



FRAISES

FRAISE A LA FERMIERE

Ingrédients :

yaourt "maison"
sucre glace ou édulcorant
crème (fleurette en option)

fraises si possible "guariguette"
poivre blanc en option

Méthode:

Fouettez la crème fleurette . Mettre le sucre (ou un peu d'édulcorant) dans votre yaourt que vous fouetterez pour l'alléger .Mélanger les deux

Nettoyer les fraises (note 1) mais traitez- les tout en délicatesse car elles sont fragiles



Les couper en deux et les "caler en écailles" peu à peu du bord du bol vers le centre en tournant en rond (voir photo) Si nécessaire coupez la "base" en pointe pour tout caler

Vous pouvez saupoudrer d'une pointe de poivre blanc en option Rafraîchir au moins une heure au frigo .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ne rincez vos fraises que *si nécessaire* et séchez les bien . Laissez-leur la queue car sinon l'eau rentrerait dedans . Si possible essuyez- les simplement

(note 2) Si vous ne trouvez pas de "guariguettes" essayez la "Mara des bois" en fin de saison un joli nom, bien rouges mais néanmoins goûteuses mais évitez les grosses "fraisat d'Espagne" / si elles supportent elles admirablement les voyages ... nous dirons gentillemeent qu'elles ont eut une route trop longue et ont perdu leur goût en chemin ...

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" :vérifiez que votre édulcorant est exempté de blé ... ce qui n'est pas toujours le cas pour les "en poudre"

Pour les "sans gras" avec du yaourt "maison" au lait 0% ce sera parfait . Bien sûr pas de crème ! mais sucez donc avec un bon sucre roux (c'est moins joli... mais tellement goûteux) .

vous verrez c'est déjà “sommptueux” comme ça surtout si vous avez trouvé au marché de fraîches “guariguettes”

Pour les “sans sucre” très peu de sucre vous le savez dans les fraises Donc profitez-en car la saison est courte pour ce régal permis .

Osez la crème fouettée avec délice et puis avec un édulcorant au cyclamate ... vous ne sentirez presque pas la différence

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A