

# Fleur "banane-choc" et Triangle à la mangue



## Ramona Bolliger

Médaille d'or aux WorldSkills 2017 à Abu Dhabi

Championne du Monde de boulangerie pâtisserie aux WorldSkills 2017 à Abu Dhabi



SWISS BAKERY  
TROPHY  
2018

### Dessert

30 personnes

30 min

Facile

## INGRÉDIENTS

### Pâte levée sucrée

900g lait  
1820g farine fleur  
260g sucre  
92g levure  
115g oeuf  
18g malt liquide  
25g citron râpé  
265g beurre  
35g sel

### Pâte colorée

## PRÉPARATION

### Pâte levée sucrée

Pétrissage à la machine (10 minutes lentement / 2 à 4 minutes à vitesse rapide)

Ajouter le beurre après 3 minutes et le sel en milieu de mélange

Température idéale de la pâte en fin de pétrissage: 24°C

Repos de la pâte: laisser reposer une nuit au frigo

### Pâte levée sucrée

Mélanger le colorant avec la farine puis incorporer à la pâte levée sucrée de base

### Fourrage banane (600gr)

Couper les bananes en cube et les tremper dans l'eau brièvement pour les ramollir

Mixer les amandes et le chocolat

### Farce à la mangue (490g)

Couper les mangues en cube

Cuire 300gr de mangue avec le sucre et mixer finement

Dissoudre la maizena dans un peu d'eau et ajouter à la

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



# Fleur "banane-choc" et Triangle à la mangue



200gr de la pâte sucrée de base  
20gr colorant liquide vert  
25gr farine de fleur

## Fourrage banane (600gr)

215g bananes séchées  
300gr amande  
85gr chocolat râpé

## Farce à la mangue (490gr)

400g mangues coupées en cubes  
80g sucre  
10g maizena

## Fleur "Banane-Choc"

Pour 15 pièces

750g pâte levée sucrée de base  
450g masse à fourrer à la banane  
sucre grêle  
dorure à l'oeuf

## Triangle à la mangue

Pour 15 pièces

1000g pâte levée sucrée blanche  
de base  
240g pâte levée sucrée colorée  
300g fourrage mangue  
sirop de sucre

mixture  
Incorporer les 100gr de cubes de mangues

## Fleur Banane-Choc - Petit pain en pâte levée sucrée avec un fourrage tendre

Idéal au petit déjeuner ou pour le thé de l'après-midi

Préparer de morceaux de pâte de 50g chacun, les façonner en rond, puis les aplatis légèrement

Disposer 30g de masse à fourrer sur chaque morceau de pâte et refermer la pâte sur la masse à fourrer

Entailler 8fois chaque pièce avec un petit couteau depuis chaque côté et tourner les parties entières

Déposer sur un papier de cuisson

Dorer les pièces à l'oeuf et laisser lever à température ambiante 30 à 50 minutes.

Avant de mettre au four, dorer une nouvelle fois avec de l'oeuf et déposer un rond de sucre grêle au centre à l'aide d'une douille.

Cuire au four à 230°C 7 à 8 minutes

## Triangle à la mangue - Petit pain en pâte levée sucrée avec un fourrage tendre

Idéal en dessert ou pour le thé de l'après-midi

Poser la pâte verte sur la pâte blanche régulièrement et les abaisser ensemble à environ 4mm d'épaisseur

Découper des bandes de 10cm de hauteur et les partager en triangles de 12 cm de large

Entailler chaque côté et rabattre chaque partie contre le centre

Disposer les viennoiseries sur une feuille de cuisson

Laisser lever 30 à 50 mninutes à température ambiante

Avant de cuire répartir 20 g de masse à la mangue au centre de chaque triangle

Cuire au four à 230°C 7 à 8 minutes

Après la cuisson glacer chaque pièce avec du sirop de sucre chaud

**Bonne dégustation !**

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

