



UN BONHEUR DU MATIN POUR LES “SANS”

CACAOTADE de la “VIEILLE CHOUETTE”

Vous êtes au régime, et je sais le Nutella que toute la famille étale abondamment sur ses tartines vous rappelle le temps où ... Ne râlez plus !!! Nous allons fabriquer de quoi nous régaler et ... sans risques et “comme les autres” . Tenez, faites un test , mettez votre “cacaotade” dans un ancien pot : c’est pas “pareil” ... mais c’est meilleur pour la santé de tout le monde !!!

INGRÉDIENTS

aubergine (note 1)

édulcorant (note 3)

chicorée liquide Leroux **??***

+ éventuellement des noisettes grillées et pulvérisées avec le moulin LVC

Cacao Van Houtten **??***

lait en poudre (note 2)

poudre de Perlimpinpin de Noël

MÉTHODE

On ne peut faire plus simple ! Mais il vous faut au moins un mixer puissant et si en plus il est “chauffant” (type mon antique Worwerk) et un FAO et ce sera le top en rapidité ! Sinon ça se fera quand même ne vous inquiétez pas .

Préparez vos petits bocaux à vis stérilisés

VERSION AVEC OUTILS MAGIQUES:

Épluchez les aubergines (note 1) . Coupez-les en gros morceaux . Vous mettez le tout dans un sac en plastique alimentaire soigneusement fermé ... mais 1ou 2 petits trous le long du noeud pour qu’il n’éclate pas ou (dans une cocotte spéciale four à micro-ondes (dit “FAO”). Deux ou trois minutes donc au FAO... Vous tâtez l’aubergine est très .molle CEFINI .. ou presque

Mettez vite l’aubergine partiellement égouttée dans votre mixer Garder l’excédent de jus . Ajouter une cuillère à moka de chicorée liquide Leroux **??***, l’édulcorant (note 3) et la poudre de Perlimpinpin de Noël et mixez . Ajoutez le cacao Van Houtten **??*** et mixez . Ajoutez la poudre de lait (note 2) et mixez . Remettez tourner le mixer chauffant jusqu’à ébullition et bonne consistance de la pâte sachant qu’elle sera un peu plus ferme froide

VERSION SANS OUTILS MAGIQUES

Épluchez les aubergines (note 1) . Coupez-les en gros morceaux . Faites cuire les fruits à la vapeur . Très bien égoutter l’aubergine est très .molle . Si vous avez une “girafe” (et sinon au fouet) bien “pulvériser le tout .Ajouter une cuillère à moka de chicorée liquide Leroux **??***, l’édulcorant (note 3) et poudre de Perlimpinpin de Noël et fouettez . Ajoutez le cacao Van houtten **??*** et fouettez . Ajoutez la poudre de lait (note 2) et fouettez. Mettre la pâte obtenue dans une casserole qui n’attache pas et porter la pâte à ébullition quelques instants en tournant sans arrêt jusqu’à ébullition et bonne consistance de la pâte sachant qu’elle sera un peu plus ferme froide

??*Je donne les marques parce que j’estime que ces produits sont les meilleurs . Comme je suis libre, tant pis si c’est de la “pub” ... j’assume .

VERSION POUR TOUS

Si par hasard votre pâte était trop ferme, ajoutez un peu de jus de cuisson égoutté tout à l’heure .

Vous avez préparé vos petits bocaux stérilisés . Comme ils ont refroidi en attendant ils se sont fermés : Vous ouvrirez le couvercle au fur et à mesure avec votre tourne vis favori, votre cher “tom-pouce”

T.S.V.P -->

Secouez le, tête en bas pour enlever l'eau de stérilisation ainsi que le couvercle . Remplissez de pâte bouillante . Vérifiez le bord du pot et vissez vite le couvercle . Retournez sur un plan de travail ... Et attendez demain pour déguster le premier pot au petit déjeuner



Un petit déjeuner "léger" ?? Des "croustines" de pain grillées mode LVC, du mascarpone (40% de gras au lieu du beurre à 98%) et votre cacaotade (pratiquement ni sucre 2% très peu de gras 5%)



Les autres petits pots vous serviront quand vous voudrez pour de somptueux goûters, petits déjeuners ou des garnitures de desserts, pâtisseries etc ...

NOTES TECHNIQUES

(note 1) l'aubergine peut être même un peu vieille avec des petites graines(sauf pour les malades qui ont des diverticules car les graines accumulées créent des troubles digestifs) Mais, dans le cas où vous avez utilisé un blender : plus de problème : les graines sont si bien écrasées qu'il n'y a plus de danger . Toutefois, plus jeunes, les aubergines elles sont plus faciles à éplucher et sont plus douces

(note 2) Le lait en poudre : ce sera meilleur avec du lait en poudre ENTIER ; mais ce sera correct quand même correct avec du lait en poudre écrémé pour les "sans gras"

(note 3) l'édulcorant choisi doit être thermostable Ici , en panne de Sucaryl, j'ai utilisé du Sucandine un produit de grandes surfaces bon marché pour cuissons hautes températures. C'est correct, mais le meilleur c'est le Sucaryl en poudre de la pharmacie . Certes plus cher mais pas du tout d'amertume en arrière goût

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les "sans sel" :y en a pas et pour les "sans gluten" avec votre poudre de Perlimpinpin de Noël .

Pour les "sans gras" a peine 4% dans le cacao donc on descend largement en dessous du 0.5% !!

Pour les "sans sucre"moins de 2 % de glucides maximum mais bien sûr le pain lui ... Mangez donc votre cacaotade avec du fraîcheur et ...c'est presque parfait !!

Bref, c'est tellement bien que ça marche pour tous les "sans" . Cette fois dites :

ON EN VEU KAR ON PEU