



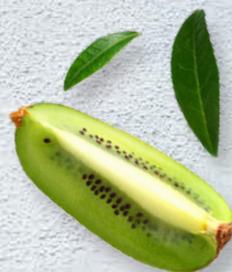
Cultures  
**SUCRE**  
NATURE, PLAISIR ET ÉQUILIBRE



# & Techniques gourmandises



Le meilleur de la Semaine  
de la Pâtisserie 2025





## Introduction

Du 1<sup>er</sup> au 8 juin 2025, s'est tenue la deuxième édition de notre Semaine de la Pâtisserie Maison. Une belle occasion de célébrer une passion largement partagée : 9 Français sur 10 déclarent raffoler de la pâtisserie maison\* !

Vous avez été nombreux à suivre nos conseils et astuces pour réussir vos créations sucrées, que vous soyez pâtissier aguerri ou débutant.

Pour l'occasion, **trois créateurs de contenus** et l'équipe Cultures Sucre se sont également lancés dans **un défi : revisiter les grands classiques** de la pâtisserie !



Dans cet e-book, retrouvez toutes les recettes, idées et inspirations qui ont rythmé cette semaine gourmande, à (re)découvrir et à tester chez vous.

Bonne lecture, et surtout : partagez vos créations avec nous sur Instagram en nous identifiant (@cultures-sucre) !

\*Sondage CSA 2024

## Sommaire

**P.4** La boîte à outils sucrée

**P.5** Calendrier des fruits de saison

**P.6** Flan pâtissier revisité à la pistache par @Marjolainecooking



**P.7** Le sucre blanc : un ingrédient central en pâtisserie

**P.8** Technique et perfectionnement

**P.9** Tarte tatin revisitée aux pêches par @Unzestepourdeux



**P.10** Pâtisser malin et zéro gaspi

**P.11** Tarte au citron meringuée revisitée à la noisette par @willyskitchen



**P.13** Bibliothèque gourmande

**P.14** Pourquoi le « fait maison » fait du bien ?

**P.15** Charlotte à la mousse de framboises revisitée par l'équipe Cultures Sucre



**P.16** Du champ à la cuillère : l'origine du sucre blanc

## La boîte à outils sucrée

### Mémo pour peser sans balance

					
	<b>Cuillère à café</b>	<b>Cuillère à soupe</b>	<b>Verre à moutarde</b>	<b>Mug</b>	<b>Bol</b>
Farine	3g	9g	120g	150g	210g
Sucre	5g	12-15g	175g	220g	300g
Liquides	5ml	15ml	200ml	250ml	350ml

## Les 5 erreurs à éviter en pâtisserie

ERREUR 1

### Monter les blancs en neige avec du sel

Contrairement à une idée reçue, le sel empêche les blancs de monter correctement ! Pour réussir vos blancs en neige, ajoutez plutôt du sucre progressivement pendant le battage : cette technique appelée «meringuer» vous garantit des blancs fermes et brillants.

ERREUR 2

### Négliger la température des ingrédients

Un beurre trop chaud donnera une pâte collante, tandis que des œufs froids mélangés à du beurre fondu créeront un mélange figé. La solution ? Sortez tous vos ingrédients 30 minutes avant de commencer (ou plongez vos œufs 5 minutes dans l'eau tiède pour les réchauffer rapidement).

ERREUR 3

### Ouvrir le four trop tôt

Résistez à la tentation ! Ouvrir le four provoque une chute de température qui fait retomber vos gâteaux. Patience : attendez les 3/4 du temps de cuisson avant de jeter un œil.

ERREUR 4

### Ne pas adapter le temps de cuisson

Chaque four a ses spécificités et les temps de cuisson varient. Un moule plus grand nécessite un temps plus court, un moule plus petit un temps plus long. L'astuce ? Notez les temps qui fonctionnent pour VOS recettes et votre matériel.

ERREUR 5

### Ignorer le temps de repos

Une pâte à choux non reposée éclatera à la cuisson, des macarons non croûtés présenteront une surface fissurée. Pour accélérer le repos, placez votre pâte au réfrigérateur : le froid sera votre allié !



