



Mycryo

Biscuits épicés au chocolat

2 douzaines de biscuits

Ingrédients :

- 200 g (1/3 tasse) de chocolat CACAO BARRY St-Domingue 70%
- 85 ml (1/3 tasse) de beurre
- 2 œufs
- 185 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2,5 ml (1/2 c. thé) de muscade
- 2,5 ml (1/2 c. thé) de cannelle
- 2,5 ml (1/2 c. thé) de gingembre moulu
- 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble hachées grossièrement

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, fondre le chocolat St-Domingue et le beurre. Réserver.
3. Battre les œufs et la cassonade, une à deux minutes. Incorporer le mélange de chocolat fondu.
4. Ajouter les ingrédients secs. Bien mélanger.
5. Incorporer les noix.
6. Déposer la préparation à la cuillère sur une plaque à biscuit recouverte d'un papier parchemin. Écraser les biscuits avec une fourchette.
7. Cuire au four 8 à 10 minutes.



Mycryo

*Bouchées croustillantes
pois chiches et avoine*

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail hachées
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 10 ml (2 c. thé) d'herbes de Provence
- 375 ml (1½ tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
- 45 ml (3 c. tab) tomates séchées hachées
- 185 ml (¾ tasse) de chapelure de pain
- 45 ml (3 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- Sel et poivre au goût

1. Déposer l'ail, l'avoine, les herbes de Provence, les pois chiches et les tomates séchées au mélangeur.
2. Ajuster la texture avec des flocons d'avoine pour avoir un mélange qui se tient.
3. Former de petites boulettes.
4. Dans un bol, mélanger la chapelure de pain, le MYCRYO, le sel et le poivre.
5. Dans un poêlon chaud, cuire les bouchées jusqu'à coloration. Servir.



Mycryo

Crevettes croustillantes, sauce aux prunes

4 portions

Ingrédients :

Crevettes croustillantes

- 45 ml (3 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 65 ml (¼ tasse) de chapelure Panko
- Sel et poivre du moulin au goût
- 450 g de crevettes décortiquées, crues (les 16-21 sont parfaites pour cette recette)
- 2 œufs battus

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, mélanger le MYCRYO avec la chapelure, le sel et le poivre.
3. Déposer les crevettes dans les œufs et les enrober ensuite du mélange de chapelure.
4. Déposer sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin.
5. Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien dorées. Il serait bien de retourner les crevettes à mi-cuisson pour assurer une coloration uniforme.
6. Servir avec la sauce aux prunes.

Sauce aux prunes

- 1 grosse tomate mûre coupée en dés
 - 4 grosses prunes coupées en quartiers
 - 1 petit oignon coupé en quartiers
 - 45 ml (3 c. tab) de miel
 - 30 ml (2 c. tab) de pâte de tomates
 - 30 ml (2 c. tab) de jus de citron
 - Sel et poivre du moulin
1. Déposer tous les ingrédients dans un chaudron et mijoter environ 20 minutes. Verser tous les ingrédients dans le mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
 2. Ajuster le sel et le poivre.
 3. Servir chaud ou froid.





Mycryo

Flétan au parmesan et tomates à la provençale

4 portions

Ingrédients :

Flétan au parmesan

- 45 ml (3 c. tab) beurre de cacao MYCRYO
- 45 ml (3 c. tab) de parmesan râpé ou en flocons
- 15 ml (1 c. tab) paprika
- Sel et poivre du moulin
- 4 filets de flétan

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, mélanger le MYCRYO avec le parmesan, le paprika, le sel et le poivre.
3. Enrober les filets de ce mélange.
4. Déposer le flétan sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin. Réserver.

Tomates à la provençale

- 30 ml (2 c. tab) beurre de cacao MYCRYO
- 45 ml (3 c. tab) de chapelure de pain
- 5 ml (1 c. thé) de basilic séché
- 5 ml (1 c. thé) d'origan séché
- Sel et poivre du moulin au goût
- 2 tomates coupées en deux

1. Dans un bol, mélanger le MYCRYO, la chapelure de pain, le basilic, l'origan, le sel et le poivre.
2. Déposer ce mélange sur les 4 demi-tomates.
3. Déposer sur la même plaque à cuisson que le poisson.
4. Cuire au four 15 minutes.



