

Le Mazaltov



Personnes :

8



Préparation :

40 min.



Repos :

Congélation : -
Réfrigération : 8h



Cuisson :

Température : 240/150°C
Temps : 10/40 min.

Matériel spécifique

- Moule à manqué de Ø 18 cm ou 20 cm

Liste des préparations

- ✓ Pâte sucrée
- ✓ Crème
- ✓ Coulis



Le cheesecake allégé

Les étapes

J - 2

🌀 Réalisation de la pâte

Réserver au réfrigérateur minimum 2h

Page 3

🌀 Fonçage de la pâte

Réserver au réfrigérateur

Page 3

J - 1

🌀 Réalisation du coulis

Réserver au réfrigérateur

Page 5

🌀 Cuisson de la pâte

12 minutes à 170°C chaleur tournante

Page 3

🌀 Réalisation de la crème

Page 4

🌀 Cuisson de la crème

10-15 minutes à 240°C chaleur statique

+ Ouverture du four 3-4 minutes (pour faire chuter la température du four)

+ Cuisson 15-20 minutes à 150°C chaleur statique

+ Ouverture du four 2-3 minutes (pour limiter le gonflement du gâteau)

+ Cuisson 15-20 minutes à 150°C chaleur statique

Page 5

Repos température ambiante

+ Repos 6h minimum au réfrigérateur

La pâte sucrée

Vous devez la réaliser la veille au matin si vous souhaitez respecter les temps de repos.

Ingrédients

- 150 g de beurre mou
- 95 g de sucre glace
- 35 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel
- 250 g de farine T55
- 60 g d'œuf entier (x1 gros)

- o Sortir 150 g de beurre du réfrigérateur au moins 2h avant de commencer la recette afin de le ramener à température ambiante et le couper en dés.
- o Travailler le beurre en pommade à l'aide du robot muni de la feuille.
- o Ajouter 95 g de sucre glace tamisé et mélanger en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à obtenir un appareil crémeux et homogène.
- o Ajouter 30 g de poudre d'amandes (ou noisettes), une pincée de fleur de sel et un peu de poudre de vanille. Continuer de mélanger sur vitesse moyenne.
- o Ajouter au mélange 60 g d'œufs entiers battus (environ 2) puis finir de mélanger à l'aide d'une maryse ou spatule souple (ce sera beaucoup plus efficace qu'avec la feuille du robot).
- o Ajouter enfin 250 g de farine T55 (ou T65) tamisée et mélanger à l'aide du robot sans trop insister pour ne pas trop travailler la pâte. Le mélange doit tout de même être homogène.
- o Prélever 120 à 150 g de pâte pour former un disque, filmer au contact et réserver au minimum 1h au réfrigérateur. Le reste de pâte peut être filmé au contact et congelé (il pourra être utilisé pour une tarte plus tard).
- o Abaisser le pâton à 2-3 mm d'épaisseur en s'assurant que le diamètre soit supérieur à celui du moule utilisé. Réserver au réfrigérateur idéalement pendant 6h pour éviter que la pâte ne se rétracte trop à la cuisson.
- o À l'aide du moule, emporte-piècer le disque de pâte. Disposer une feuille de cuisson dans le fond du moule à manqué que vous allez coincer avec le cercle du moule (inutile de découper la feuille de cuisson à la dimension du moule !).
- o Poser le disque de pâte dans le fond du moule sur le papier cuisson puis piquer la pâte à l'aide d'une fourchette (pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson).
- o Enfourner environ 12-15 minutes à 170°C en chaleur tournante.
- o À la sortie du four, laisser refroidir.



La crème

Ingrédients

- ☑ 285 g de fromage blanc 0%
- ☑ 50 g de lait en poudre
- ☑ 25 g de maïzena
- ☑ 35 g de fécule de pomme de terre
- ☑ 60 g de sucre cristal
- ☑ 1 pincée de poudre de vanille
- ☑ 35 g de jus de citron
- ☑ 30 g de jaune d'œuf (x2)
- ☑ 225 g de blanc d'œuf (x6-7)
- ☑ 65 g de sucre en poudre

- o Réaliser des blancs en neige en mettant 225 g de blancs d'œufs dans la cuve du robot équipé du fouet et en les montant à petite vitesse en incorporant petit à petit 65 g de sucre. Au bout de 5 minutes, passer à vitesse moyenne et prolonger pendant environ 10 minutes afin d'obtenir des blancs parfaits. Avec cette méthode (de P. Conticini), les bulles d'air formées par les blancs d'œufs seront très petites et se tiendront mieux lors du mélange et de la cuisson.
- o Pendant ce temps, mélanger à l'aide d'une maryse 285 g de fromage blanc, 2 jaunes d'œufs et le jus et le zeste d'un demi citron jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- o Dans un autre cul-de-poule, mélanger avec un fouet les poudres suivantes :
 - 60 g (ou moins, ou pas du tout) de sucre,
 - la poudre de vanille,
 - 35 g de fécule de pomme de terre,
 - 50 g de lait en poudre (demi-écrémé)
 - et 25 g de Maïzena (fécule de maïs).

Ceci permet d'obtenir un mélange parfait entre les poudres et d'éviter l'utilisation d'un tamis.

- o Ajouter les poudres au fromage blanc et mélanger à l'aide de la maryse jusqu'à obtenir un appareil homogène et lisse.
- o Préchauffer le four à 240°C en position four traditionnel (chaleur statique).
- o Lorsque les blancs en neige sont parfaitement montés, intégrer un quart au mélange précédent et mélanger à l'aide d'une maryse ou d'un fouet. Puis intégrer délicatement le reste des blancs en neige en 2-3 fois sans faire retomber les blancs.
- o Verser l'appareil sur la pâte sucrée (il est possible de chemiser le moule de papier sulfurisé pour le cas où l'appareil monterait au-delà de sa hauteur qui est de 7 cm).



