

# Les religieuses

Recette par J.-M. Perruchon MOF, École Bellouet Conseil Paris



## Recette pour religieuses individuelles

### Sablage vanille

- 100 g de beurre
  - 125 g de sucre cassonade
  - 125 g de farine
  - 2 g de vanille liquide « **Ligne Trablit** »
- Poids total: 352 g

Au batteur, mélanger tous les ingrédients à la feuille, sans trop corser la pâte. Réserver au réfrigérateur à 5°C. Étaler le sablage entre deux feuilles plastiques, cette recette donne une feuille de 60 cm par 40 cm. Passer le tout au surgélateur et découper des disques de taille légèrement inférieure aux religieuses, 5 cm de diamètre pour les corps et 1 cm de diamètre pour les têtes. Réserver au surgélateur.

### Pâte à choux

- 225 g de Lait entier
  - 100 g de beurre
  - 5 g de sel
  - 5 g de sucre semoule
  - 150 g de farine
  - 260 g d'œufs
  - 25 g de Lait entier
- Poids total: 770 g

Dans une casserole, porter à ébullition le lait, le beurre, le sel et le sucre semoule. Ajouter la farine, et mélanger hors du feu puis dessécher sur le feu. Vider le tout dans une cuve de batteur et à l'aide de la feuille ajouter progressivement les œufs et à la fin si nécessaire le lait chaud si nécessaire. Dresser à la poche à douille N°9 des choux de 6 cm de diamètre pour les corps (environ 25 g) et 2 cm de diamètre pour les têtes (environ 10 g). Disposer sur chaque choux, un sablage vanille et cuire au four ventilé à 170°C, pendant 35 minutes environ. À la sortie du four mettre sur grille jusqu'à refroidissement complet. Recette pour environ 24 religieuses vides.



**TRABLIT**

Ets CORVÉE

40-42, rue du Clos Montholon  
92170 VANVES France

Tél.: + 33 1 46 42 10 23 - Fax: + 33 1 47 36 98 65

E-mail: [trablit.isda@wanadoo.fr](mailto:trablit.isda@wanadoo.fr)

[www.trablit.fr](http://www.trablit.fr)

### Crème pâtissière de base

- 1 litre de lait entier
  - 160 g de jaunes d'œufs
  - 200 g de sucre semoule
  - 80 g de poudre à crème
  - 100 g de beurre
- Poids total: 1 540 g

Dans une casserole, chauffer le lait. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre semoule et ajouter la poudre à crème. Détendre le mélange avec un peu de lait bouillant, verser dans le lait et cuire 2 à 3 minutes à l'ébullition. À chaud, incorporer le beurre, lisser et stocker la crème pâtissière filmée au réfrigérateur à 5°C.

### Crème Pâtissière caramel

- 1 kg de crème pâtissière de base
  - 60 g de Pâte Parfum Caramel « **Ligne Trablit** »
  - 42 g de masse de gélatine (6 g de gélatine poudre 200 blooms et 36 g d'eau)
  - 100 g de crème fouettée
- Poids total: 1 202 g

Bien lisser au fouet la crème pâtissière et incorporer la pâte parfum caramel « **Ligne Trablit** », la masse gélatine fondue et la crème fouettée. Garnir les religieuses à la poche à douille. Recette pour environ 16 religieuses.

### Crème Pâtissière caramel au beurre salé

- 1 kg de crème pâtissière de base
  - 150 g de Pâte Parfum Caramel au beurre salé « **Ligne Trablit** »
  - 42 g de masse de gélatine (6 g de gélatine poudre 200 blooms et 36 g d'eau)
  - 100 g de crème fouettée
- Poids total: 1 292 g

Bien lisser au fouet la crème pâtissière et incorporer la pâte parfum caramel au beurre salé « **Ligne Trablit** », la masse gélatine fondue et la crème fouettée. Garnir les religieuses à la poche à douille. Recette pour environ 17 religieuses.

### Crème Pâtissière pistache

- 1 kg de crème pâtissière de base
  - 35 g de Pâte Parfum Pistache « **Ligne Trablit** »
  - 42 g de masse de gélatine (6 g de gélatine poudre 200 blooms et 36 g d'eau)
  - 100 g de crème fouettée
- Poids total: 1 177 g

Bien lisser au fouet la crème pâtissière et incorporer la pâte parfum pistache « **Ligne Trablit** », la masse gélatine fondue et la crème fouettée. Garnir les religieuses à la poche à douille. Recette pour environ 15 religieuses.

### Crème Pâtissière réglisse

- 1 kg de crème pâtissière de base
  - 18 g de Pâte Parfum Réglisse « **Ligne Trablit** »
  - 42 g de masse de gélatine (6 g de gélatine poudre 200 blooms et 36 g d'eau)
  - 100 g de crème fouettée
- Poids total: 1 160 g

Bien lisser au fouet la crème pâtissière et incorporer la pâte parfum réglisse « **Ligne Trablit** », la masse gélatine fondue et la crème fouettée. Garnir les religieuses à la poche à douille. Recette pour environ 15 religieuses.

### Glaçage chocolat miroir noir

- 150 g d'eau
  - 300 g de sucre semoule
  - 300 g de glucose
  - 200 g de lait concentré sucré
  - 140 g de masse gélatine (20 g de gélatine poudre 200 blooms et 120 g d'eau)
  - 300 g de chocolat de couverture noire 64%
  - Q.S de colorant noir liposoluble
- Poids total: 1 390 g

Dans une casserole cuire ensemble l'eau, le sucre semoule et le glucose à 103°C, verser le tout sur le lait concentré et la masse gélatine, le chocolat de couverture noire et le colorant Noir. Mixer et réserver au réfrigérateur. Le lendemain chauffer le glaçage à 40°C et utiliser à 30°C.

### Glaçage chocolat miroir pistache

- 150 g d'eau
  - 300 g de sucre semoule
  - 300 g de glucose
  - 200 g de lait concentré sucré
  - 140 g de masse gélatine (20 g de gélatine poudre 200 blooms et 120 g d'eau)
  - 300 g de chocolat blanc
  - 15 g de Pâte Parfum Pistache « **Ligne Trablit** »
  - Q.S de colorant jaune et vert liposoluble
- Poids total: 1 405 g

Dans une casserole cuire ensemble l'eau, le sucre semoule et le glucose à 103°C, verser le tout sur le lait concentré et la masse gélatine, le chocolat blanc, la pâte parfum pistache « **Ligne Trablit** » et le colorant jaune et vert. Mixer et réserver au réfrigérateur. Le lendemain chauffer le glaçage à 40°C et utiliser à 30°C.

### Glaçage chocolat miroir caramel

- 150 g d'eau
  - 250 g de sucre semoule
  - 50 g de Pâte Parfum Caramel « **Ligne Trablit** »
  - 300 g de glucose
  - 200 g de lait concentré sucré
  - 140 g de masse gélatine (20 g de gélatine poudre 200 blooms et 120 g d'eau)
  - 300 g de chocolat blanc
  - Q.S de colorant jaune liposoluble
- Poids total: 1 390 g

Dans une casserole cuire ensemble l'eau, le sucre semoule, la pâte parfum caramel « **Ligne Trablit** » et le glucose à 103°C, verser le tout sur le lait concentré et la masse gélatine, le chocolat blanc, la pâte parfum caramel « **Ligne Trablit** » et le colorant jaune. Mixer et réserver au réfrigérateur. Le lendemain chauffer le glaçage à 40°C et utiliser à 30°C.