Mycryo

Gratin de Portobello aux lentilles et chèvre frais

4 portions

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 10 ml (2 c. thé) de curcuma
- Sel et poivre du moulin au goût
- 170 g de champignons Portobello, tranchés
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 375 ml (1½ tasse) de lentilles cuites
- 30 ml (2 c. tab) de moutarde à l'ancienne
- 2 gousses d'ail hachées
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, mélanger le MYCRYO, le curcuma, le sel et le poivre.
3. Enrober les champignons de ce mélange.
4. Dans un poêlon chaud, sauter les champignons jusqu'à coloration.
Déposer dans quatre ramequins allant au four.
5. Dans un grand bol, mélanger le fromage de chèvre, les lentilles, la moutarde et l'ail.
6. Étaler le mélange de fromage sur les champignons.
7. Saupoudrer de fromage râpé.
8. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.





Mycryo

*Lanières de poulet,
sauce crémeuse à l'estragon*

4 portions

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 30 ml (2 c. tab) de farine
- Sel et poivre
- 450 g (1 lb) de lanières de poulet
- 185 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème 5% à cuisson
- 30 ml (2 c. tab) d'estragon haché
- Fleur de sel et poivre du moulin au goût

1. *Mélanger le beurre de cacao MYCRYO et la farine. Saler et poivrer.*
2. *Enrober le poulet de ce mélange.*
3. *Dans un poêlon bien chaud, sauter le poulet jusqu'à cuisson complète.*
4. *Ajouter le bouillon de bœuf et la crème. Cuire jusqu'à épaississement de la sauce (environ 1 minute).*
5. *Saupoudrer d'estragon. Saler et poivrer au goût.*
6. *Servir.*

Bon appétit !



Mycryo

**Mangues caramélisées et sauce
chocolatée au lait de coco**

8 portions

Ingrédients :

Sauce chocolatée au lait de coco :

- 75 g (environ ½ tasse) de chocolat blanc CACAO BARRY Zéphyr 34%
 - 185 ml (¾ tasse) de lait de coco
 - 125 ml (½ tasse) de noix de coco hachée
1. Dans une casserole, porter le lait de coco à ébullition.
 2. Retire du feu et ajouter le chocolat blanc. Bien mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu.
 3. Ajouter la noix de coco et réfrigérer.

Mangues caramélisées:

- 4 mangues tranchées
 - Beurre de cacao MYCRYO
 - 1 pincée de cardamome
1. Enrober les tranches de mangues de beurre de cacao MYCRYO.
 2. Dans un poêlon bien chaud, caraméliser les mangues.
 3. Saupoudrer de cardamome.
 4. Napper les mangues de sauce chocolatée au lait de coco et servir.



Mélanges assaisonnés Mycryo

MYCRYO INDIEN

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 5 ml (1 c. thé) de cari
- 5 ml (1 c. thé) de curcuma
- Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients et saupoudrer au besoin. Excellent avec le poulet, ce mélange est aussi délicieux avec le poisson, les fruits de mers, ainsi que les légumes.

MYCRYO FUMÉ

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 15 ml (1 c. tab) de paprika fumé
- Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients et saupoudrer au besoin. Utiliser ce mélange pour enrober des bâtonnets de pommes de terre lors de la cuisson au four. Sur un filet de saumon, c'est divin !

MYCRYO PARMESAN

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 30 ml (2 c. tab) de parmesan
- Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients et saupoudrer au besoin. C'est la petite touche qui donne du WOW à toutes vos cuissons.

MYCRYO À L'OIGNON

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 5 ml (1 c. thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. thé) de ciboulette séchée
- 5 ml (1 c. thé) de basilic séché
- Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients et saupoudrer au besoin. Excellent avec le bœuf et le porc. Ce mélange donne du punch à vos galettes d'hamburger.

MYCRYO CAJUN

Ingrédients :

- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 5 ml (1 c. thé) d'épices cajun
- Sel

Mélanger tous les ingrédients et saupoudrer au besoin. Ce mélange apportera chaleur et saveur à vos viandes et sautés de légumes.



Mycryô

Meringues coco-chocolat

15 à 20 bouchées

Ingrédients :

- 2 blancs d'œuf
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 375 ml (1½ tasse) de flocon de maïs (type Corn flakes)
- Noix de coco râpée, non sucrée
- 150g (environ 1 tasse) de chocolat CACAO BARRY Équateur 76%
- 50g (environ 1/3 tasse) de chocolat blanc CACAO BARRY Zéphyr 34%

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Monter les blancs d'œufs en neige de façon à obtenir des pics fermes.
3. Ajouter le sucre graduellement jusqu'à ce que la meringue soit bien brillante.
4. À l'aide d'une spatule, incorporer les flocons de maïs en pliant délicatement.
5. Déposer une cuillère à table à la fois de ce mélange dans la noix de coco et bien l'enrober.
6. Cuire 12 minutes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
7. Refroidir les meringues.
8. Fondre les 2 chocolats séparément.
9. Déposer environ une cuillère à thé de chocolat noir sur la meringue, de façon à en recouvrir tout le dessus.
10. Étaler le chocolat blanc en filets.
11. Refroidir et servir.





