



## BADIANE OU ANIS ETOILE



**Attention** de ne pas confondre avec la variété toxique Shikimi, en particulier lorsqu'elle est en poudre, la car la badiane japonaise est toxique et interdite en France

La badiane chinoise ou anis étoilé est le fruit du badianier de Chine. Ses huit carpelles contenant chacune une graine brillante, forme une étoile à huit branches très caractéristique, d'où le nom d'anis étoilé.

L'anis étoilé est aussi nommé anis de Sibérie, fenouil de Chine . L'anis étoilé est une épice à l'arôme plus puissant que l'anis vert .

Il entre dans la composition du mélange de la poudre aux cinq épices : badiane, poivre du Sichuan, cannelle, clou de girofle, graines de fenouil.

L'arôme de la badiane est principalement dû à l'anéthol. Il est utilisé en Europe, notamment dans la fabrication du pastis.. Il facilite les digestions difficiles, d'où son succès en apéritif, en digestif ou en dessert

## ROTI DE PORC A LA BADIANE ET A LA SAUGE

### Ingrédients

Un joli rôti dans l'échine  
des feuilles de sauge  
des oignons en rondelles  
une cocotte à couvercle qui va au four (note 1)

une "toilette" ou "crépine" de cochon  
des gousses d'ail épluchées  
du bouillon de la vieille chouette (note 2)

### Méthode

Préchauffez le four à température moyenne

Faites revenir les oignons et laissez las prendre une jolie couleur dorée Ajoutez du bouillon

Lardez votre rôti comme d'habitude d'éclats de gousses d'ail .Posez des feuilles de sauge sur la crépine trempée dans l'eau tiède et étalée posez le rôti et roulez . "Épinglez" la crépine avec des éclats de vos badiane : Votre rôti ne se défera pas , la sauge reste collée sur la viande et les éclats de badiane l'empêcherons de "coller" au fond de la cocotte!

Posez votre rôti , mettez le couvercle et enfournez . De temps en temps jetez un coup d'oeil et rajoutez un peu de bouillon si nécessaire . Quand il est presque cuit éteignez le four mais tenez le rôti au chaud le temps de mixer la sauce au fond du plat de service . Remettez le rôti "au dessus" de la sauce et laissez reposer quelques minutes dans le four

Servez avec de la purée de pommes de terre cuite à la vapeur d'étoiles de badiane et de feuilles de sauge

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Avec une cocotte à couvercle creux vous pourrez mettre de l'eau et vous aurez moins besoin de surveiller le niveau de votre jus . Une terrine en terre irait très bien aussi pourvu que vous la luttiez avant . Dans ce cas mettez à peu de choses près le jus que vous souhaitez à la fin de la cuisson . Toutefois tenez compte dans ce cas que les cochons "modernes" ont une chair très aqueuse et que votre rôti rendra du jus

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" et "sans gluten" pas de problèmes . Pour les "sans sucre " essayez de vous priver de mixer les oignons de la sauce c'est quand même de hydrates de carbone . Mais c'est quand même modéré . Si vous ne résistez pas tenez en compte dans les sucres rapides

Pour les "sans gras" c'est plus difficile . Vous le savez le "tessou" c'est pas pour vous il vous faut surtout pas de l'échine entrelardée mais à la rigueur prenez du filet . Vous prendrez grand soin de débarrasser la viande de sa couche de graisse et pas de "crépine" ...mettez un verre de vin de muscat pour le jus ça

donnera du goût et luttez bien la cocotte ça sera moins sec . C'est sûr c'est pas pareil mais vous avez un avantage laisser le morceau de viande dans son jus rallongé , enlevez les épices avant d'ajouter un petit verre de pastis que vous flambez sur la viande au moment du service  
D'accord, je sais c'est pas pareil mais vous savez bien:

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

### MOUSSE DE MARRONS ET TUILES AUX NOIX

#### **Ingrédients (8 personnes):**

##### Pour la mousse de châtaignes :

4 étoiles de badiane (anis étoilé)	300 g de marrons (vendus sous vide)
300 g de crème de marron	300 g de crème fleurette
2 feuilles de gélatine	1 dl de rhum brun

##### Pour les tuiles aux noix :

100 g de beurre mou	100 g de sucre
150 g de cassonade	100 g de jus d'orange frais
100 g de farine de blé ou de châtaignes	200 g de noix grossièrement hachées

#### **méthode**

##### La mousse de châtaignes :

Faire tremper les 2 feuilles de gélatine dans l'eau froide.

Dans une casserole, mettre de l'eau pour couvrir les marrons, ajouter les étoiles de badiane et faire bouillonner à petit feu pendant une petite ½ heure.

Au bout d'une vingtaine de mn, monter la crème en chantilly bien ferme. Faire chauffer le rhum, sans le faire bouillir et y dissoudre les feuilles de gélatine essorées.

Egouttez les marrons, les mixer finement avec le rhum et ajouter petit à petit la crème de marron. On doit obtenir une purée à la texture très fine. Avec la corne ou la spatule, incorporer petit à petit la chantilly à la purée afin d'avoir un mélange bien homogène. Réserver au réfrigérateur.

