

A top-down view of various baking ingredients on a light blue wooden surface. In the top left is a banana. Next to it is a small white bowl of dark brown powder. To the right is a larger bowl of white granulated sugar. Further right is a glass bowl of yellow butter. Scattered around are eggshells, whole brown eggs in a carton at the bottom left, lemon slices, a wooden citrus squeezer with juice in a small bowl, and some yellow dough or crumbs on the right side.

Cultures
SUCRE
NATURE, PLAISIR ET ÉQUILIBRE

Pâtisser autrement

A red, tag-shaped graphic with a white border. A white rolling pin is positioned diagonally across the top right corner of the tag. A green leaf is attached to the bottom left corner. The text is centered on the tag.

MOIS
de la
PÂTISSERIE
DURABLE



Introduction

Tout au long du mois de juin, Cultures Sucre a célébré la pâtisserie responsable sur ses réseaux sociaux.

Et pour nous, elle commence par **des gestes simples** : cuisiner avec des **fruits de saison**, valoriser les **produits locaux**, limiter le **gaspi** en réutilisant ses restes et soutenir les **agriculteurs de nos régions**. Une approche qui montre qu'il est possible d'allier gourmandise, créativité et respect des ressources.

Depuis 2017, l'**ONU** invite à célébrer la **Journée mondiale de la gastronomie durable** afin de sensibiliser chacun à l'impact de ses choix alimentaires. Une belle occasion de mettre en lumière tous ceux qui, chaque jour, font évoluer notre façon de produire, de cuisiner et de partager. **De la terre à la table**, cette dynamique rassemble toute une chaîne d'acteurs : agriculteurs, artisans, chefs, centres de formation... et consommateurs.

À travers cet e-book, nous avons souhaité réunir l'ensemble des contenus publiés durant cette opération digitale **pour valoriser celles et ceux qui font vivre une gastronomie plus durable**. Des producteurs qui cultivent avec passion la betterave sucrière, à l'origine de notre sucre, aux chefs qui révèlent les saveurs des ingrédients locaux au rythme des saisons.

Vous y découvrirez les recettes gourmandes imaginées par **trois créateurs de contenus** que nous avons mis au défi, mais aussi des **astuces**, des **conseils** pratiques et de nombreuses **inspirations** pour pâtisser avec plaisir... et en toute simplicité.

Bonne lecture, et surtout, bonne pâtisserie !



Sommaire

- P.4** Gâteau mascarpone à la nectarine par Emma Geoffroy



- P.12** Saint-Honoré à la noisette de Baptiste Fâche



- P.5** Cuisine engagée : les bons plans qui font du bien

- P.6** Tarte à la cerise de Julia Gagnante Le Meilleur Pâtissier 12



- P.8** Calendrier des fruits de saison

- P.9** Le pain perdu : l'histoire d'une icône anti-gaspi

- P.10** Astuces de pâtisserie : n'en perdez plus une miette

- P.15** Recettes pour lendemains savoureux

- P.17** Les débouchés de la betterave sucrière

- P.18** L'histoire du règlement du Championnat de France du Dessert

- P.19** Bloc-notes

La journée de la gastronomie durable

Depuis 2017, l'ONU appelle à célébrer la Journée mondiale de la gastronomie durable le 18 juin pour nous sensibiliser aux impacts de nos choix alimentaires. Pour la France, où le repas gastronomique est inscrit au patrimoine de l'UNESCO, cette transition est aussi un enjeu culturel majeur. Elle met à l'honneur une cuisine en mouvement où durabilité rime avec des engagements concrets : cuisiner de saison, réduire le gaspillage, privilégier les circuits courts et soutenir les agriculteurs de nos régions.

