



PÂTISSERIE

UN "FRAISIER" SI LÉGERmode LVC

Base ?? Un fond de biscuit type Savoie cuit très plat pour qu'il ne soit pas prédominant mais juste un "support" du dessert . A première vue la recette semble délicate et longue . Or elle est relativement facile et comme elle peut se préparer en deux temps, vous pourrez utiliser des "biscuits" tout prêt que vous auriez "stockés" dans votre "coffre au trésor-congélateur" !Le "montage" aura lieu au dernier moment au moment du service

INGRÉDIENTS:

Pour le biscuit

8 oeufs entiers	80 grs sucre vergeoise
80 grs de votre sucre à la vanille à vous	50 grs de farine fine
50 grs de crème de maïs (Maïzena)	à défaut 50 grs de fécule de pommes de terre
au goût quelques gouttes extrait amandes à vous	

Garniture pour crème de fond

1/2 lait frais	2 oeufs
1 cuillère de Maïzena ou de fécule	sucre à la vanille à vous
au goût quelques gouttes extrait amandes à vous	

les fraises

fraises fraîches	sucre à l'orange à vous
Poudre d'écorce d'oranges sèches	Poudre de Perlimpimpin de Noël

Pour la Chantilly

crème fleurette	sucre semoule très fin
au goût quelques gouttes extrait amandes à vous	

MÉTHODE:

Dès la veille fabriquez le gâteau

Prévoyez à peu près une préparation de 20 à 30 minutes et cuisson de 30/ 40 minutes environ selon votre four . Préchauffez le four entre 170°C soit thermostat 5/6 et maximum 190°C soit thermostat 6-7.

Séparez les blancs des jaunes (**voir note 1**) très soigneusement dans deux jattes différentes (voir note 2).

Mettez les blancs de côté sous un linge mais pas au frigo, dans la pièce où vous travaillez

Dans la jatte des jaunes ajoutez puis fouettez énergiquement les 2 sucres : le sucre en poudre + le sucre à la vanille LVC . Fouettez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange bien blanc : on dit qu'il "forme le ruban" car il s'écoule de votre fouet comme un ruban

Ajoutez en fouettant toujours successivement la Maïzena (ou la fécule ou/et les deux) puis la farine peu à peu . Mélangez à chaque ajout en soulevant bien la masse de pâte qui va s'épaissir .

Reprenez vos blancs d'oeufs que vous fouettez (au mixer sans problème) jusqu'à ce qu'il fassent le "bec"(voir note technique 3)

Incorporez d'abord 2 cuillères à soupe de blancs en neige à la pâte avec votre spatule en soulevant la masse de la pâte en faisant tourner votre jatte . Tournez de bas en haut pour éviter de les casser. Une fois que la préparation est devenu homogène, continuez à incorporez **peu à peu** le reste des blancs d'oeufs toujours en soulevant

T.S.V.P --->>

Vous pouvez selon la tradition "grand'mère", beurrer soigneusement un moule . Puis secouez le bien avec une cuillère à soupe de farine en tapotant au bord du plan de travail mais si vous avez un plat à roulé en silicone , prenez-le c'est le plus sûr pour le démoulage

Mettez vite votre moule garni dans le four pré-chauffé (entre 170°C soit thermostat 5/6 et maximum 190°C soit thermostat 6-7) pour "environ" 10 à 15 minutes . Tout dépend de **votre** four .Le "truc" ?? Surveillez et lorsque vous sentez qu'il a suffisamment monté

Dès qu'il "monte" vous pourrez baisser le thermostat d'un cran. Surtout empêchez éventuellement le dessus de brûler car cela empêcherait votre pâte de bien "pousser"

Le gâteau est très mince donc il va très vite . Pour vérifier que le gâteau est cuit ?? Utilisez plutôt un cure-dent en bambou et il ressort sans traces

Sortez-le alors du four. Posez le à l'envers sur une "volette" et attendez quelques minutes pour démouler car la vapeur qui va se former sous le moule va permettre de "démouler" celui-ci . Retournez-le sur le futur plat de service . Gardez à température fraîche mais pas au frigo

N B : Vous pouvez le laissez sous son moule et ne sortirez le moule qu'au dernier moment : il sera protégé de la poussière et des éventuels insectes !

