



LES CITRONS

DES CRÈMES DE CITRON MODE LVC

C'est la saison des agrumes frais et vous pouvez même en trouver assez facilement des "non traités". Les traitements "modernes" sont soi-disant parfaitement sains. Par sécurité frottez les très énergiquement avec une brosse raide sous l'eau brûlante. Vous pouvez même utilement les plonger quelques secondes dans l'eau bouillante (théoriquement il s'agit de cires donc elles fondent) puis rafraîchissez les. Ainsi aurez-vous fait le maximum pour éviter les produits chimiques.

Une seule chose est rassurante? dans le temps les agrumes arrivaient dans le "nord" depuis l'Espagne, l'Italie ou de notre belle Provence avec des transports beaucoup plus longs. Il n'y avait pas de conservateurs et les fruits étaient parfaitement en forme. Rappelez-vous les oranges de Noël de notre enfance. Alors peut-être que les distributeurs n'utilisent que peu de produits chimiques : ça coûte cher ! Donc, nos précautions nous permettront de croire que tout va bien

CRÈME DE CITRON à cuisiner

INGRÉDIENTS:

Des citrons NON TRAITES (note 1)

MÉTHODE :

1/: Faites les cuire à la vapeur dans un couscoussier, voir dans votre "cocotte-minute" mais vous perdez beaucoup de jus et surtout de parfum

2/ Mettez-les dans un ravier avec quelques **gouttes** d'eau et couvrir de film étirable ou dans un sac de plastique. Pensez à le piquer de quelques trous vers le haut pour laisser échapper l'excédent de vapeur. Et hop au FAO de LVC

Dans les deux cas surveiller la cuisson et dès que les fruits sont bien mous les sortir. LAISSER REFROIDIR partiellement pour ne pas vous brûler. Ouvrez les fruits pour enlever les pépins éventuels voir (note 2).



Il ne vous reste plus qu'à mixer les fruit avec leur jus que vous avez recueilli

T.S.V.P -->

Mixez plus ou moins finement selon vos goûts et l'usage auquel vous destinez votre crème de citron . Mettez dans un petit pot bien fermé . Peut se garder facilement une semaine dans la partie froide du frigo



NB Vous pouvez même en stériliser classiquement dans des petits pots que vous ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins

UTILISATION : Cette crème est “neutre” et peut donc être utilisée tant en cuisine salée que sucrée . Pour toutes les recettes avec citron par exemple , aromate, bouillons, grillades, poissons, sauces etc...
Votre “crème de citron” y fera merveille surtout que vous l’avez toujours sous la main ...

Voir NOTES TECHNIQUES et NOTES DIÉTÉTIQUES
pour l'ensemble de ces recettes en bas de la fiche

CRÈME DE CITRON “SUCRÉE”

INGRÉDIENTS:

Des citrons NON TRAITES (note 1)

Sucres (Note 3)

MÉTHODE :

1/: Faites les cuire à la vapeur comme dans la recette au dessus . Surveiller la cuisson et dès que les fruits sont bien mous les sortir . **Sans laisser refroidir** , enlevez les pépins éventuels voir (note 2) .

Mixez finement et ajoutez du sucre de votre choix (note 3) et mettez dans un petit pot bien fermé . Peut se garder facilement une semaine dans la partie froide du frigo

NB Vous pouvez même en stériliser . Remettre la crème rechauffer dans des petites “boîtes” stériles . Lorsqu’ils bouillent dans les petits pots, fermez à fond les couvercles à vis et retournez tête bêche sur un linge . Laissez refroidir .

Bien froid retournez et testez : ils sont impossible à ouvrir ?: ils sont stériles et vous les ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins

UTILISATION : Cette crème peut donc être utilisée tant pour la cuisine “salée” (croûtons, niamaniamas, plats en sauce, poissons, sauces etc.); que pour la cuisine sucrée (base de sorbets ou crèmes desserts, “confitures sur tartines”, garniture de desserts ou de laitages, de gâteaux et pâtisseries). Et là aussi imaginez ... et goûtez

Voir NOTES TECHNIQUES et NOTES DIÉTÉTIQUES
pour l'ensemble de ces recettes en bas de la fiche

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Vous pouvez utiliser 2 citrons jaunes pour un vert si vous l'aimez . Vous pouvez éventuellement utiliser une clémentine pour un goût plus fruité et plus doux .

(Note 2) Pensez à bien enlever les pépins : ils ont durci à la cuisson et cela donnerait des petites aiguilles dans votre crème lors du mixage

(Note 3) Lorsque vous sortez les citrons du FAO vous les mixez immédiatement avec du sucre “repaya” . Mais si vous souhaitez vous pouvez parfaitement utiliser un édulcorant . Mais toujours un édulcorant stable à la cuisson type “Sucaryl”

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 E BON AVE CA KON A