Gâteau mascarpone à la nectarine

Par Emma Geoffroy

Ingrédients

- 4 nectarines
- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 250 g de mascarpone
- 200 g de farine
- 16 g de levure chimique
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 càs de sucre glace



Préparation

- Coupez une nectarine en cubes.
- Préchauffez votre four à 170 °C.
- Battez les 4 œufs puis ajoutez les 150 g de sucre.
- Quand le mélange devient mousseux, ajoutez le mascarpone.
- Ajoutez ensuite la farine et la levure.
- Pour finir, ajoutez la fleur de sel, mélangez à peine.
- Coupez le reste des nectarines en fines tranches.
- Versez les cubes de nectarine dans la préparation, versez le tout dans votre moule de 26 cm préalablement beurré.
- Disposez les tranches de nectarines en rosace.
- Cuisez 45-50 minutes.
- Une fois cuit, attendez au moins 20 minutes avant de saupoudrer de sucre glace.



Cuisine engagée

Les bons plans qui font du bien !

Longtemps réservée aux actions caritatives, la lutte contre le gaspillage s'invite aujourd'hui au cœur de nos cuisines, s'imposant peu à peu comme un nouveau réflexe au quotidien. Ateliers dans les écoles, recettes créatives pour sublimer les restes, ou vente à petits prix de fruits et légumes « moches » : les bonnes idées se multiplient. On assiste même au grand retour du glanage, qui consiste à récupérer les produits laissés dans les champs après la récolte.



Pour vous lancer, votre meilleur allié se trouve sûrement dans votre poche ! Aujourd'hui, les applications mobiles font des miracles pour nous connecter aux bons plans :

Pour traquer les invendus

Les célèbres applications telles que Too Good To Go et Phenix vous permettent de repérer en temps réel les commerces du quartier qui bradent leurs produits en fin de journée.

Pour partager entre voisins

Vous avez trop de tomates ou un placard plein d'ustensiles inutilisés ? L'application Geev permet de donner de la nourriture ou du matériel autour de chez vous. Dans le même esprit, le site Le marché du gratuit est parfait pour échanger des petits plats ou des surplus de récoltes entre voisins.

Alors, prêts à vous régaler malin ?



**Rencontre avec
Claire Heitzler**

La pâtisserie « vivante » et responsable

Pour comprendre ce qu'est la pâtisserie durable, nous sommes allés poser la question directement à la cheffe Claire Heitzler !

Distinguée par le prestigieux guide

La Liste pour son engagement

éco-responsable et récemment décorée

de l'Ordre national du Mérite, Claire nous

partage sa vision à travers un concept fort :

celui d'une pâtisserie « vivante ».

Une conception simple et fidèle à la nature

Depuis 2021, la pâtissière devenue cheffe d'entreprise déploie à Levallois-Perret une approche responsable du dessert, libérée des artifices. Son modèle met la juste saisonnalité,

l'anti-gaspillage et le lien direct avec les producteurs au cœur de chaque création.

C'est une démarche sincère qui évolue au rythme des récoltes et privilégie les circuits courts pour révéler l'authenticité du goût.

Découvrez son interview à l'occasion du Mois de la Pâtisserie Durable !



Tarte à la cerise

et boisson pétillante aux queues de cerises

Cette recette a été imaginée pour valoriser chaque partie de la cerise. Les fruits frais garnissent la tarte, les cerises les plus mûres sont transformées en compotée, les noyaux parfument la crème avec des notes d'amande et les queues deviennent un sirop utilisé dans une boisson pétillante rafraîchissante.



Par Julia
Gagnante Le Meilleur Pâtissier
saison 12



Pour une tarte de 20 cm de diamètre (6 à 8 personnes)

Pâte sucrée amande

Ingrédients

- 300 g de farine
- 200 g de beurre à t° ambiante
- 130 g de sucre
- 75 g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 1 pincée de fleur de sel
- (Quantité pour 2 tartes, vous pouvez congeler le surplus.)

Préparation

- Crémiser le beurre mou et le sucre, ajouter l'œuf entier, mélanger puis incorporer la farine, la poudre d'amande et le sel.
- Mélanger juste assez pour obtenir une pâte homogène.
- Filmer et réserver au réfrigérateur au moins 2 heures.
- Foncer un cercle de 20 cm et réserver au froid avant cuisson.
- Cuire 12 minutes à 160 °C puis laisser refroidir pour pocher la crème d'amandes.