### Printemps

Cerise  
Fraise  
Kiwi  
Rhubarbe

Myrtille  
Groseille  
Pomelo



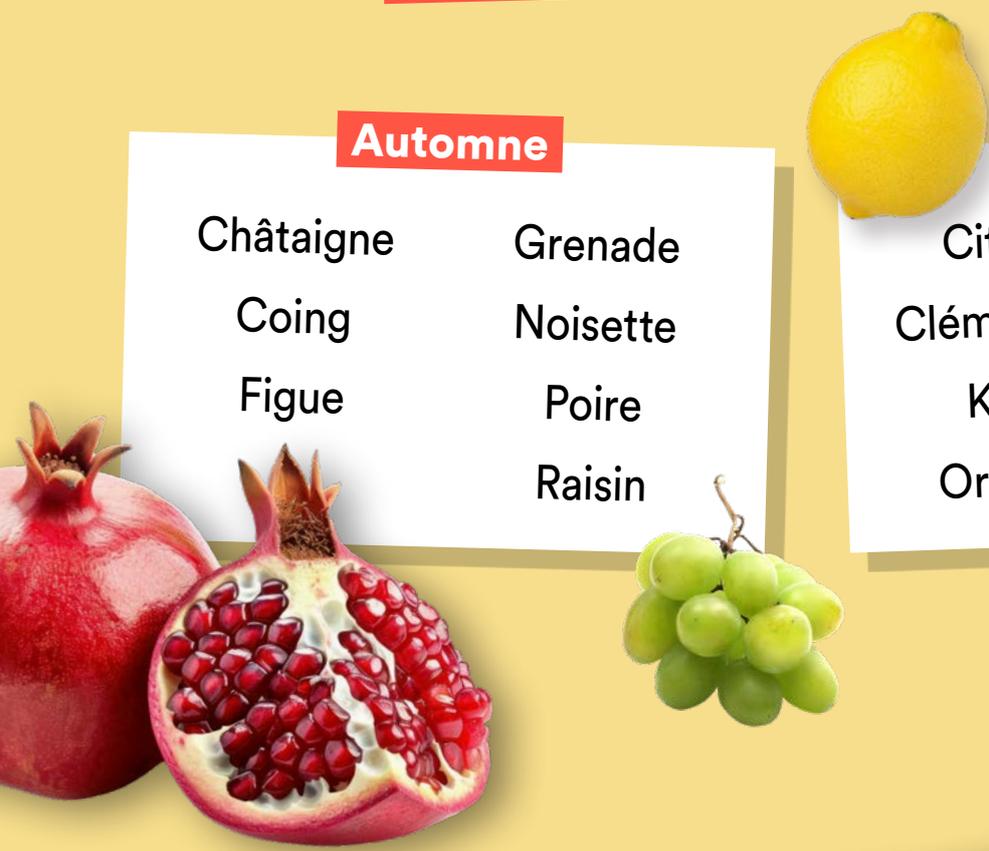
### Été

Abricot  
Cerise  
Melon  
Pêche

Nectarine  
Prune  
Framboise



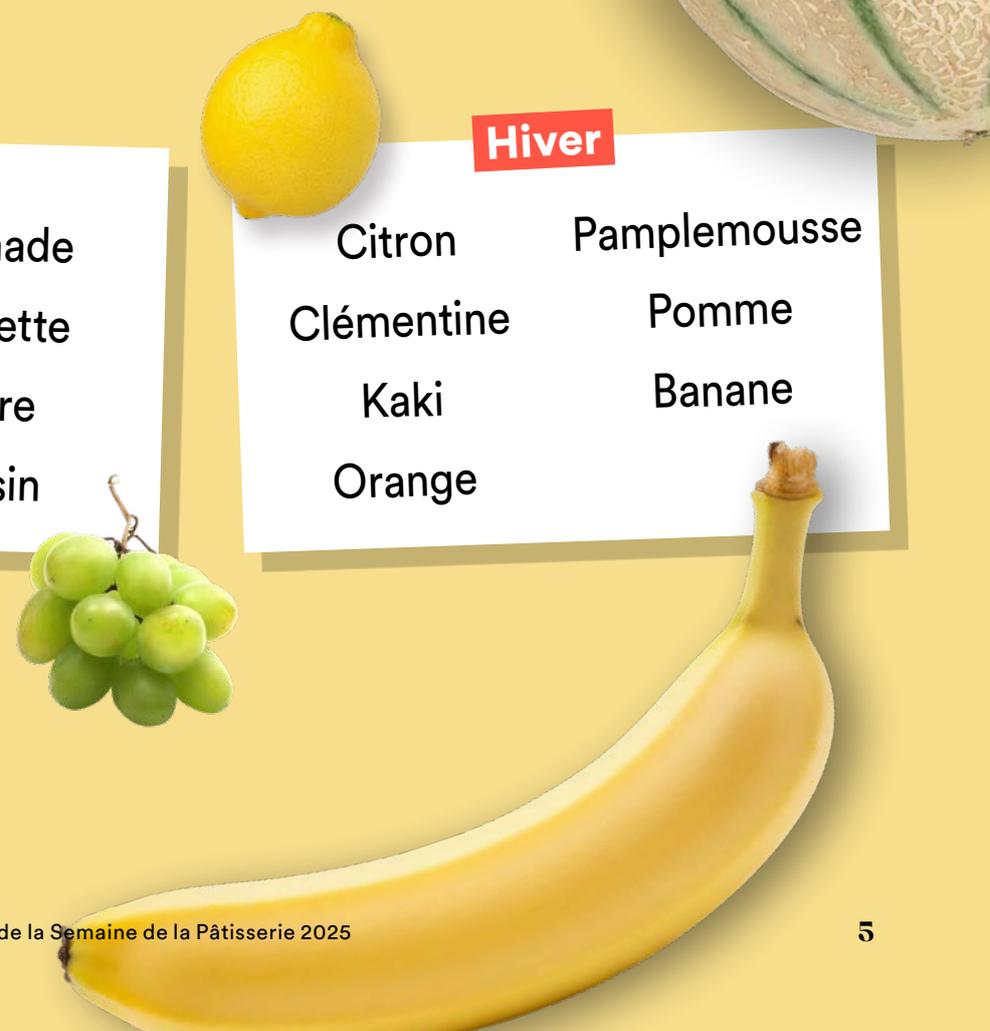
# Calendrier des fruits de saison



### Automne

Châtaigne  
Coing  
Figue

Grenade  
Noisette  
Poire  
Raisin



### Hiver

Citron  
Clémentine  
Kaki  
Orange

Pamplemousse  
Pomme  
Banane

# Flan pâtissier revisité à la pistache

par @Marjolainecooking

## Ingrédients

### Pour la pâte à tarte

- 250 g de farine
- 30 g de poudre de pistache
- 20 g de sucre blanc
- 1 œuf
- 80 g de beurre mou
- 5 cl d'eau

### Pour la crème pâtissière

- 75 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de maïzena
- 5 œufs
- 90 g de purée de pistache

### Pour la décoration

Framboises fraîches, pistaches caramélisées au sucre blanc, crème de pistache

## Les étapes

- Mélanger tous les ingrédients de la pâte à tarte. Former une boule de pâte homogène puis l'étaler sur un plan de travail fariné.
- Déposer la pâte dans un moule, égaliser les bords puis déposer le tout au congélateur le temps de préparer la crème pâtissière.
- Préchauffer votre four à **180 degrés**.
- Faire chauffer le lait avec la crème et la purée de pistache sur feu moyen. Pendant ce temps, mélanger les oeufs avec le sucre blanc puis incorporer la maïzena. Ajouter un peu de préparation à base de lait, mélanger puis compléter avec le reste de lait et mélanger à nouveau.
- Remettre la préparation dans la casserole, faire chauffer à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- Retirer la casserole du feu, passer un coup de mixeur plongeur pour avoir une crème bien lisse.
- Verser la préparation dans votre moule avec la pâte. **Enfourner environ 35 minutes**.
- À la sortie du four le flan est tremblotant, c'est normal. **Laisser le flan refroidir** à température ambiante 1 à 2 heures.
- Placer le flan pour quelques heures au réfrigérateur, idéalement toute une nuit.
- Au moment de servir, rajouter des framboises fraîches, des pistaches caramélisées et un peu de purée de pistache.





