



COMPOTEE DE POMMES , PANNACOTTA AU LAIT DE COCO, MIJOTEE D AGRUMES POUR LES “SANS SUCRE” et pour les autres gourmands

Une verrine de toutes les saisons et qui plait à tout le monde pour ses contrastes et ses parfums !

Ingrédients :

compotée à la verveine

pommes (note 1)

qq gouttes de liqueur de verveine facultatif

feuilles de verveine séchées

Méthode :

Faire cuire les pommes épluchées et épépinées (si possible la veille) à la vapeur, au four ou au four à ondes jusqu'à ce qu'elles soient “fondantes” .

Pulvériser les feuilles de verveine et retirer les nervures . Mélanger dans les pommes très chaudes en les écrasant un peu à la fourchette mais pas de la purée on doit trouver des petits morceaux avec le goût de la pomme et de la verveine qui se mêlent au dernier moment sur la langue . Mettre au frais .

Panna cotta au lait de coco

Ingrédients

lait de coco frais ou en boîte

édulcorant en poudre

feuille de gélatine

1 goutte d'extrait d'amandes amères

une mini-pincée de poudre de hot-curry

Méthode

Mettre tremper la gélatine dans de l'eau froide

Faire chauffer le lait de coco et à ébullition mettre l'extrait d'amandes amères ainsi que le hot-curry

Vous ajoutez la gélatine soigneusement égouttée et vous “touyez” quelques instants sur le feu doux

Vous ajoutez maintenant l'édulcorant au goût et versez dans vos verres au dessus des pommes mises au fond . Vous laissez prendre tranquillement au frais

Mijotée d'agrumes LVC

Ingrédients

des oranges douces

des clémentines

orange amère (1 par kg de fruits maxi)

cannelle et baies roses

des mandarines

des citrons

poudre de 4 épices

édulcorant en poudre

2 Méthodes

Méthode 1

Faire bouillir vos fruits entiers 1/2 heure puis les changer d'eau refaire bouillir une 1/2 heure, égoutter avec l'“araignée” (ou dans une passoire à pieds) et laisser dans de l'eau claire glacée jusqu'au lendemain Ouvrir les fruits enlevez les pépins et hachez grossièrement . Remettre dans une casserole si possible en émail (j'ai eu la mauvaise surprise de voir la pellicule téfal d'une poêle se décoller par feuilles en préparant du verjus ...donc éviter)

T.S.V.P-->>

Inversement une bassine à confiture en cuivre sera extra mais ne surtout pas laisser refroidir dedans car il se formerait des sels de cuivre nocifs .

Portez à feu vif et faites "évaporer" en tournant sans cesse . Ajouter les épices à mi-cuisson .Lorsque la "mijotée" est bien moelleuse ajouter le "faux-sucre" et tourner vivement hors du feu pour le répartir . Versez dans un récipient en verre ou en porcelaine (voir note tech 3)

Méthode 2 Épluchez vos agrumes avec un couteau économiseur et garder ces pelures que vous hachez très finement .

Enlever soigneusement les peaux blanches . Coupez les fruits en tranches et enlever soigneusement les pépins . Pensez à recueillir soigneusement le jus qui coule .

Hacher en bouts pas trop petits vos fruits , rajouter le jus , les zestes hachés et les épices et faites bouillir à gros bouillons jusqu'à ce que vos petits morceaux soient tendres . Ajouter et bien mélanger le faux sucre

Dans tous les cas, si cela vous est permis :

mettez un rien de miel de lavande que vous mélangez bien avant de faire refroidir . Vous pourrez vous servir de cette "mijotée" chaude ou froide , pour garnir des laitages , des crêpes etc..

(voir aussi la tarte amandes agrumes de la vieille chouette)

Montage :

Au moment de servir vous "coulez" votre "mijotée d'agrumes" sur la panna cotta c'est près . Là aussi deux versions :

si votre verrine est solide coulez la "mijotée" bien chaude sur la crème glacée c'est ... "surprenant-bon"

sinon utilisez-la froide et vous pouvez la mettre à l'avance dès que la gelée est bien prise et froide . Dans ce cas vous pouvez tout préparer même 2 ou 3 heures à l'avance et garder au frais

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les pommes, si vous le pouvez, prenez des pommes anciennes - vilaines mais goûteuses- genre Ste Germaine , reinette du Mans , reinette grise Canada

(note 2) Pour que la panna cotta soit réussie vous savez quand c'est prêt quand votre gelée est assez prise : elle ne bouge plus quand on secoue le pot Il faut la laisser prendre *tranquillement* au moins quelques heures au frais puis la mettre au frigo

(note 3) Tant que votre mijotée bout bien à fond vous pouvez en verser dans des bocaux , vous fermez tout de suite et vous mettez deux minutes au four à ondes . Quand ça siffle l'air stérilisé sort.

SANS TOUCHER LE COUVERCLE vous retournez vos bocaux sur un linge . Ne pas toucher les "boîtes" avant complet refroidissementpensez à mettre une étiquette.. et vous en aurez pour une autre fois !

NB vous pouvez préparer votre mijotée la veille ... ou même utiliser une de vos "boîtes" faites en saison .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème

Non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" , tout est correct mais au lieu de lait de coco (gras on fait de l'huile avec le coprah) utilisez du fromage blanc "maison" + du lait à 0% de matières grasses . vous verrez c'est pas mal non plus !

T.S.V.P -->

Pour les “sans sucre” absolu, il y aurait encore moins de sucre en remplaçant les pommes par du melon frais haché qu’on recouvre tout de suite de pannacotta et dessus un coulis de fraises fraîches fait en écrasant à la fourchette les fruits avec le “faux-sucre” au dernier moment

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A