Crème d'amande aux cerises

Ingrédients

- 75 g de beurre pommade
- 75 g de sucre
- 75 g de poudre d'amande
- 75 g d'œufs
- 150 g de cerises fraîches dénoyautées

Préparation

- Mélanger le beurre pommade avec le sucre. Ajouter la poudre d'amande puis les œufs.
- Pocher la crème d'amande dans le fond de tarte précuit et répartir les cerises dénoyautées.
- Cuire environ 20 minutes à 160 °C jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.

Tarte à la cerise et boisson pétillante aux queues de cerises

Compotée de cerises

Ingrédients

- 350 g de cerises bien mûres dénoyautées
- 30 g de sucre
- 4 g de pectine NH
- Le jus d'un demi-citron

Préparation

- Mélanger le sucre et la pectine.
- Faire compoter les cerises avec le jus de citron environ 15 min. Ajouter le mélange sucre-pectine puis porter à ébullition pendant 1 minute.
- Mixer légèrement si souhaité puis réserver au frais.

Ganache montée vanille infusée aux noyaux de cerises

Ingrédients

- 75 g de crème liquide entière
- Les noyaux récupérés lors du dénoyautage des cerises
- 1 gousse de vanille
- 1 g de gélatine
- 45 g de chocolat blanc
- 135 g de crème liquide entière froide

Préparation

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
- Rincer soigneusement les noyaux de cerises.
- Faire chauffer les 75 g de crème avec la vanille. Ajouter les noyaux et laisser infuser environ 30 minutes à couvert, feu éteint.
- Filtrer la crème, la réchauffer puis y dissoudre la gélatine essorée.
- Verser sur le chocolat blanc et réaliser une émulsion.
- Ajouter les 135 g de crème froide, mélanger puis filmer au contact.
- Réserver une nuit au réfrigérateur avant de monter la ganache.
- Les noyaux sont utilisés uniquement pour parfumer la crème puis retirés avant utilisation.



Montage

Étaler une couche de compotée de cerises sur le fond de tarte refroidi. Monter la ganache puis la pocher en petites boules régulières sur toute la surface. Décorer avec :

- des cerises fraîches entières,
- des demi-cerises fraîches,
- quelques points de compotée de cerises.

Boisson pétillante aux queues de cerises

Ingrédients

Pour le sirop

- 20 g de queues de cerises
- 250 g d'eau
- 50 g de sucre
- Le zeste d'un demi-citron

Pour le service

- 40 ml de sirop
- 120 à 150 ml d'eau pétillante bien fraîche
- Quelques glaçons
- 1 rondelle de citron

Préparation

- Rincer soigneusement les queues de cerises.
- Les placer dans une casserole avec l'eau et le zeste de citron.
- Porter à ébullition puis laisser frémir 15 minutes.
- Ajouter le sucre puis laisser infuser 30 minutes hors du feu.
- Filtrer et laisser refroidir.
- Pour servir, verser le sirop dans un verre rempli de glaçons puis compléter avec l'eau pétillante. Ajouter une rondelle de citron.



Printemps

Cerise	Myrtille
Fraise	Groseille
Kiwi	Pomelo
Rhubarbe	

Été

Abricot	Nectarine
Cerise	Prune
Melon	Framboise
Pêche	

Calendrier

des fruits de saison

Automne

Châtaigne	Grenade
Coing	Noisette
Figue	Poire
	Raisin

Hiver

Citron	Pamplemousse
Clémentine	Pomme
Kaki	Banane
Orange	

Le pain perdu

l'histoire d'une icône anti-gaspi !

Que vous l'appeliez pain doré dans le Périgord, galopin en Picardie ou carrément... **pain crotté** dans le Nord-Pas-de-Calais, le pain perdu est le roi incontesté de nos goûters réconfortants.

Mais saviez-vous que cette recette anti-gaspi par excellence cache une histoire vieille de plusieurs millénaires ?



De la table des empereurs romains aux brunchs des palaces 5 étoiles, embarquez pour un voyage croustillant et ultra-gourmand !

