



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 refroidissement . ...pensez 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**