## Le sucre blanc

# Un ingrédient central en pâtisserie

En pâtisserie, le sucre blanc est un ingrédient aux multiples facettes : au-delà de son goût sucré que nous connaissons tous, il offre des propriétés techniques incontournables qui en font le secret de nombreuses réussites pâtissières.

### Un équilibre des saveurs

Le sucre blanc est bien plus qu'un simple produit sucrant. Incontournable en pâtisserie, il contribue à l'équilibre des saveurs tout en remplissant de nombreuses fonctions techniques essentielles. Son pouvoir sucrant en fait un allié idéal pour rehausser les préparations. Il permet aussi d'adoucir certaines notes amères ou acides et joue aussi un rôle d'exhausteur de goût. Il équilibre, nuance et sublime la palette aromatique des desserts maison.

### Un créateur de texture

Mais ce n'est pas tout. Le sucre agit également comme un véritable architecte de texture. Il est responsable du moelleux d'un cake, du fondant d'un brownie, du croustillant d'un biscuit ou encore de l'onctuosité d'une glace. Dans les mousses, il aide à obtenir une texture légère et aérienne, tandis qu'il contribue à l'élasticité des pâtes. Bien dosé, le sucre structure idéalement les desserts, participant ainsi à la réussite de nombreuses recettes.

### Un conservateur naturel et un agent de couleur

Enfin, le sucre joue un rôle important dans la conservation et l'aspect visuel des produits sucrés. Grâce à la caramélisation, il apporte une belle coloration dorée aux tartes, biscuits et autres gourmandises. Il agit aussi comme conservateur naturel en retenant l'eau et en limitant le développement des micro-organismes, prolongeant ainsi la durée de vie des confitures, compotes, sirops ou fruits confits.



## Technique et perfectionnement

# Comment réussir son caramel ?



**Maîtriser la cuisson du sucre et surveiller très attentivement la couleur : un caramel trop foncé devient amer !**

Compter 3 cuillères à soupe d'eau pour 100 g de sucre cristallisé blanc ou en morceaux.

- Mélanger le sucre et l'eau avant de chauffer, dans une casserole à fond épais.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le caramel colore.
- Ne pas remuer pendant la cuisson. On peut pencher doucement la casserole si besoin.
- Arrêter la cuisson quand la couleur convient (ambrée, dorée...).

Pour stopper la cuisson : plonger le fond de la casserole dans de l'eau froide quelques secondes.



### Cuisson du sucre : maîtrisez les températures comme un pro

Maîtriser la cuisson du sucre est un art délicat qui demande précision et technique. Chaque degré compte pour obtenir la texture parfaite ! Découvrez les températures clés qui vous aideront à réussir à coup sûr vos créations pâtisseries, confiseries, caramels et desserts les plus gourmands.

**145°/155° C**  
Pour du sucre coulé  
ou du sucre filé

**120°/128° C**  
Pour une  
meringue  
italienne

**100° C**  
Pour un sirop  
à sorbet

**170° C**  
Pour un bon  
caramel dur

**130° C**  
Pour une pâte  
d'amandes

**104° C**  
Pour une gelée  
de fruits

**Le guide  
des températures**

# Tarte tatin revisitée aux pêches

par @Unzestepourdeux



## Ingrédients

- 6 pêches
- glace à la vanille (en option)

## Pour la pâte brisée

- 180 g de farine
- 40 g de poudre d'amande
- 30 g de sucre blanc
- 1 pincée de sel
- 115 g de beurre froid coupé
- 1 jaune d'œuf,
- 3 cuillères à soupe d'eau

## Pour le caramel

- 100 g de sucre blanc
- 50 g de beurre

- Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre et le sel. Ajouter le beurre froid et sabler la pâte.
- Ajouter le jaune d'œuf, et l'eau. Former une boule, aplatir légèrement et filmer avant de la **laisser reposer au frigo 30 min-1h**.
- Couper les pêches en quartiers. Faire fondre le sucre et ne pas y toucher. Une fois qu'il a doré, ajouter le beurre hors du feu, mélanger et verser dans le moule (ou si la poêle va au four laisser le caramel dedans) disposer les pêches en quartiers dessus.
- Abaisser la pâte brisée et à l'aide du rouleau, déposez-la sur les pêches. Souder les bords et retirer l'excédent de pâte. Piquer avec une fourchette et **enfourner 30 minutes à 185 degrés**.
- **Attendre 10 minutes** (ni plus ni moins) et retourner la Tatin dans une assiette. Servir avec une boule de glace à la vanille et déguster aussitôt.