Un dessert antique qui a traversé les âges

Ce goûter qui fait vibrer nos souvenirs d'enfance remonte à l'Antiquité ! C'est probablement l'**un des plus vieux desserts de la gastronomie connue**. Tout commence sous l'Empire romain, dans le célèbre traité gastronomique *De Re Coquinaria* de Marcus Gavius Apicius. Ce riche gourmet, grand amateur de banquets luxueux, y décrivait déjà une recette identique à la nôtre : du pain rassis trempé dans du lait, frit dans l'huile, le tout généreusement arrosé de miel.

Des foyers modestes à la table des rois

Au Moyen-Âge, cette technique astucieuse de « récupération » se répand partout en Europe sous les noms de « pain ferré » ou « doré ». Il faut attendre le XIX^e siècle pour que **le sucre blanc remplace le miel, donnant naissance à la version que nous adorons aujourd'hui**. Plat modeste des foyers pauvres à l'origine, le pain perdu gagne peu à peu ses lettres de noblesse jusqu'à devenir un mets raffiné. La légende raconte même que le roi Henri IV en était fou et exigeait qu'il soit préparé **à base de brioche rassie** !

L'icône de nos régions... et de la haute gastronomie !

Transmis de génération en génération, le pain perdu s'est imposé dans nos cuisines familiales comme un pur moment de partage. Chaque région y va d'ailleurs de sa petite touche :

- **Le « pain flambé » au pommeau** de Normandie : Préparé avec des pommes poêlées et flambé au Pommeau (un apéritif régional associant calvados et jus de pomme).
- **Le « pain doré »** du Périgord : Une déclinaison rustique à base de pain de campagne au levain, traditionnellement parfumée au miel de châtaignier ou à la liqueur de noix.
- **Le « galopin »** de Picardie : Une version très moelleuse où le pain rassis est remplacé par le « gâteau battu », une brioche locale riche en beurre et en œufs.
- **Le fameux « pain crotté »** du Nord : Une spécialité régionale caractérisée par une croûte sombre et caramélisée, obtenue par l'utilisation de vergeoise brune durant la cuisson.

Aujourd'hui, **ce trésor populaire inspire les plus grands chefs** et s'invite fièrement sur les cartes des hôtels cinq étoiles parisiens : George V, Bristol, Plaza Athénée, Peninsula, etc. Qu'il soit revisité par Pierre Hermé avec son cube fondant aux fruits, sublimé par la version régressive à la vanille de Cyril Lignac, ou réinventé par Cédric Grolet, le pain perdu n'a définitivement pas dit son dernier mot !





Astuces anti-gaspi en pâtisserie

Vous ne voudrez plus en perdre une miette !

Qui a dit que la chasse au gaspillage manquait de gourmandise ? En cuisine, c'est souvent l'occasion de faire appel à sa créativité. Bananes très mûres, blancs d'œufs de la veille ou même écorces d'agrumes : les petits surplus du quotidien se transforment facilement en desserts irrésistibles.

Découvrez 8 conseils accessibles, économiques et super faciles pour vous régaler malin avec ce que vous avez sous la main.

Utilisez vos chutes de pâte à tarte

Pas besoin de jeter les chutes de pâte à tarte quand on peut les réutiliser pour des desserts gourmands :

- Avec des restes de pâte feuilletée : torsades au sucre ou au chocolat, mini-chaussons aux pommes, mini-croissants ;
- Avec des restes de pâte brisée ou sablée : biscuits maison, base d'un cheesecake.



Réutilisez vos restes de crème pâtissière

La crème pâtissière est la base parfaite pour improviser de nouvelles gourmandises. Par exemple :

- Tartes et tartelettes aux restes de crème pâtissière
- Chouquettes
- Brioches suisses
- Sacristains



Bon à savoir C'est aussi une superbe recette anti-gaspi pour utiliser vos jaunes d'œufs quand une préparation ne vous demandait que les blancs.

Transformez vos restes de riz

Un reste de riz cuit non salé peut devenir un délicieux riz au lait minute ! Pour cela :

- Mélangez vos restes de riz cuit dans une casserole avec un peu de lait, juste ce qu'il faut pour que le riz absorbe le lait ;
- Ajoutez un peu de sucre vanillé, des fruits frais ou même un peu de chocolat.