Dès la veille vous pourrez fabriquer la crème de fond

Faites chauffer le lait

fouettez les oeufs (entiers) + la "farine" choisie (Maïzena ou féculé) et délayez avec un peu de lait froid . Versez peu à peu en fouettant du lait chaud . Quand la masse est réchauffée, reversez votre mélange dans la casserole et en fouettant sans cesse amenez la crème presque jusqu'à l'ébullition : la crème "nappe" bien la cuillère . ATTENTION votre crème ne doit pas être trop épaisse car elle va "prendre" et devenir ferme en refroidissant . Lorsqu'elle est froide mettez au frigo

Dès la veille vous pourrez "assaisonner" les fraises

Si elles sont petites vous les garderez entières . Sinon vous les coupez en deux (plus facile ensuite pour le décor) . Mettez-les dans une jatte avec le sucre et les aromates (les 2 poudres)



Si vous avez un siphon : fabriquez votre "Chantilly" dès la veille également

Fouettez doucement crème fleurette + sucre semoule très fin + au goût quelques gouttes extrait amandes à vous .

T.S.V.P --->>

Pensez à vérifier le goût avant de trop forcer sur le parfum qui risquerait de “tuer” celui des fraises très subtil . Puis versez dans votre siphon . Mettez une ou deux cartouches de gaz selon la quantité de crème . Secouez vivement et mettre au frigo . Vous ne fixerez l’embout qu’au moment de garnir le gâteau

ou

Sinon faites la Chantilly” avec de la fleurette bien froide mais au dernier moment

Fouettez la crème fleurette frais vivement et quand elle est presque prête, incorporez votre sucre en poudre le plus fin possible pour qu’il puisse bien se dissoudre . Au dernier moment ajoutez l’extrait d’amandes . Pensez à vérifier le goût avant de trop forcer sur le parfum qui risquerait de “tuer” celui des fraises très subtil . Mettez dans la poche à douille et gardez cette dernière debout dans le frigo jusqu’à l’utilisation

MONTAGE

Couvrez votre gâteau d’une couche de crème de fond assez épaisse et uniforme . Disposez vos fraises sur la crème régulièrement . Puis enrichissez votre décor avec votre Chantilly

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Je vous rappelle qu’il faut impérativement casser les oeufs un par un , dans un verre par exemple, afin que si l’un d’entre eux était “coûte” vous gâcheriez tous les autres déjà “triés” .

De plus, si un oeuf a été choqué il se peut que le jaune fragilisé ne s’écoule en partie dans le blanc . OR il ne faut SURTOUT PAS laisser de traces de jaune dans un blanc car sinon vos blancs ne pourraient plus monter en neige

(note 2) Si vous devez battre vos blancs en neige au mixer vous pouvez le faire sans problème : juste ne pas aller trop loin : “ils retomberaient”

(note 3) Lorsque les blancs sont “à point” lorsque vous sortez le fouet de la masse des oeufs en neige il se forme un bec” comme celui d’un oiseau et qui reste en forme

Autre technique : Lorsque vous retournez la jatte où vous avez battu les oeufs sur votre tête, ils restent dans la jatte . Sinon ?? Massez bien l’ensemble de la chevelure , laissez sous une serviette le temps de refaire le gâteau et ... puis rincez-vous la tête : vos cheveux seront bien brillants . Avec LVC rien ne se perd

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” avec Maïzena et fécule de pommes de terre qui sont sans danger, votre gâteau risque de ne pas assez monter , ajoutez très peu de bicarbonate de soude pour vous et pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans sucre” désolée pour le gâteau de base ça ne marche pas vraiment bien avec les édulcorants mais testez en ajoutant du bicarbonate de soude ou de la levure chimique .

Pour la crème de fond testez un mélange de “fraîchet maison” bien fouettée avec un édulcorant de votre goût . Forcez sur les oeufs et supprimez les farine (s).

Pour la “chantilly” dans votre siphon aucun problème crème fleurette bien dissoute avec de l’édulcorant (non acide) + l’extrait d’amande .

Quant aux fraises en elles -même elles sont quasi “sans sucre”. Utilisez un peu d’édulcorant en poudre . Et montez le gâteau comme tout le monde..

Et vos convives ne verront peut-être pas la différence !... ou si peu !!

T.S.V.P --->>

Pour les "sans gras" : un gâteau qui ne vous sera accessible qu'en modifiant sérieusement la recette comme ci: . Pour le gâteau il n'y a du sucre que dans les oeufs donc ça passe .

Pour la crème de fond la recettes peut s'appliquer telle quelle .

Pour la Chantilly en revanche impossible d'utiliser la fleurette donc deux solutions .

soit 1:/ Faites une crème genre anglaise avec du lait 0% de M.G et une "farine" . A monter en siphon bien froide en vérifiant bien qu'il n'y a aucun grumeau (le siphon se bloquerait et risquerait même d'exploser)

soit 2/ Montez en neige des blancs . Sucrez légèrement sur la fin . Avec une poche à douille faites de petits tas posés sur une plaque de silicone . et enfournez dans votre FAO : vous aurez des genres de petites "îles flottantes" qui se rangeront autour du gâteau ... c'est aussi joli et c'est pas mauvais non plus!!
Je sais c'est pareil mais

vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A