## Pâtisser malin et zéro gaspi

En cuisine, des alternatives simples permettent de cuisiner de manière plus durable tout en conservant praticité et efficacité dans la préparation de vos pâtisseries et plats du quotidien. Une cuisine plus verte, c'est un pas de plus vers une pâtisserie responsable !

### Adopter des alternatives zéro-déchet



Couvre-plats en tissu enduit



Tapis en silicone réutilisable



Eponges lavables en machine

## En pâtisserie, rien ne se perd !

Découvrez comment donner une seconde vie gourmande à tous vos ingrédients et éviter le gaspillage sans sacrifier le plaisir !

### Transformer pour ne rien jeter

Des blancs d'œufs inutilisés ? Gardez-les pour préparer des meringues, des macarons ou des financiers. Les jaunes, quant à eux, sublimeront une crème anglaise, une pâte sablée ou un flan maison. Le pain rassis se métamorphose en pudding moelleux ou en pain perdu sucré. Chaque ingrédient peut trouver une seconde vie gourmande dans votre cuisine !

### Valoriser les fruits trop mûrs

Les fruits un peu trop mûrs ne sont pas bons à jeter : ils sont parfaits en pâtisserie. Une banane bien mûre ? Idéale pour un banana bread. Des pommes un peu flétries ? Râpées dans un cake ou caramélisées dans une tarte fine. Les fruits rouges un peu mous, eux, s'intègrent parfaitement à une compote, un coulis ou un clafoutis express. En les cuisinant, on évite le gaspillage et on rehausse le goût !

### Réinventer les restes de préparations

Ne jetez plus vos chutes de pâte, génoises ou biscuits cassés. Elles peuvent servir de base à de nouveaux desserts : en trifle avec une crème légère, mixées pour une base de cheesecake, ou en crumble croustillant sur un yaourt. Même les restes de ganaches ou crèmes peuvent être réutilisés pour garnir des choux, fourrer des macarons ou napper un gâteau.

# Tarte citron meringuée revisitée à la noisette

par @willyskitchen



## Organisation optimale

### Pour la pâte à tarte

#### J-2

Préparer la pâte sucrée noisette et fonder le fond de tarte. Congeler.

#### J-1

Cuire le fond de tarte, préparer la crème noisette, le praliné et la crème citron.

#### Jour J

Réaliser la meringue italienne et monter la tarte.

## Pâte sucrée noisette

**Ingrédients :** 130 g beurre pommade, 70 g sucre glace, 1 œuf, 250 g farine, 35 g poudre de noisette, 1 pincée de sel.

### Étapes

- Crémier le beurre avec le sucre glace.
- Incorporer l'œuf au fouet.
- Ajouter la farine, la poudre de noisette et le sel.
- Mélanger à la spatule puis fraiser la pâte sur un plan fariné.
- Former une boule, filmer, puis **laisser reposer 30 min** au congélateur (ou 1h30 au frigo).
- Étaler la pâte sur 3 mm et fonder un cercle ou un moule à tarte de 22-25 cm.
- Piquer le fond à la fourchette, **congeler 1h**.
- Cuire à blanc avec billes de cuisson : **15 min à 180°C, puis 5-10 min à découvert**.
- Lisser les bords et dorer à l'œuf.

# Tarte citron meringuée revisitée à la noisette



## Crème noisette

**Ingrédients :** 60 g beurre pommade, 50 g sucre glace, 75 g poudre de noisette, 1 œuf, 10 g fécule de maïs, 1 c. à s. Amaretto (facultatif).

### Étapes

- Crémier le beurre avec le sucre glace.
- Ajouter la poudre de noisette, les œufs battus, la fécule et l'amaretto.
- Étaler dans le fond de tarte et **cuire 15-20 min à 180°C**.
- Laisser refroidir.

