



FONDUE AU CHOCOLAT POUR LES "SANS SUCRE" et pour les autres gourmands

Je vais vous donner une idée de fondue au chocolat à partir de laquelle vous pourrez créer des tas d desserts très sympathiques et pourtant "régime" : avantages ?? des desserts de toutes saisons selon ce que vous aurez "sous la main" mais rappelez-vous **AAS = attention au sucre**

Ingrédients :

du chocolat noir (note 1)	30cl de crème liquide (note 2)
<u>en été</u> barquette de fraises	ou barquette de groseilles
barquette de cassis	des petites prunes type St Jean
des baies de prunus	des brugnons ou pêches AAS
<u>en automne</u> des grappes de raisins (note 3) AAS	des poires ou des coings AAS
des noix ou des amandes	du melon
<u>en hiver</u> 1 ananas frais	ou des oranges non traitées
ou des pommes	des bananes AAS

Méthode "classique":

Lavez et essuyez les fruits. Et découpez les fruits en cubes compatibles avec vos bouchées . Vous pouvez choisir d'utilisez plusieurs fruits en même temps pour que chacun choisisse mais présentez-les toujours séparément au choix des convives

Munissez vous d'un service à fondue : Cela vous coûtera comme disait mémé Toinette "trois francs six sous" (elle ne connaissait pas l'euro la chanceuse !) et cela vous permettra de maintenir votre "sauce" à bonne température pendant toute la fête . (Il y en a de superbe dans les vide-greniers!)

Dans le caquelon , chauffez la crème liquide et découpez-y le chocolat en morceaux. En tournant sans cesse dissolvez peu à peu le chocolat soigneusement et baisser à feu doux . Passez vite à table : il ne vous reste, plus qu'à déguster les fruits en plongeant dans la sauce chocolat.

NB vous pouvez aussi y plongez des petits cubes d'un gâteau au citron italien (voir la recette) cuit dans une plaque de cuisson et découpé en petits cubes **AAS**. Essayez également avec de tous petits macarons ou des petites meringues "enfilées" sur de piques de bambou **AAS** mais c'est si bon !

Méthode "la vieille chouette":

Pour les fruits pas de changement voir plus haut et présentez-les toujours séparément au choix des convives

Munissez vous du même service à fondu que plus haut et dans le caquelon , chauffez de la compote de fruit "sans sucre maison" Vous pouvez l'allonger si nécessaire pour que vous sauce soit plus fine mais surtout prenez là bien bien mixée fin .

Ajoutez du cacao VAN HOUTTEN (je ne suis pas "mariée" avec cette maison mais c'est le seul dont le goût est stable, fin et le plus parfumé parmi tous les cacaos "nature" "sans sucre" que j'ai essayé !) Touyez bien jusqu'à ce que le cacao soit bien réparti partout et qu'il n'y ait plus de grumeaux . Vous pouvez alors ajouter un rien de "faux sucre" mais surtout prenez un édulcorant qui résiste à la cuisson bien évidemment

T.S.V.P -->



Vous obtenez une sauce onctueuse et qui va "coller" à vos fruits ou à vos petits cubes de gâteau . Pour les vraiment "sans sucre" évitez les fruits marqués "AAS" bien sûr et les gâteaux

Passez à table : il ne vous reste, plus qu'à déguster en plongeant les fruits dans la sauce chocolat.

NB : Vous pouvez faire la même chose avec des fraises , des mûres, des myrtilles toutes ces baies qui sont permises ainsi que certains fruits (abricots, mandarine, melon) sans problème mais essayez donc des cubes de potiron ou de radis à peine passés au four à ondes pour les rendre un peu moins durs . Vous serez conquis

Mais si vous n'êtes pas au "sans gras" essayez donc des petits cubes de fromage de Cantal vieux ou de brebis basque bien sec : vous allez être "épaté" ... et vos amis aussi !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser des chocolats du commerce mais attention pour les "sans sucre" le plus cacao possible car plus il y a de cacao dans le produit moins il y a de sucre . C'est évident mais il vaut mieux le répéter . Mais voyez la méthode "vieille chouette" elle peut vous aider davantage

(note 2) Pour les "sans sucre + sans gras" utilisez donc du yaourt LVC (délayez dans très peu de lait écrémé si nécessaire) à la place de la crème + du cacao VAN HOUTTEN + du faux sucre qui résiste à la cuisson bien évidemment . Si vous "touyez" bien régulièrement vous serez étonné du résultat
Inconvénient ?? à utiliser tout de suite

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" , voir une des deux formules proposées et tout va bien

Pour les "sans sucre" absolu, bien sûr évitez "la trempette aux gâteaux" et tenez compte dans vos calcul du poids des fruits (entre 2% pour la majorité des baies , 7% pour les oranges ou les pommes mais attention 17% pour les pêches) soyez prudents et tenez en compte pour vos calculs !

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

*AVEZ VOUS PENSE AUSSI A ALLER VOIR DANS "AVOCATS" LA SAUCE INCA
AU CHOCOLAT ??? NON ??? ALORS ALLEZ-Y VITE !*