##### Les tuiles de noix :

Préchauffer le four à 230°.

A l'aide du robot ou d'un fouet, mélanger le beurre mou et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter la cassonade et le jus d'orange. Mélanger doucement en incorporant la farine et enfin, les noix hachées.

Déposer des tas de l'appareil à tuiles de la grosseur d'une petite cuillère en les espaçant d'environ 7 cm. Les aplatir avec le dos d'une fourchette mouillée et cuire environ 7 à 8 mn en surveillant bien la cuisson, elles doivent légèrement "caraméliser" sur les bords.

Les sortir du four et les laisser refroidir car elles durcissent en refroidissant et deviennent simples à dresser

#### **NOTES TECHNIQUES**

Rien de bien difficile

Pour vous aider à décoller facilement vos tuiles, posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou, mieux, d'une feuille de silicone :

soit à plat si on les veut droite sur un marbre par exemple

soit si on souhaite leur donner une forme poser la plaque de silicone sur une bouteille ou un rouleau à pâtisserie

#### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel", c'est parfait ,

Pour les "sans gluten" préférez la farine de châtaigne ça marchera très bien et tout danger est écarté

Pour les "sans gras" attention à la crème fleurette mais elle peut tout à fait être remplacée par du fromage blanc en faisselle bien égoutté et bien fouetté . Diminuez le beurre dans les tuiles et remplacez le pour

moitié par de l'huile d'olive moins nocive pour vous ... et puis soyez raisonnable essayez de n'en manger qu'une ou deux ... si vous les faites bien petites ça passera

Pour les "sans sucre" je suis obligée de vous déconseiller formellement ce dessert qui présente tous les dangers dans votre cas . presque tous les ingrédients sont de la dynamite pour vous . Je cherche mais pour le moment je n'ai rien trouvé qui ressemble à ça

Essayez une faisselle bien égouttée , édulcorée à la stévia ou au sirop d'agave avec des noix grossièrement hachées . A la limite , pour le décor et le petit plus, un petit marron glacé que vous écraserez au dernier moment dans votre petit ravier ... mais n'oubliez pas de compter 90% d'hydrates de carbone du poids du marron dans votre dose journalière

Bon allez courage et puis vous savez bien :

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

### FLAN A LA BADIANE ET A L'ORANGE

#### **Ingrédients** (6 personnes):

5 oeufs	1l de lait
150g de sucre en poudre	100g de maïzena ou 75g de farine
1 orange	1 bâton de cannelle
1 clous de girofle	1 OU 2 anis étoilé
pâte brisée ou à foncer	

#### **Préparation:**

Préchauffer le four à 180°

Faire chauffer doucement le lait, les épices et les zestes de l'orange. Dans un saladier, mélanger la maïzena, et le sucre, dans un bol battre les oeufs en omelette puis progressivement ajouter sucre+maïzena aux oeufs,

Après avoir retiré les épices (étoile, clous, cannelle et zeste), verser le lait dans la préparation et mélanger le tout,

Étalez la pâte à foncer dans un plat à tarte, la faire cuire "à blanc"(note 1) 10 minutes à minutes à un quart d'heure . Débarrassez la pâte et versez la préparation et enfourner environ 35 à 40 minutes

laisser refroidir et mettre au frais pendant 2 h au moins et dégustez bien froid . A tester avec un chocolat chaud à l'ancienne parfumé à la badiane et à la cannelle

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) faire cuire "à blanc" : mettez une feuille de papier alu au fond et remontant légèrement sur le bords pour qu'ils ne dorent pas . chargez et pré-cuire . Ainsi la pâte ne lèvera plus ( les "cloques" sont laides et surtout ne cuisent plus dessous ) et en plus la "migaine" ne détrempera pas la pâte

#### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel", c'est parfait ,

Pour les "sans gras" attention prendre du lait écrémé et ça sera très bien avec une pâte à foncer maison "sans gras"

Pour les "sans gluten" vous pouvez utiliser seulement de la maïzena, faites la pâte vous même avec de la farine "sans gluten", de la maïzena et de la farine de châtaigne ça marchera quand même et tout danger est écarté

Pour les “sans sucre”, supprimez la pâte et remplacez le sucre de la migaine par de la poudre d’amandes et de l’édulcorant . Versez votre “migaine” dans des petits plats à “crèmes catalanes” en terre et laissez les un peu dorer au four

Mettez au frais .

Au moment du service sortez vos petits pots , semez dessus un rien de poudre d’amandes que vous “caramélisez” au “chalumeau” [ oui vous savez le “brûle-peintures” que vous avez “subtilisé” à votre bricoleur ... } . Ah vous avez suivi mon conseil vous avez fini par l’acheter aux soldes du magasin de bricolage . Pensez à bien le cacher car “on” va vous le “voler” quand “on” aura perdu le sien ...

Ah j’oubliais pensez à mettre une jolie étoile complète dans l’angle du petit pot !!