## Praliné noisette

**Ingrédients :** 200 g noisettes, 100 g sucre blanc, 35 g eau, 1 pincée de sel.

### Étapes

- Torréfier les noisettes **10 min à 180°C**.
- Faire un sirop avec le sucre et l'eau, **porter à 110°C**.
- Ajouter les noisettes, mélanger jusqu'à caramélisation.
- Verser sur papier cuisson ou silpat, refroidir.
- Mixer avec le sel jusqu'à obtenir une pâte fluide (jusqu'à 10 min, pauses si besoin).
- Couler 150 g de praliné sur la crème noisette, puis congeler.



## Crème citron intense

**Ingrédients :** 150 g sucre blanc, zestes de 3 citrons, 40 g fécule de maïs, 2 œufs, 2 jaunes, 230 ml jus de citron, 60 g beurre doux.

### Étapes

- Frotter le sucre avec les zestes, ajouter la fécule, les œufs et le jus de citron.
- Cuire à feu doux en fouettant.
- Hors du feu, ajouter le beurre. Mixer si besoin.
- Pocher la crème chaude sur le praliné
- **Lisser et réfrigérer 4h minimum.**

## Meringue italienne

**Ingrédients :** 2 blancs d'œuf, 120 g sucre blanc, 45 g eau, 1 pincée de sel, 1 c. à c. jus de citron.

### Étapes

- Chauffer le sucre et l'eau pour obtenir un sirop.
- Monter les blancs avec le sel et citron **dès que le sirop atteint 105°C**.
- **Lorsque le sirop atteint 118°C, verser en filet** sur les blancs en fouettant.
- Fouetter jusqu'à refroidissement complet.

## Dressage et décoration

**Ingrédients :** Praliné noisette, noisettes torréfiées, zestes de citron.

### Étapes

- Pocher la meringue avec une douille type Saint-Honoré.
- Dorer au chalumeau.
- Ajouter un peu de praliné, des noisettes torréfiées et des zestes de citron.
- Réserver au frais jusqu'à dégustation.

## Bibliothèque gourmande

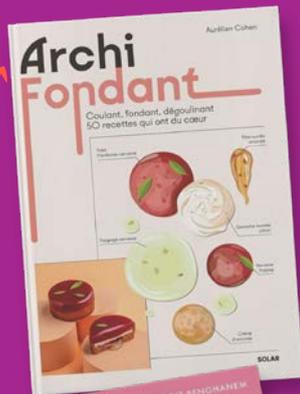
Le Prix Cultures Sucre du livre de pâtisserie récompense un ouvrage de recettes grand public qui met à l'honneur l'art du fait maison, la créativité et l'utilisation du sucre blanc. Découvrez les 8 livres finalistes. Le lauréat sera révélé en novembre 2025 à l'occasion du Salon du Chocolat.

# Une nouvelle récompense dans l'univers de la cuisine sucrée

### Archi fondant

Aurélien Cohen, Solar

Un véritable voyage gourmand où se mêlent avec subtilité du fondant, du coulant tout en finesse, du crémeux léger, des compotées et des cœurs liquides qui explosent en bouche en déployant tous leurs arômes.



### Grand Classique Sucré,

Eva Harlé, Hachette

Grands classiques sucrés vous dévoile toutes les recettes des gâteaux, viennoiseries et pâtisseries qui ont bercé votre enfance !



### Mon Grand Cours de Pâtisserie

Eddie Benghanem, La Martinière

Plus de 500 recettes et des pas-à-pas illustrés pour vous apprendre les techniques de base.



### Gâteaux Trompe-l'œil

Emily Misson & Thibault Lefils, Larousse

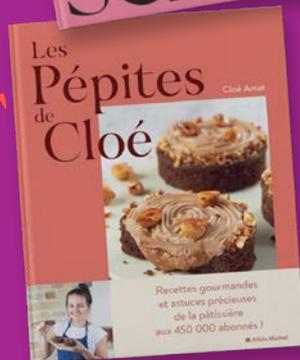
Emily & Thibault, duo incontournable de la saison 12 du Meilleur Pâtissier, associent leur créativité pour vous proposer 30 recettes de gâteaux trompe-l'œil aussi gourmands que bluffants !



### Les Pépites de Cloé

Cloé Amat, Albin Michel

(Re)découvrez les bases de la pâtisserie, réalisez des recettes simples et présentez-les comme les grands chefs. Il y en a pour tous les goûts !



