



## PANAIS et PATATES DOUCES

### EN DESSERT ... POUR NOËL

Sortez de l'ordinaire et en plus respectez le régime !! Vous allez voir c'est facile et en plus c'est délicat et goûteux . Facile aussi puisque vous pouvez préparer ( vous devez même !) préparer votre dessert la veille et même si vous pouvez l'avant veille ... Un rêve quoi ! Mais gardez le décor ( surtout si vous tenez à une présentation traditionnelle au chocolat pour le dernier moment .... mais là aussi une version "allégée" et savoureuse !

**Ingrédients :** ( pour une très grande bûche)

#### Crème garniture de la bûche

patates douces (note1)

panais (note 2)

crème fleurette ( note 3)

sucres ( note 4)

facultatif : (essence d'amandes amères ou de vanille ... ou alcool bref votre parfum préféré)

#### Pâte à gâteau roulé

300 grs de sucre

200 grs de farine ( note 5)

4 oeufs

bicarbonate de soude ( ou levure chimique)

#### **Méthode:**

La veille au soir ( ou le matin) préparez patates douces et panais . Très difficile ! Vous les coupez en petits bouts moyens et un peu d'eau ( ou de bouillon LVC à la verveine ) dans une jatte en verre avec film étirable ou couvercle de silicone ( pratique vous pouvez surveiller plus facilement la cuisson . Comptez 5 à 10 mn selon la puissance ( prenez moyenne si vous pouvez , la cuisson est plus longue mais plus régulière )

Un coup de "girafe" à la sortie . Goûtez et ajoutez éventuellement sucre repaya ( ou Sucaryl pour les sans sucre ) et un peu d'arôme . Couvrez et laissez refroidir



NB Vous pouvez n'assouplir vos crème qu'au moment de garnir le gâteau : les produits laitiers sont plus fragiles .... sauf si vous utilisez de l'alcool à cet effet puisque ça sera la contraire !!

Le jour :

mais assez tôt car le biscuit doit refroidir et bien que mince , comme vous le roulez il doit être froid à coeur .

Séparez blancs et jaunes des oeufs . Attention ! pas de jaune dans les blancs : ils ne montent pas ! Vous les monterez au dernier moment

**T.S.V.P-->**

Touillez avec énergies et longueur de temps ( d'après Doudou qui m'a aidé : poignet bloqué ) les jaunes et le sucre . En somme comme d'habitude jusqu'à ce que les jaunes "blanchissent" . En fait vous "cuisez" partiellement le jaunes avec le sucre ce qui empêche les "grumelats" .

Touillez un peu la farine avec le bicarbonate de soude ( à peine une 1/2 cuillère à moka ) et ajoutez le tout peu à peu en pluie à vos oeufs et sucre . Ceci doit être bien homogène .

Battez vos blancs en neige ferme Commencez à "détendre" la pâte avec un peu de blanc en soulevant au fur et à mesure avec votre spatule . Peu à peu la pâte "s'allège" au fur et à mesure

Dans la lèche-frite , ou un "moule à biscuit roulé" mettez une feuille de silicone( ou téfal, ou un papier huilé "grassement" ) et remplissez de votre pâte . Attention partout dans le moule car cette pâte ne "s'applatit" .

Mais pas trop haut car elle gonfle beaucoup ... et ça déborderait dans le four .... et ça "pégué" je vous le dis !!

Dans un four préchauffé ( 180 /200°) cuisson 7 à 10 mn .Surveillez il le faut cuit mais pas "sec" votre biscuit



Préparez un torchon mouillé et essoré sur votre table . Vous y retournez le moule et vous attendez quelques minutes . En principe ça va se "décoller" tout seul . Peut-être devrez-vous l'aider un peu tout le tour ??? Glissez une spatule entre le moule et votre papier pour aider . Ca y est ?? N'oubliez pas d'enlever le papier : j'en ai un noir sur la photo comme ça vous ne risquez pas de le laisser car froid il ne part plus de tout !!! Et prestement roulez votre gâteau dans la torchon humide .

Laissez de côté un petit moment refroidir pour qu'il "prenne la forme" ... comme les cheveux sur le bigoudi en somme !



déroulez et garnissez



vous pouvez à ce moment là décider de faire la garniture avec une crème différente à chaque bout du gâteau et vous aurez deux bûches différentes . Ici je fais une crème unique , moitié moitié .

