



LEMON CURD mode “vieille chouette”

Inspiré du «lemon curd» anglais mais comme il n'est pas gras (pas de beurre) il est utilisable par tous les «sans» avec le même bonheur Très facile à préparer vous pourrez même en conserver en «boîtes» dans votre «ricantou» pour les «okazou»! INGRÉDIENTS : Des citrons NON TRAITÉS (2 jaunes pour un vert) .

MÉTHODE :

Si vous n'avez trouvé que des citrons «traités», si ils sont simplement «cirés» vous pouvez les utiliser en les plongeant dans e l'eau bouillante qui v faire fondre la cire . Vous les essuyez et les plongez dans de l'eau glacée . En principe ça marchera Mettez-les dans un ravier avec quelques gouttes d'eau . Couvrir de film étirable . Et mettre cuire dans votre cher FAO . Surveiller la cuisson et dès que les fruits sont mous le sortir .

LAISSER TIÉDIR .



Ouvrez le citron en deux et enlevez soigneusement les pépins (ils seraient non seulement amers mais surtout ils feraient comme de la paille dans votre « lemon curd». Mixez l'ensemble du fruit (peau et chair) et mettez dans un petit pot avec couvercle à vis bien fermé . Pensez à couvrir d'un morceau de film étirable : l'acidité du citron risquerait d'oxyder votre couvercle métallique .

Peut se garder dans la partie froide du frigo une semaine facilement ... pourvu que vous le remettiez bien au frais et fermé au frigo entre chaque utilisation . Si vous avez eut une occasion et que vous avez pu en faire «d'avance» , vous pouvez en stériliser dans des petits pots que vous ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins .

Pour se faire faites bouillir votre pulpe et versez-la dans des «potiots» bien stérilisés (petits bocaux à couvercle à vis). Fermez à fond le bocal et retournez-les au fur et à mesure sur un plateau que vous mettez au frais . NE PAS LES TOUCHER avant complet refroidissement . Vous les vérifiez avant de les ranger au «ricantou» pour vous en servir au fur et à mesure de vos besoins (et des «okazou»!)

DEUX VERSIONS PEUVENT ÊTRE UTILISÉES .

-1 version “salée” au dessus on devrait peut-être dire “version neutre”

-2version “sucrée” bienvenue avec des plats principaux comme avec les desserts ... et là aussi deux versions :

A/ Lorsque vous sortez les citrons du four à ondes vous les mixez immédiatement avec du sucre “rabaya” ou «moscovado» . Ajustez au goût plus ou moins sucré en goûtant

B/ vous “sucrez” à froid avec un édulcorant de votre choix ... mais si vous voulez stériliser votre «lemon curd» pensez à de édulcorants stables à la cuisson type sucaryl

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Sans aucun problème pour tous les “sans” . Pour les vraiment «sans sucre», version B car les citrons contiennent un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c'est plus que raisonnable ! pour une fois :

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A

« AGRUMS CURD » mode LVC

Utilisez la recette de mon « lemond curd » de la même façon avec les agrumes que vous aimez :

cédrats
divers citrons verts
clémentines
clémenvilas
kamkuats
mandarines
oranges
pamplemousses ***

*** Pour les pamplemousses si vous souhaitez moins d'amertume, enlever plus ou moins de « sous-couche » blanche dans la peau avant de mixer

Bien entendu chacun des produits obtenus seront très différents et leurs usages seront eux aussi fonction de vos goûts

Toutes ces « crèmes d'agrumes » pourront être utilisées en sauces directement mais aussi pour ajouter un parfum particulier à une cuisinée tant chaude que froide

NOTES TECHNIQUES

voir fiche au dessus

Précaution indispensable enlever les pépins des fruits utilisés

A voir aussi **LEMON CURD “vieille chouette”** voir la fiche

NOTES DIÉTÉTIQUES

Sans problème pour les “sans sel”, “sans gluten” et sans gras” donc presque pour tout le monde

Mais petit problème pour les “sans sucre” car les citrons contiennent un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c'est plus que raisonnable, surtout avec un édulcorant !

pour une fois :

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A