Astuces anti-gaspi en pâtisserie

Congelez vos blancs d'œufs

Les blancs d'œufs se conservent parfaitement au congélateur jusqu'à 6 mois sans perdre leur pouvoir levant. Ils peuvent se stocker dans un bocal, type pot à moutarde, avec une étiquette de décompte. Idéal quand on veut faire des recettes uniquement à base de blancs d'œufs comme :

- Des financiers
- Des meringues
- Des amaretti
- Mais aussi des mousses au chocolat

Petit conseil Décongelez-les la veille au réfrigérateur pour une texture optimale.



Utilisez l'eau de vos pois chiches

L'eau des pois chiches en conserve, appelée aquafaba, remplace le blanc d'œuf pour créer une texture aérienne. Pas d'inquiétude concernant le goût, il disparaît totalement une fois l'eau fouettée et sucrée. 3 cuillères à soupe d'eau de pois chiche correspondent à 1 blanc d'œuf entier. Vous pouvez monter le liquide en neige à l'aide d'un batteur électrique. Cette astuce est parfaite pour réussir vos mousses, meringues ou macarons !

Utilisez les bananes trop mûres

La banane peut remplacer l'œuf dans les recettes où l'on cherche une texture moelleuse, dense ou fondante. 1 banane mûre est l'équivalent de 2 œufs entiers. C'est idéal pour réaliser des pancakes, des gaufres, des muffins, des cakes mais aussi des cookies, qui seront toutefois plus moelleux que croustillants.



Valorisez votre marc de café

Le marc de café apporte une note torréfiée qui sublime les desserts au chocolat comme des brownies, des cookies ou des fondants. Vous pouvez en ajouter une cuillère à café dans votre pâte à gâteau.

Petit conseil Utilisez-le légèrement séché pour une meilleure texture.



Utilisez les citrons et oranges jusqu'au bout

Même après avoir extrait le jus, la peau des agrumes non traités regorge d'huiles essentielles aromatiques. En cuisine, vous pouvez les râper pour les transformer en zestes qui serviront à parfumer vos pâtes à cakes. Vous pouvez aussi confire les écorces dans un sirop de sucre pour décorer vos futurs desserts.



Saint-Honoré 100 % noisettes

De Baptiste Fâche



Crème diplomate noisette

Ingrédients

- 250 g de lait entier
- 50 g de sucre blanc
- 50 g d'œuf entier fermier
- 15 g de fécule de maïs
- 10 g de farine
- 25 g de beurre
- 40 g de purée de noisette
- 125 g de crème liquide à 35 % MG

Préparation

- Réalisez une crème pâtissière. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la poudre à crème et la farine, puis mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Faites chauffer le lait. Versez-le chaud sur le mélange précédent tout en fouettant, puis reversez l'ensemble dans la casserole. Faites cuire à feu moyen jusqu'à épaississement complet.
- Hors du feu, ajoutez le beurre puis la purée de noisette. Mélangez jusqu'à parfaite homogénéisation.
- Débarrassez dans un récipient hermétique, filmez au contact et laissez refroidir complètement.
- Détendez ensuite la crème pâtissière à la spatule. Montez la crème liquide bien froide puis incorporez-la délicatement à la crème pâtissière afin d'obtenir une crème diplomate légère et onctueuse.

Pâte feuilletée inversée

Ingrédients

- Détrempe
- 150 g d'eau froide
- 10 g de vinaigre d'alcool blanc
- 8 g de fleur de sel de Guérande
- 350 g de farine
- 115 g de beurre fondu refroidi

Préparation

- Mélangez l'eau, le vinaigre et le sel.
- Disposez la farine sur le plan de travail et formez un puits. Versez le mélange liquide puis incorporez progressivement la farine.
- Ajoutez le beurre fondu refroidi et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Formez un rectangle, filmez et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Beurre manié

Ingrédients

- 375 g de beurre
- 150 g de farine



Préparation

- Mélangez le beurre en cubes avec la farine jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Étalez-la entre deux feuilles de papier cuisson en un rectangle régulier. Filmez et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Tourage

