



## ALTHEA HIBISCUS

Boisson nationale en Egypte, la tisane de “carcadet” se boit aussi bien chaude que bien glacée . Déjà boisson des pharaons vous allez voguer sur le Nil si vous fermez les yeux ..!

### GELEE DE CARCADET ET ALTHEA

#### Ingrédients

Pour environ 2 pots de 450 g :

|  |                     |
|--|---------------------|
| des fleurs d'hibiscus séchées (note 1) | des fleurs d'altéa  |
| de l'eau                               | 1 sachet de Vitpris |
| sucre cassonade ( ou rabaya summun)    |                     |

#### Méthode

Temps total : 35 mn

Rincer plusieurs fois les fleurs d'hibiscus à l'eau froide pour les débarrasser d'éventuels résidus de sable ou de terre. Les plonger dans l'eau à ébullition et laisser “bouilloter” à couvert environ 15 minutes. On obtient une décoction pourpre presque noire.

Filtrer ce jus avec un chinois ... ou dans un filtre papier pour le café

Mettre les fleurs fraîches sans les sépales à frémir dans le jus

A ce niveau vous avez le choix :

ou vous voulez une gelée transparente : vous filtrez bien le jus en écrasant les corolles pour en extraire le maximum de jus

ou vous décidez de garder ces corolles : elles sont très jolies et “flotteront dans vos gelées ... et garniront volontiers une glace à la vanille !!

Prévoyez le même poids de sucre que de jus ( On peut réduire la proportion de sucre à 65 % (même 50 % avec des fleurs fraîches )

Mélanger le sachet de Vitpris dans un peu de sucre .

Verser dans votre bassine et mélanger vivement au fouet. Porter à ébullition et laisser bouillir 1 minute.

Ajouter le reste du sucre, porter à nouveau à ébullition. Laisser bouillir 2 à 3 minutes maximum

Mettre en pots , fermez bien et vous retournez aussitôt sur un linge plié ( pour pas que les verres risquent d'éclater en les posant sur un plan de travail froid ). La prise se fera peu à peu

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez prendre des fleurs de votre jardin non traitées fraîches elles sont moins acide mais aussi moins colorées . Vous pouvez faire comme moi utiliser les deux !

#### NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel”, “sans gras”, “sans gluten” aucun problème .

Inversement pour les “sans sucre” c'est impossible . Alors je vais vous donner une petite recette “parrallèle” .

Pour extraire les jus c'est pareil mais après ça change . Il vous faut faire tremper des feuilles de gélatine dans de l'eau froide .

Quand votre jus est bien “passé” remettez le à chauffer . Sucrez avec un édulcorant qui supporte la cuisson . Dans ce cas particulier vous pouvez parfaitement utiliser de la poudre de feuille de stévia dont le parfum de réglisse est compatible avec votre préparation ( ou faire infuser des feuilles fraîches dans votre jus ) .

Dissolvez alors votre gélatine . Versez bouillant dans vos pots, fermez en vissant bien et retournez les ... comme les autres . Attention !, même au frais ce n'est pas une confiture et la conservation est limitée ! Mais vous verrez c'est quand même très sympa Et puis vous savez bien ...

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

### MACARONS A L ALTEA ET AU GALANGA

#### Ingrédients

Biscuit à macarons :

poudre d'amandes 250 g

225 g de sucre

carcadet en poudre fine (note 1)

poudre de cannelle (note 1)

sucre glace 250 g

6 oeufs

poudre de galanga (note 1)

#### Préparation

Malaxez ensemble sucre glace et poudre d'amandes et épices avec la moitié des blancs d'oeufs .

Réserver votre mélange.

Faire un sirop avec le sucre et de l'eau à 118°C (note 2) si vous utiliser un thermomètre de cuisson.

Monter en neige ferme les blancs d'oeufs qui vous restent . Puis, verser le sucre cuit, lentement, pour obtenir une meringue italienne.

Laissez tourner jusqu'à ce que la meringue soit tiède . Puis, l'incorporer peu à peu au premier mélange en soulevant pour garder la légèreté : vous avez "macaroné".

Lorsque l'appareil est prêt il est brillant et forme le "ruban".

Dressez à la poche à douille ... ou à la cuillère sur une plaque de papier sulfurisé .

Les laisser sécher avant de les cuire : ils seront plus lisses et plus brillants , vous obtiendrez ainsi des macarons lisses et brillants.

Préchauffer votre four à 160°C (th. 5) et cuire environ 8 mn.

Laisser refroidir vos macarons. avant de les décoller

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) les trois épices à petite dose bien sur ! C'est du parfum et de la couleur mais il ne faut pas tuer le parfum du macaron !