### Maman fait un gâteau

Mélanie Mayné, Racine

Finaliste en 2016 au concours télévisé Le Meilleur Pâtissier, bloggeuse, chroniqueuse culinaire sur RTL-TVI, Mélanie Mayné propose 45 recettes gourmandes pour toute la famille réparties en 3 chapitres.



### Mes Petites Douceurs Cosy des 4 Saisons

Caroline Millet, Albin Michel

Caroline Millet, alias Caro From Woodland, partage avec nous ses 80 recettes sucrées préférées au fil des saisons.



### C'est l'heure du goûter

Jean-François Feuillet, Rocher

Petits trucs et astuces pour concocter d'irrésistibles gourmandises. Des recettes simples mais incontournables à cuisiner en un tour de main.





# Pourquoi le « fait maison » fait du bien ?

## Une recommandation officielle de santé publique

La cuisine « maison » fait partie des recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité, qui encourage le fait-maison au même titre que la consommation de fruits, légumes et légumineuses. Ses bénéfices attendus touchent à deux enjeux importants : le profil des aliments consommés et la maîtrise des quantités. La pratique culinaire donne au consommateur un outil de maîtrise de son alimentation. D'une part, au niveau du choix des ingrédients, par rapport aux aliments préparés et/ou ultra transformés, mais aussi au niveau des quantités, avec la possibilité de moduler les portions en fonction des besoins de chacun.

## Des bénéfices pour le corps et l'esprit

Les avantages en sont multiples. Savoir ce que l'on met dans une recette contribue à lever certaines formes d'anxiété vis-à-vis de l'alimentation. Le fait maison, c'est aussi le plaisir de cuisiner : choisir les ingrédients, les transformer, prendre le temps de créer quelque chose de ses mains. C'est une activité qui procure de la satisfaction, de la fierté, et qui permet d'exprimer sa créativité. Enfin, cuisiner pour les autres, c'est faire plaisir, partager un moment, renforcer les liens. Cette dimension affective et conviviale est essentielle dans l'expérience du fait-maison, bien au-delà de la simple préparation d'un repas.

## L'art de manger à la française

Ce modèle, ancré dans des traditions bien établies, reflète l'art de manger à la française, où les repas sont avant tout des moments partagés à table. Il est reconnu pour favoriser une alimentation équilibrée au sein des familles et encourager de bonnes habitudes alimentaires, bénéfiques pour la santé.

## 7 conseils

pour pleinement tirer parti  
du fait maison



- ① Définir des menus à l'avance.
- ② Faire ses courses avec une liste.
- ③ Varier les ingrédients et les recettes.
- ④ Ne pas hésiter à expérimenter en créant ou en adaptant des recettes.
- ⑤ Servir des portions adaptées à chaque membre de la famille.
- ⑥ Faire participer les membres de la famille à la confection du repas.

# Charlotte à la mousse de framboises revisitée

par l'équipe Cultures Sucre

## Ingrédients

- 2 barquettes de framboises (+ pour le décor : fraises, groseilles...)
- 1 paquet de madeleines (entre 16 et 18 madeleines)
- 300 g de crème liquide entière (30 % MG)
- 340 g de mascarpone
- 260 g de coulis de framboise
- 1 c-à-c de vanille liquide
- 45 g de sucre glace
- 1 grande feuille de gélatine (3 g)
- 6 biscuits à la cuillère
- 1 petit bol de lait

## Matériel

- 1 moule à manqué à charnière, de 20 cm de diamètre
- 1 robot ou fouet électrique



## La mousse

- Faites tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide pendant quelques minutes pour la ramollir.
- Dans une cuve, versez le mascarpone, la crème liquide, le sucre glace et la vanille liquide. Fouettez le tout vigoureusement (au robot ou au batteur électrique) jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse.
- Chauffez ensuite la moitié du coulis de framboise **au micro-ondes pendant environ 30 secondes**, jusqu'à ce qu'il soit légèrement chaud. Veillez à ne pas le faire bouillir.
- Essorez la feuille de gélatine et **incorporez-la au coulis de framboise chaud**. Mélangez bien jusqu'à ce que la gélatine fonde complètement dans le coulis. Puis ajoutez l'autre moitié de coulis et mélangez.
- Laissez refroidir le coulis. (Pendant le refroidissement, vous pouvez commencer le montage).
- Ajoutez le coulis de framboise froid à la préparation de mascarpone et de crème, en remuant délicatement pour bien incorporer le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

## Le montage

- Dans un moule à charnière, disposez les madeleines debout sur le contour, la bosse du côté intérieur. Placez ensuite les biscuits à la cuillère légèrement imbibés de lait au fond du plat. Réservez.