- Étalez la détrempe en rectangle.
- Étalez le beurre manié afin qu'il soit environ deux fois plus grand que la détrempe. Placez cette dernière au centre puis repliez le beurre manié autour.
- Étalez l'ensemble sur environ 5 mm d'épaisseur.
- Réalisez un premier tour double : repliez les extrémités vers le centre puis repliez l'ensemble en deux.
- Filmez et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.
- Réalisez un deuxième tour double identique puis laissez reposer 1 heure au froid.
- Tournez la pâte d'un quart de tour et effectuez un tour simple en repliant la pâte en trois.
- Étalez ensuite sur 5 mm d'épaisseur et détaillez un disque de 16 cm de diamètre.
- Piquez la pâte à la fourchette, placez-la entre deux plaques de cuisson et enfournez 30 minutes à 180 °C.
- Laissez refroidir complètement avant utilisation.

Pâte à choux

Ingrédients

- 70 g d'eau
- 70 g de lait demi-écrémé
- 60 g de beurre
- 80 g de farine
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de sucre blanc
- 140 g d'œufs fermiers battus

Préparation

- Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le lait, le beurre, le sel et le sucre.
- Dès le premier frémissement et lorsque le beurre est totalement fondu, retirez du feu et ajoutez la farine en une seule fois.
- Mélangez puis desséchez la pâte sur feu moyen pendant quelques minutes.
- Versez la panade dans la cuve du batteur et mélangez afin d'évacuer la vapeur.
- Ajoutez progressivement les œufs battus jusqu'à obtenir une pâte souple, brillante et légèrement cassante.
- Pochez dans des moules demi-sphères de 3 cm de diamètre. Lissez puis placez au congélateur.
- Démoulez les choux congelés et faites-les cuire 30 minutes à 180 °C.
- Laissez refroidir puis garnissez-les de crème diplomate noisette.

Noisettes caramélisées

Ingrédients

- 70 g de noisettes
- 70 g de sucre glace
- 10 g de beurre

Préparation

- Versez les noisettes et le sucre glace dans une casserole.
- Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre fonde et enrobe entièrement les noisettes.
- Débarrassez sur une plaque puis ajoutez le beurre tant que les noisettes sont encore chaudes.
- Mélangez et laissez refroidir.

Ganache montée noisette

Ingrédients

- 700 g de crème liquide à 35 % MG
- 1 feuille de gélatine
- 120 g de chocolat blanc
- 40 g de purée de noisette

Préparation

- Réhydratez la gélatine dans un grand volume d'eau froide pendant 20 minutes.
- Faites chauffer 200 g de crème liquide puis incorporez la gélatine essorée.
- Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie puis versez la crème chaude en trois fois afin de réaliser une émulsion.
- Ajoutez la purée de noisette puis le reste de crème froide.
- Mélangez, filmez au contact et laissez reposer au minimum 2 heures au réfrigérateur.
- Montez ensuite la ganache au batteur et placez-la dans une poche munie d'une douille Saint-Honoré.

Caramel de glaçage

Ingrédients

- 200 g de sucre blanc

Préparation

- Réalisez un caramel à sec en faisant fondre progressivement le sucre jusqu'à obtention d'une belle couleur ambrée.
- Trempez le sommet des choux garnis dans le caramel puis déposez-les dans des moules demi-sphères de 6 cm afin d'obtenir une finition parfaitement régulière.
- Laissez cristalliser.

Montage

- Disposez les 7 choux garnis et glacés tout autour du disque de pâte feuilletée.
- Déposez au centre une couche de crème diplomate puis ajoutez quelques noisettes caramélisées.
- Pochez généreusement la ganache montée à l'aide d'une douille Saint-Honoré.
- Terminez en déposant un dernier chou au sommet de la crème.
- Réservez au frais jusqu'à dégustation.



Recettes pour lendemains savoureux !

