



Le Sucralose permet de réaliser vos desserts préférés car il résiste à la cuisson, même au-delà de 200°C.

C'est le meilleur du goût sucré, les calories en moins !

Retrouvez des centaines d'autres recettes gourmandes et légères sur [www.candere!fr](http://www.candere!fr) et notre page Facebook

La vie est belle en CANDERE!®



100%  
Sucralose\*

230 calories  
par personne  
Réduction calorique : 30%\*\*

## Saint O vanille *oranger*

• Les ingrédients •

Pour 5 gâteaux de 3 personnes (pour 15 personnes)

### Pour les choux

- 5 cl d'eau
- 75 g de lait
- 1/2 cuillerée à café de Candere! 100% Sucralose\*
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 60 g de beurre
- 70 g de farine
- 3 œufs
- 1/4 de zeste d'orange
- + 1 œuf pour la dorure

### Pour la crème diplomate

- 1/4 litre de lait 1/2 écrémé
- 2 jaunes d'œufs
- 2,5 cuillerées à soupe de Candere! 100% Sucralose\*
- 25 g de farine de maïs
- 1 gousse de vanille bourbon
- 10 g d'eau de fleur d'oranger
- 1 noix de beurre allégé
- 125g de crème fouettée

### Pour la crème Chantilly St O

- 35 cl de crème liquide
- 5 g de Candere! 100% Sucralose\*
- 10 g de kirsch
- 1 cuillerée à café de vanille liquide

### Oranges confites maison

- Oranges confites maison
- 3 oranges non traitées
- 30 g de Candere! 100% Sucralose\*
- 1/2 gousse de vanille fendue et grattée
- 50 cl d'eau minérale

### Matériel

- Pâte feuilletée
- Un cercle de 16 cm
- Une poche à douille
- Une douille à Saint-Honoré

\*A base d'un édulcorant unique : le sucralose

\*\*par rapport à une recette à base de sucre et d'ingrédients non allégés



Saint O vanille *orange*

## orange CONFITES maison



- A l'aide d'un petit couteau bien affûté, pelez les oranges en prenant soin de prendre un peu de pulpe. Découpez ensuite la peau en tranches assez épaisses en gardant toujours la pulpe (5 millimètres environ).
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole, plongez-y les segments d'agrumes ; laissez bouillir durant une minute puis égouttez-les.
- Recommencez cette opération deux fois, ce qui permettra d'atténuer l'amertume de la peau d'orange (on appelle cette opération « blanchir » les zestes).
- Lorsque les segments sont suffisamment blanchis, réalisez un sirop avec les 30 g de Canderel 100% Sucralose\*, la vanille et les 50 cl d'eau minérale que vous portez à ébullition.
- Plongez-y les lamelles d'orange et faites bouillir durant 20 minutes.
- Hachez en petits dés.

## RÉALISEZ LA PÂTE À CHOUX

- Préchauffez votre four à 180 °C.
  - Dans une casserole, versez l'eau, le lait, le Canderel 100% Sucralose\*, le sel et le beurre coupé en morceaux, et faites chauffer ce mélange sur feu moyen. Lorsque le beurre est complètement fondu et le mélange bien chaud, ôtez la casserole du feu. Versez alors la farine en pluie tout en remuant à l'aide d'un fouet. Continuez de mélanger jusqu'à ce que la farine soit totalement absorbée.
  - Remettez la casserole sur feu moyen, tout en continuant de mélanger durant 30 secondes afin de dessécher la pâte. Lorsque la pâte est suffisamment desséchée, mettez-la dans un récipient pour arrêter la cuisson.
  - Incorporez les œufs les uns après les autres, tout en mélangeant, afin de régler la consistance de la pâte. Elle ne doit pas être ni trop molle ni trop dure.
  - Remplissez une poche à douille munie d'une douille à Saint-Honoré de cette préparation.
  - Réalisez des petites boules de pâte de 3 cm de diamètre sur une plaque de cuisson légèrement beurrée, et farinée en les espaçant de quelques centimètres. Badigeonnez-les d'œuf battu.
  - Enfourez durant 25 minutes à 180 °C dans le four non ventilé (il est important de ne pas ouvrir le four durant ces 20 minutes, sinon la pâte s'affaisserait).
- Lorsque les choux sont cuits, déposez-les sur une grille afin de les laisser refroidir.
- Piquez le cercle de pâte feuilletée. Avec le restant de la pâte à choux, pochez au bord et au milieu de la pâte feuilletée, 2 boudins réguliers, et enfourez durant 20 à 25 minutes à 180 °C.

## RÉALISEZ LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- Dans une casserole, faites bouillir le lait. Mélangez dans un grand bol les jaunes, l'œuf avec le Canderel 100% Sucralose\*, et la farine de maïs pendant que le lait chauffe.
- Versez le lait bouillant dans le bol, puis reversez toute la préparation dans la casserole, et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer. La crème va épaissir. Retirez-la du feu avant qu'elle n'atteigne la pleine ébullition.
- Versez la crème pâtissière sur un plat, puis recouvrez-la au contact d'un film alimentaire et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 45 min.
- Quand la crème est froide, ajoutez la fleur d'orange, travaillez-la énergiquement au fouet jusqu'à obtention d'une consistance de mayonnaise, ajoutez la crème fouettée

## RÉALISEZ LA CRÈME CHANTILLY ST O

- Versez la crème dans un récipient que vous posez dans un saladier contenant des glaçons.
- Fouettez la crème. Lorsqu'elle commence à être montée, ajoutez-lui le Canderel 100% Sucralose\*, le kirsch et, enfin, la vanille liquide. Cessez de battre lorsque la crème a une bonne tenue entre les branches de votre fouet. Réservez.
- Pour le montage, remplissez les choux de crème diplomate.
- Étalez la moitié de la crème sur le feuilleté, collez les choux autour, parsemez de dés d'oranges et pochez la chantilly harmonieusement.

Conseil : vous pouvez décorer le Saint-Honoré de fruits frais comme des fraises ou des framboises

\* à base d'un édulcorant unique : le sucralose