- Versez la moitié de la mousse de framboises préparée dans le cercle en veillant à laisser les madeleines bien droites. Disposez une couche de framboises sur la surface de la mousse.
- Versez le reste de la mousse à la framboise par-dessus en vous assurant de bien lisser la surface. Placez le gâteau au réfrigérateur et laissez-le reposer **au moins 3 heures**, ou idéalement toute une nuit, afin que la mousse prenne et que les saveurs se marient parfaitement.

## Le décor

Décorez avec quelques framboises et autres fruits rouges, et quelques feuilles de menthe. S'il vous reste de la mousse, vous pouvez vous en servir avec une poche à douille. C'est prêt à déguster.



## Astuce

Placer quelques minutes au congélateur la cuve, les fouets, le mascarpone et la crème liquide pour faciliter la montée de la mousse.

## Du champ à la cuillère

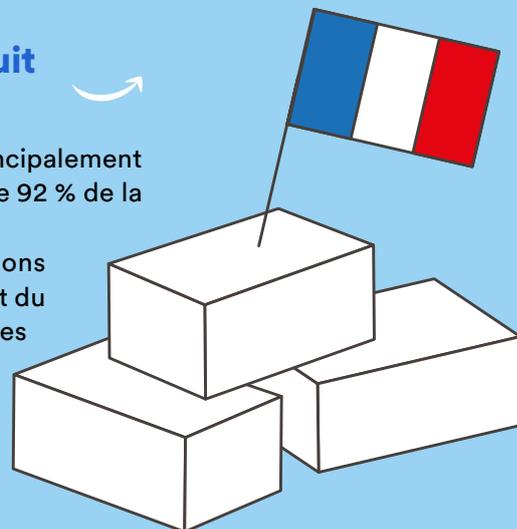
# L'origine du sucre blanc



### Le sucre blanc, un produit Made in France !

Cet incontournable de la pâtisserie est principalement issu de la **betterave sucrière** qui représente 92 % de la production française de sucre.

Cette culture est présente dans sept régions françaises, principalement au nord et à l'est du pays. Au cœur de ces zones, vingt\* sucreries transforment la racine en sucre.



### Stop aux idées reçues : le sucre blanc n'est pas raffiné !

Le sucre de betterave n'est pas raffiné. Il est extrait directement de la **betterave** qui est une racine naturellement blanche, sans aucune étape de raffinage dans le processus d'extraction.

### La betterave, championne du recyclage !

Dans la filière betterave-sucre, **rien ne se perd !** L'eau (75% de la betterave) est recyclée puis retourne enrichir les sols. Les pulpes nourrissent nos animaux d'élevage, tandis que les écumes fertilisent naturellement les terres agricoles.

La mélasse devient levure de boulangerie ou alcool, et même les vinasses finissent en engrais naturel.

**Un parfait exemple d'économie circulaire française.**



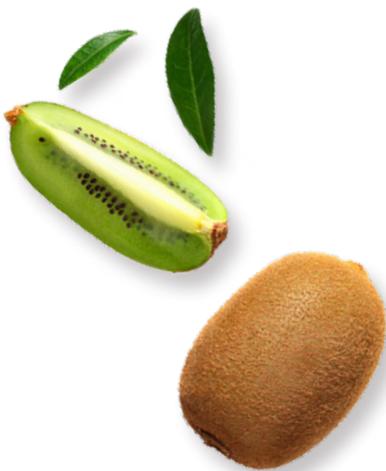
\* 19 pour la prochaine campagne sucrière



Retrouvez-nous sur :



[www.cultures-sucre.com](http://www.cultures-sucre.com)



*Cultures*  
**SUCRE**  
NATURE, PLAISIR ET ÉQUILIBRE