



BROCHETTES DE LITCHIS SAUCE CHOCOLAT

Ingrédients :

des litchis (note 1)

du cacao Van Houtten

des épices (cannelle muscade, poivre rose, vanille)

Si comme moi vous êtes allergique à l'alcool ou que vous ne prévoyez que pour des enfants vous pouvez parfaitement vous passer du vin et le remplacer par du jus d'

du très bon chocolat (note 2)

de la crème fleurette

sirop de vin doux

Méthode:

Dénoyautez vos litchis avant de les éplucher avec le dénoyauteur à olives ou prunes . Epluchez-les si possible sans les casser

Glissez les sur des brochettes de bambou et tenez au frais

Dans une saucière qui va sur le feu , mettez votre vin avec du sucre brut de canne et faites le chauffer . Quand le sucre est fondu mettez le chocolat et la poudre d'épices et de cacao Van Houtten (je n'ai pas d'actions mais c'est le plus parfumé des cacao en poudre sans sucre) et touyez doucement pour qu'il n'y ait plus de grumeaux dans une petite casserole sur feu doux . Laissez légèrement tiédir et ajoutez une larme (peut-être même un gros chagrin!?) de crème fleurette au dernier moment

Nappez les brochettes et servez bien vite



Vous êtes très , trop pressée ?? Égouttez une boîte de litchis toute prête, récupérez un peu de jus et faites y fondre le chocolat et assaisonnez . Poudrez d'un peu de cacao Van Houtten . Touyez pour obtenir une crème onctueuse .

Embrochez vos litchis et arrosez de la sauce bien chaude ... et servez en disant quand même : "c'est moi qui l'ai fait !".

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les litchis à la saison (automne -hiver) sont plus fines fraîches qu'en boîte . Bien sûr elles ne méritent le surnom de "fraises de Chine" que d'assez loin mais elles ont quand même plus de parfum qu'en boîte . Avec un bon dénoyauteur qui a le bon anneau cela se fait assez bien à condition de garder la peau et de ne les éplucher qu'à la fin je vous l'ai dit

(note 2) Optez pour une qualité impeccable des ingrédients : même si le prix est plus élevé vous vous y retrouverez au goût !

Vous pouvez aussi utiliser que du cacao Van Houtten délayé avec un peu de jus de pomme frais . Chauffez et “touyez” bien .. Vous ajouterez ou pas au dernier moment de la crème fleurette en fouettant vigoureusement :

NB Avec des fruits frais vous aurez diminué ainsi de près des 2/3 les hydrates de carbone de votre joli dessert !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas .

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis non plus avec des épices maison !! De plus nous éviterons soigneusement les chocolats médiocres “dopés” à la farine donc pas de problème!

Pour les "sans gras" cette recette vous est accessible pourvu que vous optiez pour la version avec le cacao Van Houtten qui contient très peu de gras contrairement au chocolat qui est lui bourré de beurre de cacao dans le meilleur des cas ... voir de graisses d’autres origines pour certains chocolats en fonction des “normes CEE” !

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” en principe pas grand chose pour vous là dedans à priori mais avec des fruits frais et la recette de “sauce allégée en sucre ” ce n’est certes pas régime mais là aussi si vous n’êtes pas au régime strict ... Dans tous les cas , faites vos calculs en conséquence : comptez environ 28% en moyenne de sucres ... attention “rapides” dans votre dessert Alors réfléchissez !!

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A