(note 2) Pour faire votre sirop sachez que le sucre fond avec la 1/3 de son poids . A 118° on le dit "au boulé" Si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson sachez qu'en prenant très vite du sucre dans vos doigts moillés à l'eau glacée, on trempe le sucre dans l'eau et il se forme une boule dans vos doigts . Nb vous pouvez prendre des gants de chirurgiens pour votre test faites très vite .. et puis ce n'est pas de la cuisine "moléculaire" ... !Si vous appréhendez trop , une cuillerée de sucre plongée dans un bol d'eau froide se rassemble en boule molle sous les doigts.

(note 3) ou une plaque en silicone .. mais ils auront tendance à coller d'avantage que sur la feuille de papier sulfurisé.

#### NOTES DIETETIQUES

Tout va bien pour les "sans guten" ou les "sans sel" (puisque nous n'avons pas mis de sel pour nous aider à monter les blancs en neige

Pour les "sans gras" savez qu'il y a un peu de gras dans les amandes ( on fait de l'huile d'amandes douces !) mais ce n'est quand même pas de la crème au beurre

Pour les "sans sucre " désolée mais cela vous est interdit car il y a plein d'hydrates de carbone ! .. Je ne vois pas trop de recettes de "remplacement" mais essayez les bouchées suivantes:

Dans le mixer de la poudre d'amandes, de la pulpe de melon ou d'abricot (fruits peu sucrés) , un peu de concentré de jus d'hibiscus et votre édulcorant favori en poudre . Laissez tourner votre mixer jusqu'à obtenir une pâte ferme et uniforme . La mettre entre deux feuilles de film étirable et la rouler au rouleau pour obtenir une couche uniforme d'un doigt d'épaisseur .

Mettre au frigo dans une boîte bien fermée pour évitez que l'humidité ne "délaye" votre préparation.

Coupez en morceaux fantaisie le lendemain . Vous verrez c'est pas si mal ... et puis si par hasard quelqu'un veut vous voler votre recette soyez modeste mais faites leur donc essayer ce chef d'oeuvre en guise de "trempe" dans une fondue au chocolat "vieille chouette" ... et vous dites juste : quand on est au régime" :

## ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

### CREME PATISSIERE A L ALTHEA

#### Ingrédients

|                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| beurre coupé en petits morceaux    | 1/2poids de sucre en poudre |
| jaunes d'oeufs ( 4 pr 200g beurre) | des fleurs d'althéa         |
| du carcadet                        | eau pour mouiller le sucre  |

#### Préparation :

Travailler le beurre en pommade.

Faire infuser les fleurs dans de l'eau bouillante 1/4 d'heure et filtrer l'infusion de fleurs

Préparer le sucre cuit avec sucre et infusion et cuire au petit boulé (note 1) :

Verser le sucre parfumé et coloré immédiatement sur les jaunes tout en les "foisonnant" jusqu'à refroidissement : le mélange épaisit, augmente de volume et s'épaisit

On mélange le beurre en pommade. On laisse refroidir

Cette recette ne sert pas seule mais elle peut "farcir agréablement des choux, un gateau de savoie, des meringues ... ou nos macarons de tout à l'heure !

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Pour faire votre sirop sachez que le sucre fond avec la 1/3 de son poids . A 118° on le dit "au boulé" .Si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson sachez qu'en prenant très vite du sucre dans vos doigts mouillés à l'eau glacée, on trempe le sucre dans l'eau et il se forme une boule dans vos doigts . Nb vous pouvez prendre des gants de chirurgiens pour votre test faites très vite .. et puis ce n'est pas de la cuisine "moléculaire" ... !

Si vous appréhendez trop , une cuillerée de sucre plongée dans un bol d'eau froide se rassemble en boule molle sous les doigts.

#### NOTES DIETETIQUES

Autorisé pour les "sans sel" et "sans gluten" .

INTERDIT aux "sans gras" (beurre) et aux "sans sucre" (y en a plein) ... Ne vous inquiétez pas c'est pas terrible finalement et garnissez donc plutôt votre dessert d'une purée glacée de fruits au carcadet .

Comment ?? Faites des glaçons avec une tisane corsée de carcadet sucrée ( ou avec de l'édulcorant) .

Pelez et coupez en cubes des fruits de saison auxquels vous avez droit .Mettre le tout dans un mixer à goulotte et mettre peu à peu du lait (on peut utiliser de l'écumé) jusqu'à la consistance désirée !

Bon d'accord c'est pas pareil... mais c'est pas mal non plus et puis :

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A