



## “MARIONS LES FRUITS ”

### VERRINE CRÈME PRUNEAU et CRÈME KAMKUAT”

Pas tout à fait “neutre” pour les “sans sucre” qui regarderont leur note diététique mais pour tous les autres un délicieux dessert léger avec vos “boâtes” de LVC en particulier . Faites des petits pots individuels car les autres gourmands autour de la table pourraient bien tout avaler !!!

#### INGRÉDIENTS

fraîchet frais maison(note 1)

édulcorant (note 3)

Une pointe de curry de Madras

kamkuat frais (note 2)

des pruneaux moelleux

#### MÉTHODE

##### Commençons pour une fois par la préparation du décor

Avec les kamkuats :

Fendre avec un bon couteau vos kamkuats faisant le tour et **en laissant une petite base** non fendue du côté de la trace de la queue . Faites 3 ou 4 coupes . Donc vous avez 6 ou 8 petits morceaux , lesquels vous allez écarter, “ouvrir” avec votre doigt : vous obtenez un genre de “fleur” orange . Enlevez soigneusement les pépins durs et amers .

Prévoir autant de décor que de verrines à garnir .

NB Avec les autres kamkuats les ouvrir transversalement pour enlever tous les pépins tôt prêt

Avec les pruneaux :

Appuyez le fruit du côté de l’ancienne queue sur votre pouce . “Coincez” le fruit de chaque côté entre pouce et index de l’autre main . Appuyez avec votre pouce : la pointe du noyau passe à travers la peau qui retient la chair !! Jeter le noyau “tout propre” Et finissez d’aplatir le fruit que vous placerez au coeur de votre “fleur” de kamkuat .

NB : Ces décors , en fruits confits s’entend peuvent être faits d’avance dans une boîte étanche au frigo . Avec des fruits frais seul le pruneau peut se garder . ( sauf au congélateur bien sûr)

#### Crème de pruneaux

Hachez très fin au mixer vos pruneaux dénoyautés , ne mettez ni édulcorant ni sucre : les pruneaux ont suffisamment concentré leurs sucres .

Ajouter le Fraîchet et fouettez assez longtemps pour que ça “mousse” c’est plus léger .

Mettez cette crème dans votre verrine . Tapoter la verrine pour que la couche soit plate et ne tâche pas le verre . Essayer éventuellement avec un papier chiffon humide

#### Crème aux kamkuats

Hachez très fin au mixer vos kamkuats sans pépins , ajoutez votre édulcorant (ou votre “vrai” sucre pour ceux qui le peuvent . Dans ce cas opter pour du sucre vanillé de LVC) .

Mettez une pointe de curry de Madras . Mixez

Ajouter le Fraîchet et fouettez assez longtemps pour que ça “mousse” .Vérifier le “degré” de sucre . Vous vous rappelez ma formule :

**ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER, JAMAIS EN RETIRER !**

Déposer la crème aux kamkuats délicatement sur celle aux pruneaux .

**T.S.V.P -->**

## Montage ::

Lorsque vous avez posé la deuxième couche vous pouvez mettre vos “potiots” au frigo **bien couverts** soit avec du film étirable ou une capsule en plastique. Ils “tiendront” jusqu’à 72 heures mais ne s’“amélioreront” que pendant 12 à 24 heures ...



la pointe du noyau perce la peau



mettez bien le pruneau au milieu



crème de pruneaux dessous, kamkuat dessus



Au moment du service vous pouvez mettre un peu de Chantilly sur le dessus et poser votre décor dessus mais je préfère personnellement la recette légère : posez juste votre décor tout près dessus

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vos fraîchets à vous peuvent être fabriqués avec du lait entier mais aussi avec du écrémé : ceci permettra aux “sans gras” de se régaler comme les autres . Si vous n’avez pas eut le temps d’en fabriquer du fromage blanc frais marchera parfaitement . Les faisselles de votre chevrier du marché de chez vous auront ainsi un charme fou ..

(note 2) En dehors de la saison des kamkuats frais marcheraient très bien les kamkuats confits .... sauf que c’est presque que du sucre !! Il existe des kamkuats en boîtes au sirop “léger” c’est déjà moins grave ... mais moins goûteux aussi . Un “truc” ? Plongez vos kamkuat préparés selon la recette dans du lait bouillant : le lait absorbe le sucre . Essayez quand c’est froid / le kamkuat est ainsi plus souple et plus goûteux sans amertume excessive

(note 3) l’édulcorant peut être celui de votre choix mais méfiez vous de certains “faux sucres” qui donnent arrières-goûts désagréables

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les “sans sel” :y en a pas

Pour les “sans gluten” ça marche très bien.

Pour les “sans gras” avec du fraîchet (voir du fromage blanc industriel à 0% de MG ) ça sera parfait

**T.V.S.P--->**

Pour les “sans sucre” n'utilisez que des kamkuats frais . En dehors de la saison ne gardez le kamkuat confit que pour le décor et remplacez dans la crème par de l'orange ou de la clémentine fraîche (I.G de 35 et non de 80!) .

Le pruneau est lui certes sucré ( 60% de glucides et IG de 40 donc moyen) mais remplacez le par un de vos “confits de prunes” “sans sucre” de l'été (qui lui a seulement 15% de glucides et un I.G de 30 / 35) . Dans ce cas vous aurez **au maximum** 8% . Ce n'est pas absolument rien mais c'est “potable”

Bref, c'est tellement raisonnable que j'aurais tendance à dire que c'est bon

pour tous les “sans” ... et tous les gourmands .

Alors cette fois dites : **ON EN VEU KAR ON PEU**