Mycryo

Mignon de bœuf, sauce aux figes et au chocolat

4 portions

Ingrédients :

Sauce :

- 3 échalotes françaises, hachées finement
- 15 ml (1 c. tab) beurre de cacao MYCRYO
- 185 ml (¾ tasse) de vin rouge
- 30 ml (2 c. tab) de miel
- 185 ml (¾ tasse) de bouillon de bœuf
- 3 figes séchées
- 8 g de pastilles de chocolat CACAO BARRY Saint-Domingue
- Sarriette fraîche, hachée finement
- Fleur de sel et poivre du moulin, au goût

1. *Enrober les échalotes de beurre de cacao MYCRYO.*
2. *Dans un poêlon bien chaud, sauter les échalotes jusqu'à coloration.*
3. *Ajouter le vin, le miel et le bouillon de bœuf, porter à ébullition et laisser réduire de moitié.*
4. *Incorporer les figes et le chocolat. Saler et poivrer au goût.*
5. *Cuire 2 ou 3 minutes, saupoudrer de sarriette et réserver.*

Viande :

- Beurre de cacao MYCRYO (suffisamment pour enrober le bœuf)
 - 4 filets mignons de bœuf de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
 - Sel et poivre
1. *Enrober le boeuf de MYCRYO.*
 2. *Dans un poêlon bien chaud, saisir la viande jusqu'à la cuisson désirée.*
 3. *Arroser de sauce au chocolat et servir.*



Mycryo

**Pétoncles et réduction de crème
au curcuma et coriandre**

4 portions

Ingrédients :

- 125 ml (½ tasse) de crème 15%
- 5 ml (1 c. thé) de curcuma
- Sel et poivre du moulin
- 45 ml (3 c. tab) beurre de cacao MYCRYO
- Sel et poivre du moulin au goût
- 16 gros pétoncles
- 45 ml (3 c. tab) de coriandre fraîche, hachée

1. Dans un poêlon, chauffer la crème, le curcuma, le sel et le poivre, jusqu'à épaississement. Réserver au chaud.
2. Dans un bol, mélanger le MYCRYO avec le sel et le poivre.
3. Enrober les pétoncles de ce mélange.
4. Dans un poêlon chaud, sauter les pétoncles.
5. Cuire environ une minute de chaque côté.
6. Servir avec un filet de réduction de crème au curcuma.
7. Saupoudrer de coriandre fraîche.



Mycryo

Pétoncles poêlés, tomates séchées et olives kalamata

4 portions

Ingrédients :

- 45 ml (3 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- Sel et poivre du moulin au goût
- 16 gros pétoncles
- 65 ml (¼ tasse) de tomates séchées, hachées
- 65 ml (¼ tasse) d'olives Kalamata hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. tab) de vinaigre balsamique

1. Dans un bol, mélanger le MYCRYO avec le sel et le poivre.
2. Enrober les pétoncles de ce mélange.
3. Dans un poêlon chaud, sauter les pétoncles.
4. Cuire environ 1 minute de chaque côté. Réserver.
5. Dans le même poêlon, sauter les tomates, les olives et l'ail environ 1 minute.
6. Mouiller avec le balsamique et servir sur les pétoncles.





Mycryo

Petits pots double chocolat

8 portions

Ingrédients :

Ganache au chocolat blanc :

- 100 g (environ 2/3 tasse) de chocolat blanc CACAO BARRY Zéphyr 34%
 - 45 ml (3 c. tab) de crème 35%
1. Déposer le chocolat et la crème dans un bol et fondre au bain marie ou au micro-ondes. Réserver.