Ne jetez plus, transformez ! Quand les viennoiseries et le pain d'hier s'invitent au dessert, cela donne des crêpes surprenantes ou des douceurs perdues à tomber par terre. La preuve en 5 recettes simplissimes que vos restes ont encore un avenir délicieux.



Croissant perdu

Ingrédients

- 4 croissants de la veille
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Du beurre

Les étapes

- Faites chauffer le lait avec le sucre en poudre et le sucre vanillé dans une casserole sur feu doux.
- Pendant ce temps, battez les œufs en omelette dans un grand saladier.
- Quand le lait est bouillant, versez-le sur les œufs battus et mélangez bien.
- Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle sur feu moyen.
- Quand le beurre est bien fondu, plongez un croissant rassis dans la préparation au lait jusqu'à ce qu'il soit ramolli puis déposez-le dans la poêle. Faites-le cuire pendant 2 minutes environ de chaque côté pour qu'il soit bien doré.
- Débarrassez ensuite le croissant perdu de la poêle et réservez-le dans une assiette.
- Répétez l'opération pour les autres croissants en refaisant fondre une noisette de beurre pour éviter que le croissant n'accroche à la poêle.
- Servez les croissants perdus chauds ou froids, accompagnés de sucre glace, de confiture ou de pâte à tartiner.



Pudding de pain rassis au chocolat

Ingrédients

- 250 g environ de pain rassis
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 20 cl de lait
- 80 g de sucre
- Des pépites de chocolat

Les étapes

- Coupez le pain en petits morceaux.
- Battez les œufs avec le sucre, puis ajoutez la crème liquide et le lait, mélangez.
- Faites tremper les morceaux de pain dans le mélange jusqu'à ce que le pain ramollisse.
- Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez.
- Beurrez un plat à gratin et versez le mélange dedans.
- Saupoudrez de sucre et enfournez pour 30 minutes à 180°.



Glace à la banane trop mûre

Ingrédients

- 3 bananes trop mûres
- 100 g de chocolat
- Extrait de vanille

Les étapes

- Coupez les bananes trop mûres en petits morceaux puis congelez-les pendant 3 heures environ.
- Lorsque les morceaux sont durs, mettez-les dans un blender, en mixant par à-coups pour ne pas faire chauffer le mixeur, jusqu'à obtenir une texture de crème onctueuse (Si votre appareil n'est pas très puissant, rajoutez 1/2 banane non congelée en morceaux).
- Ajoutez des copeaux de chocolat et l'extrait de vanille, puis dégustez.



Crêpes au pain rassis

Ingrédients

- 100 g de pain rassis
- 400 ml de lait
- 2 œufs
- 20 g de beurre fondu
- 10 g de sucre

Les étapes

- Dans un saladier, laissez le pain rassis s'imbiber de lait pendant 15 minutes, puis mixez avec les œufs, le beurre fondu et le sucre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Faites chauffer votre crêpière et versez une louche de pâte pour former des crêpes fines et dorées. Cuisez-les d'un seul côté.
- Dégustez vos crêpes avec de la confiture, des fruits secs ou toute autre garniture de votre choix.

Gâteau au chocolat au blanc d'œuf



Ingrédients

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de chocolat noir
- 70 g de beurre
- 120 g de sucre
- 35 g de farine
- 35 g de maïzena

Les étapes

- Faites fondre au bain-marie le chocolat noir avec le beurre. Une fois fondus, mélangez bien.
- Montez les blancs en neige en y ajoutant au fur et à mesure le sucre, puis incorporez-les progressivement au mélange chocolat-beurre.
- Tamisez ensemble la farine et la maïzena, puis incorporez-les à leur tour à la préparation.
- Versez dans un grand moule beurré et fariné, puis enfournez à 180° pendant environ 20 à 35 minutes.
- À la sortie du four, laissez refroidir avant de démouler.

Les mille et une vies de la betterave sucrière

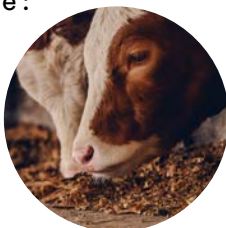
La reine de l'anti-gaspillage !

