



GRATINS DE FRUITS Les ABRICOTS

Pour avoir de délicieux abricots au gratin à servir chauds sortant du four, ou bien froid le lendemain accompagnées d’une petite “sauce anglaise aux amandes”

INGRÉDIENTS:

abricots (note1)

oeufs

sucre repaya (note 4)

voire extrait d’amandes amères

lait (note 2)

fraîchet ou yaourt LVC (note 3)

mascarpone ou crème double+citron

épice au choix

MÉTHODE:

Mettez,dans un petit plat à gratin, un “sabayon”(note 5) ou une “costarde” (note 5) sucrée (note 4)+ fraîchet ou yaourt LVC + quelques gouttes de voire extrait d’amandes amères à vous (voir fiches)

Posez dans le plat, sur leur côté bombé, les 1/2 abricots dont vous avez rempli le creux d’un mélange mascarpone + poudre d’amandes . Saupoudrez de sucre à la vanille et d’épice de voire choix.

Mettez au four et laissez cuire jusqu’à ce que le dessus soit bien gratiné

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Plus vos fruits seront mûrs, meilleur sera le résultat même si c’est un peu moins “joli”

(note 2) C’est meilleur avec un bon lait frais mais les “sans gras” utiliseront du lait écrémé sans problème

(note 3) Là aussi vous pouvez opter pour du fraîchet ou du yaourt “maison” donc “allégés” pour les “sans gras”. Si vous n’avez pas de produits “maison”, choisissez des produits de qualité: la différence de prix ne vaut pas de gâcher voire travail

(note 4) Faute de sucre “repaya” optez pour de la vergeoise brune partout disponible et pour les “nordics” qui peuvent en trouver , testez avec la mélasse : génial

(note 5)voir les fiches LVC:“un zabayon”pour sabayon ou “Migaine miguaine ou goumeau” pour costarde

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison”vérifiés

Pour les “sans sucre” Bien sûr pour vous de l’édulcorant qui peut cuire par exemple à base de cyclamates

Pour les “sans gras” revoyez les notes 2 et 3 . Remplacez le mascarpone de la “farce” par du fraîchet moyennant quoi vous aurez un très bon dessert . Je sais c’est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A