Moelleux au chocolat noir :

- 150 g (environ 1 tasse) de chocolat CACAO BARRY Équateur 76%
- 65 ml (1/4 tasse) de beurre mou
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. tab) de sucre
- 85 ml (1/3 tasse) de farine tout usage
- 2,5 ml (1/2 c. thé) de poudre à pâte

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Déposer le chocolat et le beurre dans un bol et fondre au bain marie ou au micro-ondes. Réserver.
3. Dans un autre bol, battre les œufs avec le sucre. Ajouter les ingrédients secs et le mélange de chocolat fondu.
4. Beurrer et enfariner 8 petits pots masson (125 ml).
5. Partager la **moitié** du mélange dans les 8 pots.
6. Ajouter la ganache de chocolat blanc.
7. Recouvrir du reste du mélange de chocolat noir.
8. Cuire au four environ 15 minutes.

Bon appétit !



Mycryo

Saumon à la noix de coco

4 portions

Ingrédients :

- 450 g de filet de saumon sans la peau
- 45 ml (3 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 65 ml (¼ tasse) noix de coco râpée, non sucrée
- Sel et poivre du moulin au goût

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, mélanger le MYCRYO avec la noix de coco, le sel et le poivre.
3. Déposer le filet de saumon sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
4. Étaler le mélange de MYCRYO sur le poisson.
5. Cuire au four environ 15 min.

Bon appétit !



Mycryo

Tarte truffée

8 à 10 portions

Ingrédients :

- 280 g (environ 2 tasses) de chocolat CACAO BARRY Tanzanie 75%
- 125 ml (½ tasse) de crème à fouetter 35%
- 4 œufs
- 125 ml (½ tasse de sucre)
- 65 ml (¼ tasse) de farine tout usage

1. Préchauffer le four à 325°F. Chauffer le chocolat et la crème au bain marie ou au micro-ondes, jusqu'à consistance lisse. Réserver.
2. Dans un bol, battre les œufs et le sucre. Ajouter la farine et le mélange de chocolat.
3. Beurrer un moule à tarte de 9 pouces et y verser le mélange.
4. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les rebords de la tarte soient gonflés et le centre légèrement mou.

Astuce :

Cette tarte supporte très bien la congélation...alors doublez la recette !





Mycryo

Tartinade décadente

Ingrédients :

- 435 ml (1³/₄ tasse) de crème 15%
- 200g (11/3 tasse) de chocolat CACAO BARRY Ghana 40,5 %
- 100g (2/3 tasse) de chocolat CACAO BARRY Tanzanie 75 %
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'amandes
- 30 ml (2 c. tab) de miel
- 65 ml (1/4 tasse) de sucre

1. Porter la crème à ébullition et retirer du feu.
2. Incorporer le chocolat et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu complètement.
3. Ajouter les autres ingrédients et réfrigérer.

Astuce :

La tartinade se déguste froide sur des rôties ou comme glaçage, mais une fois chauffée, elle donne une sauce au chocolat exquise, à servir sur des fruits !





Mycryo

Thon à l'unilatérale et sa sauce au beurre de soya

4 portions

Ingrédients:

- 30 ml (2 c. tab) beurre de cacao MYCRYO
- Sel et poivre du moulin au goût
- 4 steaks de thon
- 60 ml (4 c. tab) de graines de sésame grillées

1. Dans un bol, mélanger le MYCRYO avec le sel et le poivre.
2. Enrober le thon de ce mélange.
3. Dans un poêlon chaud, sauter les steaks de thon, d'un côté seulement, environ 1 minute.
4. Saupoudrer de graines de sésame grillées et servir.

Sauce :

- 45 ml (3 c. tab) de beurre de soya
- 30 ml (2 c. tab) de tamari
- 30 ml (2 c. tab) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. tab) de miel

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et servir avec le thon.





Mycryo

Tortellinis pop corn, sauce aux herbes

4 à 6 portions

Ingrédients:

- 400 g de tortellinis au fromage, frais ou congelés
- 30 ml (2 c. tab) de beurre de cacao MYCRYO
- 15 ml (1 c. tab) de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans un grand chaudron, porter de l'eau à ébullition.
2. Cuire les tortellinis environ 5 minutes.
3. Retirer les pâtes de l'eau et bien égoutter.
4. Dans un grand bol, enrober les tortellinis de beurre de cacao MYCRYO et de paprika fumé. Saler et poivrer au goût.
5. Dans un poêlon bien chaud, sauter les tortellinis jusqu'à coloration.
6. Servir avec la trempette aux herbes.

Trempette aux herbes :

- 125 ml (½ tasse) de crème sûre
 - 5 ml (1 c. thé) d'herbes salées
 - 30 ml (2 c. tab) de ciboulette fraîche, hachée.
 - Poivre du moulin
1. Mélanger tous les ingrédients et servir. Avec les tortellinis pop corn.