Une plante généreuse où tout est valorisé

La betterave sucrière est un exemple parfait de circularité. Bien sûr, elle produit naturellement notre sucre blanc. Mais ce n'est que le début de l'histoire :

Pour les animaux

Une fois le sucre extrait de la racine, sa chair (qu'on appelle les pulpes) sert à les nourrir.



Pour le quotidien

La betterave peut être également transformée en alcool, qui s'invite ensuite dans la composition de nos parfums et des gels hydroalcooliques.



Pour l'environnement

Elle permet aussi de créer des fertilisants naturels. L'alcool sert même à fabriquer des carburants comme le SP95-E10 ou l'E85.



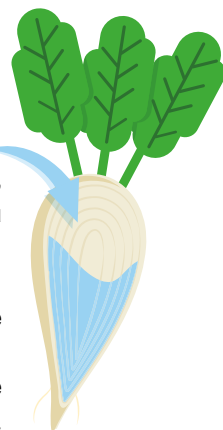
Résultat ?

L'intégralité de cette racine est utilisée et transformée !

Une gestion de l'eau optimisée

La betterave est composée à 77 % d'eau. Et pour éviter le moindre gaspillage, cette eau est récupérée et réutilisée au maximum. Elle sert par exemple à :

- Irriguer les champs de betteraves.
- Laver les racines à leur arrivée à la sucrerie lorsqu'elles sont encore pleines de terre.
- Diffuser le sucre, c'est-à-dire l'extraire grâce à de l'eau chaude pour obtenir un jus sucré.



Stop aux idées reçues

Le sucre blanc n'est pas raffiné !

On l'entend souvent, et pourtant c'est faux. Le sucre de betterave n'est pas raffiné. Il est extrait directement de la racine blanche, sans aucune étape de raffinage dans le processus d'extraction.

Les coulisses du Championnat de France du Dessert

L'excellence s'engage !



Depuis sa création en 1974 par Cultures Sucre, le Championnat de France du Dessert est un rendez-vous de référence pour les professionnels. Son but ? Encourager la pratique du dessert en restauration et distinguer les meilleurs pâtisseries à travers l'art délicat du dessert à l'assiette.

Mais au-delà de la technique pure, le concours a su évoluer en plaçant l'écoresponsabilité au cœur de son règlement. Une démarche forte pour sensibiliser les jeunes talents comme les professionnels expérimentés, de plus en plus nombreux à s'y intéresser.

L'écoresponsabilité au cœur du règlement

Au fil des éditions, le Championnat de France du Dessert a fait évoluer ses critères pour valoriser une pâtisserie toujours plus responsable : lutte contre le gaspillage, éco-pratiques, choix des emballages, respect de la saisonnalité, sourcing des produits et gestion des déchets. Ces critères sont évalués par le jury, au même titre que la technique ou la dégustation.

L'anti-gaspillage en pratique lors de l'épreuve

- Ajuster les quantités aux besoins réels.
- Limiter les pertes en utilisant au maximum les produits dans leur intégralité.

La saisonnalité

Les desserts doivent respecter la saisonnalité de la période des épreuves. Les candidats sélectionnent ce que la nature leur offre au fil de l'année.

Le respect du produit brut

- Privilégier les produits frais ou récoltés à maturité.
- Préférer les ingrédients sélectionnés en direct chez les producteurs.

Au-delà du défi, un tremplin unique pour ces passionnés

Derrière ces exigences et la rigueur du règlement, participer reste pour tous les candidats une expérience humaine à part. On y vibre au rythme d'une effervescence unique, dans une ambiance hyper compétitive mais toujours bienveillante, entouré par des acteurs motivés par l'excellence.

C'est un **formidable accélérateur de carrière**. Pour les candidats Juniors, cette aventure, et encore plus un podium, ouvre grand les portes de l'emploi, souvent dans des restaurants prestigieux ou à l'international.

Découvrez notre article
sur les coulisses
de la finale nationale
via le QR code.



Bloc-notes



Retrouvez-nous sur :



www.cultures-sucre.com



Cultures
SUCRE
NATURE, PLAISIR ET ÉQUILIBRE