La cuisson

- o Enfourner à 240°C sur la grille en bas du four au deuxième cran.
- o Mettre le minuteur sur 10-15 minutes en surveillant et dès que le dessus du gâteau est brun, ouvrir le four pendant 3-4 min tout en baissant la température du four à 150°C.
Continuer la cuisson pendant 15-20 minutes à 150°C.
Si vous ne souhaitez pas que le Mazaltov fissure, il faudra le surveiller.
- o Ouvrir de nouveau le four pendant 2 à 3 minutes (le Mazaltov doit dégonfler) et continuer la cuisson pendant 15-20 minutes supplémentaires.
- o Sortir le gâteau du four dès que lorsqu'on le pique avec une lame de couteau, celle-ci ressort « propre ».
- o Laisser refroidir le gâteau dans son moule à température ambiante puis le placer pendant 6h au réfrigérateur.
- o Juste avant de servir, démouler le gâteau et le saupoudrer de sucre glace. Vous pouvez l'accompagner d'un coulis de fruits, d'une sauce au chocolat ou au caramel au beurre salé selon vos goûts et selon vos objectifs de diète !
Veuillez sortir le gâteau du réfrigérateur au moins un quart d'heure avant de le déguster.



Ingrédients

- 200 g de fruits rouges congelés
- 40 g de sucre en poudre
- ½ jus de citron

Le coulis

- o Dans un cul-de-poule, verser :
 - 200 g de fruits congelés,
 - 40 g de sucre en poudre
 - et le jus d'un demi citron.
- o Recouvrir le cul-de-poule d'un film alimentaire (résistant au micro-onde) et chauffer le tout au micro-onde pendant 4 minutes à 800W.
- o Enlever le film en faisant attention de ne pas se brûler puis mélanger à l'aide d'une cuillère les fruits et le sucre (le temps de dissoudre le sucre).
- o Tamiser le jus et presser les fruits pour en extraire la pulpe. Râcler bien le dos du tamis pour récupérer la pulpe puis tamiser une seconde fois.
- o Attendre que le coulis refroidisse à température ambiante puis l'entreposer dans un récipient hermétique au réfrigérateur.



Notes

Imaginé par le chef pâtissier Jean-Paul Hévin, il a été recensé parmi les 10 meilleurs cheese-cakes de Paris par la presse en 2016. Mais en toute honnêteté, ce n'est pas aussi bon que le New-Yorkais.

Cependant il est environ 2,5 moins calorique que le cheesecake New-Yorkais (beaucoup, beaucoup moins gras !)

⇒ Une part (1/8 d'un gâteau de 18 cm de diamètre) fait environ 240 calories.

❖ Le biscuit :

Il est possible de remplacer la pâte sucrée par une pâte plus traditionnelle (dans un cheesecake) mais elle sera un peu plus calorique. (voir ma vidéo sur le cheesecake NY)

La recette :

- Déposer une feuille de cuisson découpée au bon diamètre dans le fond du moule à manqué.
- Faire fondre au micro-onde 60 g de beurre (82% MG) pendant environ 30 secondes à 800 W.
- Dans un robot mixeur, déposer 90 g de biscuits « Thé », 30 g de spéculoos et 20 g de cassonade puis hacher le tout assez finement.
- Verser les poudres dans un cul de poule et ajouter le zeste d'un demi citron et le beurre fondu. Mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Le mélange doit être homogène et sableux (il ne s'agit pas de réaliser une pâte !).
- Verser ce mélange dans le moule à manqué et à l'aide d'un verre ou d'une grande cuillère, tasser le mélange pour former une couche régulière et uniforme en appuyant assez fermement.
- Enfourner pendant 10 minutes à 180°C en chaleur tournante. Sortir le moule à manqué du four et le laisser refroidir à température ambiante.

❖ Les fissures (durant la cuisson) :

Si votre objectif est de ne pas avoir de fissure sur le dessus du gâteau, c'est assez difficile. D'après mes essais et d'après ce que j'ai compris, le principe est le suivant :

Il faut tout d'abord qu'une croûte assez rigide se forme sur le dessus du gâteau. Pour cela, la première cuisson doit être à 240°C et durer le temps nécessaire pour former cette croûte brune (entre 10 et 15 minutes).

Ensuite, il faut baisser rapidement la température du four à 150°C. Pour cela, ouvrir le four pendant 3-4 minutes et même sortir le Mazaltov du four pendant ce temps.

Continuer ensuite la cuisson à 150°C (toujours en chaleur statique) pendant 15-20 minutes. Le Mazaltov gonfle de façon assez importante. Surveiller tout de même le dessus (si c'est possible) pour voir s'il ne se fissure pas.

Ouvrir de nouveau le four pendant 2 à 3 minutes pour faire retomber un peu le gâteau.

Prolonger encore la cuisson à 150°C jusqu'à ce que lorsque l'on pique le cœur du Mazaltov avec une lame de couteau, celle-ci ressorte propre.

Il est important d'éviter de trop cuire le gâteau car après il perd de son onctuosité et devient trop sec.

❖ Fromage blanc à 0%

Je vous conseille vivement d'utiliser un fromage blanc à 3-4%, plutôt qu'un 0%, le goût en sera bien meilleur, avec très peu de calories en plus. Celui que j'ai bien aimé est le « Calin extra de Yoplait ».