



LE COINGS

FRAICHET ET LES DEUX COINGS

L'automne c'est étiré longtemps cette année et les coings embaument dans le fruitier depuis quelques temps . Bien mûrs ils sont exquis et même si ils accompagnent divinement la cuisine "salée" nous allons utiliser les "restes" de la confection des traditionnelles gelées pour un dessert délicat

Il vous faut :

Du fraîchet maison(note 1)
du coulis de coings(note 3)

de la pâte de coings (note 2)
du sucre brun ou vergeoise brune (note 4)

Méthode:

Mélangez dans un bol le fraîchet et du sucre brun, rapaya ou vergeoise brune : le caramel du sucre va teinter votre fraîchet en lui donnant bonne mine en même temps que bon goût . Si vous êtes "nordique" et que vous pouvez trouvez de la mélasse ça serait le "top" .

Votre "pâte de coings" étant démoulée de votre "potiot" coupez là en petits dès . Vous pouvez les mettre au congélateur quelques instants avant de monter votre dessert car ainsi ils seront une surprise sous la dent. Mélangez les au fraîchet battu



Préparez votre "potiot" de coulis de coing gardé lors de la préparation de votre confit de coings .



Vous pouvez même le faire légèrement chauffer (bain-Marie ou FAO) pour le couler au dernier moment sur le dessert où il fera un super "glaçage" doré

Vous pouvez faire le montage à l'avance et garder vos verrines jusqu'au dernier moment au frais . Vous pouvez aussi faire le montage au dernier moment pourvu que vous ayez tout prévu

T.S.V.P --->

Pour les encore plus gourmands on peut ajouter un gros choux de crème chantilly et un filet de délicieux miel de Gency de la miellerie de la tour des templiers !



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Du fraîcheur "maison" ?? Revoyez la fiche . Un bon fromage blanc frais de qualité (voir un "0%" pour les "sans gras" peuvent le remplacer si vous n'en avez pas fait du frais à vous .

(note 2) De la pâte de coings à vous sera parfaite . Mais *si vous n'êtes pas au "sans sucre"* , vous pourrez trouver de la marmelade de coings "bio" portugaise . Cette confiture est une spécialité locale (il y a des cognassiers sauvages partout là-bas !) . Elle pourra la remplacer

(note 3) Le coulis de coings . Lorsque nous avons fait le confit de coings nous avons gardé quelques pots de bon jus "sans sucre" que nous pourrions utiliser sans problème . Pour les "avec" , si vous n'avez pas fait encore le confit de coings LVC ? En attendant délayez de la gelée de coing avec un peu de tisane de verveine, (voir de votre alcool de coings) au bain-Marie . Et ça remplacera

(note 4) Le sucre brun, la vergeoise brune, le sucre repaya sont bien sûr interdit aux "sans sucre". Laissez vous tenter par une cuillère de miel (indice glycémique "seulement" 60!) pour la qualité ... Surtout si vous avez opté pour le miel de Gency Lemonnier (miellerie "la tour des templiers" à Dunes) c'est un peu moins grave !.

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien ainsi que pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" avec du fraîcheur 0% pas de problème non plus

pour les "sans sucre", utilisez de l'édulcorant en lieu et place du sucre pour le fraîcheur lequel ne présente aucun danger pour vous. Quand au coing (nature il a un I.G de 35 et 6 à 7 grs de glucides aux 100 grs) il n'est pas en cause pour vous... mais les adjuvants ?! Donc utilisez vos coings "nature" , épluchés, coupés en petits dés et cuit dans notre cher vieux four FAO . Vous pouvez les mettre au congélateur quelques moments avant de servir le dessert .

Vous pouvez même les aider avec un peu de votre édulcorant favori .

Quand au jus de cuisson faites le bien réduire . Il devient sirupeux . Là aussi si vous le jugez nécessaire , un peu d'édulcorant . Vous mettrez ce "jus" chaud au dernier moment sur la verrine

Le contraste des cubes de coings bien glacés et du coulis chaud dessus vous verrez c'est délicieux ... et léger en plus !

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A