**T.S.V.P--<**

Si votre crème est trop consistante ( pensez qu'elle doit "imbiber" le gâteau ) ajoutez , au goût ou selon votre régime de la crème fleurette , ou du fromage 0% coupé de lait à 0% avec toutes les variations possibles ! Si il n'y a pas de petits enfants et que vous n'êtes pas allergique à l'alcool, rajoutez votre alcool favori . Si vous avez opté pour l'extrait d'amandes amères tout à l'heure, choisissez la liqueur de noyaux de Passy

Prêt ?? Alors déroulez le torchon et garnissez de crème en vous aidant d'une spatule

NB : Vous pouvez même avant de recouvrir votre biscuit déroulé de crème lui passer un rien de sirop assortit de votre choix : mais je "découpage" ne sera pas si joli .... mais après tout on peut choisir le goût . Dans ce cas vous découperez avec deux pelles à tarte larges bien en parallèle .



Donc dès que la crème de garniture est répartie ( plus au début moins sur le bord final) re-roulez le biscuit au fur et à mesure sur une feuille d'aluminium dans laquelle vous le "boudinez" soigneusement pour le mettre au frais

Au dernier moment, le jour "J" vous déroulez et vous le garnissez . Options ???

originale : couvrez d'une couche lisse de votre crème de panais coloré à votre goût , des pétales d'amandes grillées et des morceaux d'une vraie nougatine "maison" alternés avec quelques mendiants que vous venez justement de confectionner : jamais vous n'aurez la même ...

plus "classique", teintez la crème de patates avec du cacao Van Houtten vous aurez une allure très voisine de la crème au beurre ... sans les calories et la crise de foie à la clef !! pour le reste imaginez vous même ... mais de grâce pas de sapin de plastique doré !

Une feuille de bonne pâte d'amandes maison ( superbe avec une pâte bleue ciel ) et des fleurs de sucre filé c'est mieux que du F ... ou du H.... !

Coupez en pointe et reposez les pointes comme des débuts de branches une ganache au chocolat classique à "tartiner" tiède avant de passer quelques coups de fourchettes évocateurs d'une vraie bûche,

Servez votre bûche avec un coulis d'abricot frais , une boule de sorbet de sureau LVC , ou une petite anglaise à la vanille et une glace au marrons ... et préparez une couronne de lauriers que vos convives ne manqueront pas de déposer sur votre tête lorsque vous direz "cemoakiléfé"

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les patates douces que j'ai utilisé sont des roses ( plus douces et couleur plus tranchée pour la crème) mais il existe des blanches et des jaunes qui marchent très bien aussi . Colorez alors ( comme pour la crème de couverture ) avec du cacao Van Houtten .... et vous aurez une bûche au chocolat !!!

(note 2) Le panais donne toujours une "crème"... crème ! Mais lui aussi peu être "coloré et parfumé" mais pas de chocolat avec le goût anisé du panais ! Optez pour la chicorée qui donnera un parfum de noisette

(note 3) . Si vous n'avez pas de crème fleurette, de la crème classique légèrement fouettée avec du lait : ça marche . Pour les "sans gras" , Voir note diététique

**T .S.V.P-->**

## NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” remplacez la farine de blé par une “farine sans gluten”, forcez un peu sur le bicarbonate de soude pour alléger la pâte et fouettez super bien les blancs d’oeuf . Pour le reste ça ira très bien

Pour les “sans gras” le biscuit est régime, pour la ou les crèmes de panais et patates douces vous traitez la crème fleurette avec mépris . Vous prenez un fromage frais , les yaourts ( goût + acidulé) et du lait , le tout en 0% de MG bien sûr . Vous pouvez même remplacer par du jus de fruits frais ( additionné de parfum ou de l’alcool de votre choix ) de pomme ou de framboise ( + alcool assortie) ou d’orange (Grand Marnier ... voir Curaçao ( avec le panais ou la patate blanche car le bleue serait bizarre avec la patate douce rose ! ) . Bien sûr pas de ganache en couverture mais la crème de patates douce colorée ou même parfumée avec du cacao pur Van Houtten

Pour les “sans sucre” (note 4) On opte pour un bon “faux sucre” pour les crèmes ... quant au biscuit ??? Peut-être pour les fêtes mais soyez conscients c’est pas pour vous c’est presque que des sucres rapides et avec un indice glycémiques moyen qui doit friser les 90% ... Il vaudrait mieux mettre de côté un peu de crème de base, “sucrée” avec édulcorant à vous , ajouter un bon fontainebleau , le tout en couches dans une verrine , des amandes et noisettes grillées , tient même une “truffe-au-chocolat” régime de LVC et vous ne risqueriez pas de finir la soirée avec la seringue à la main ...ou au Samu

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**