

## Le Par-frais



### Ingrédients (pour 12 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.5	Crème liquide	~
0.001	Poudre de vanille	~
0.25	Chocolat de couverture noir BIO en paquet 2,5 kg CACAO BARRY	0290490
0.05	Lait entier	~
0.25	Œufs entiers	~
0.2	Jaunes d'œufs	~
0.03	Sucre semoule ou Muscovado	~
0.03	Fécule de maïs ou de farine.	~
0.13	Miel	~
0.06	Huile de Coco ou margarine	~
0.15	Flocons d'avoine / de sarazin	~
0.05	Quinoa	~
0.1	Fruits secs (abricots, raisins, figes...)	~
0.01	Coco râpée	~
0.1	Fruits secs à coque (noisettes, amandes, noix ...)	~

### Étapes de préparation

1

#### CRÈME MONTÉE VANILLE

Monter, jusqu'à obtention d'une crème mousseuse, 500 g de Crème liquide. Saupoudrer de Poudre de vanille. Alternative, au siphon avec 2 cartouches de

- 1 gaz. Conservation : DLC 24 h à +3 °C
- 2 **PARFAIT GLACÉ CHOCOLAT**  
Faire fondre dans un bain-marie 250 g de Chocolat de couverture Noir Bio 71 % Cacao Barry(R). Ajouter 50 g de Lait entier. Mélanger l'ensemble pour obtenir une ganache. Ensuite, blanchir 250 g d'Œufs entiers, 200 g de Jaunes d'œufs, 30 g de Sucre semoule ou Muscovado. Et ensuite ajouter 30 g de fécule de maïs ou de farine. Mélanger les deux appareils petit à petit. Verser ce mélange dans des moules demi-sphères diamètre 65 mm (ou cercle inox) et placer au froid négatif minimum six heures. Conservation : DLC 60 jours à -18 °C.
- 3 **GRANOLA QUINOA**  
Chauffer 130 g de Miel, 60 g d' Huile de Coco ou margarine. Verser sur 150 g de Flocons d'avoine / de sarazin, 50 g de Quinoa, 100 g de Fruits secs (abricots, raisins, figes...), 10 g de Coco râpée, 100 g de Fruits secs à coque (noisettes, amandes, noix ...). Travailler légèrement, mettre sur la plaque avec du papier cuisson et cuire à 175 °C pendant 10 à 15 minutes. Laisser refroidir et détailler à la forme voulue. Conservation : DLC 10 jours dans une boîte hermétique, stockée dans une pièce à l'abri de l'humidité.
- 4 **DRESSAGE**  
Disposer le parfait glacé dans une assiette ou une coupe. Monter à la poche la crème montée vanille sur le parfait. Parsemer de morceaux de granola ou à défaut, de noix caramélisées. Finaliser ce dessert en y ajoutant des fleurs comestibles en décoration et des plaques de meringues.

## Astuce du chef

La tendance du désucre et sain est une réalité. Ce n'est pas une mode éphémère mais un nouveau style de vie qui se répand de plus en plus. Sur une étude menée auprès de plus de 11 000 consommateurs, 66 % d'entre eux recherchent des recettes avec des ingrédients procurant des bienfaits santé tels les fruits à coque, graines et 61 % souhaitent moins de sucre\*. Le chef répond au challenge avec un plaisir sans culpabilité : Un Par-frais léger, désucre et paré de granola !

\*Global research auprès de 11 356 consommateurs, 2020.