins ...

\*1 [www.inra.fr/presse/nov03/nb1.htm](http://www.inra.fr/presse/nov03/nb1.htm)

\*2 500 mg par 100g pour le chocolat au lait contre 840 mg pour le chocolat noir.