



FRUITS D'ÉTÉ EN GELÉE

Le dessert d'aujourd'hui va "marcher" pour vous tous les "sans" : Pour les "sans sel", "sans gras", "sans gluten" sans problème et même pour vous les "sans sucre" . C'est tout à fait possible en privilégiant les fruits frais les moins sucrés dont le délicieux abricot, les melons ou pastèques , revoyez votre tableau à toutes fins utiles. De plus, les quantités d'une coupe , d'une verrine ou d'un de mes fameux verres "basques" , ne sera pas un danger pour vous!

INGRÉDIENTS

gélatine (note 1)

des framboises , myrtilles ou autres baies(note 2)

Éventuellement l'alcool "kivabien"

des fruits frais coupés en cubes

"faux sucre" qui peut cuire

MÉTHODE

Faire tremper les feuilles de gélatine (note 1)dans l'eau froide

Si ce n'est fait , faites des cubes réguliers dans vos différents fruits et disposez-les en les variant le plus possible dans vos verres . Le temps de préparer la gelée (sinon vos fruits risqueraient de s'oxyder à l'air (et ce serait et moins beau, et moins bon), couvrez et mettez au frais (pas au frigo)

Préparez un coulis avec vos baies en mixant les fruits le plus fin possible avec soit du vrai sucre pour les "avec" , soit un peu de "faux sucre" type cyclamate qui supporte bien la cuisson pour les "sans" .

Si vous souhaitez une gelée bien transparente il vous faudra filtrer le jus obtenu dans un filtre de papier à café posé dans un entonnoir ... à moins que vous n'ayez un matériel de pointe et ne puissiez vous servir d'une centrifugeuse !

Mais pour ceux qui n'ont ni l'un, ni l'autre, pas de panique ! Certes, vous perdrez l'effet de transparence flatteur à l'oeil, mais vous ne perdrez rien au goût !

Faites chauffer votre jus et dès qu'il est assez chaud dissolvez votre gélatine BIEN ÉGOUTTÉE DANS VOS DOIGTS . Ajoutez quelques gouttes de l'alcool de votre choix (si il n'y a pas d'enfants ou d'allergiques à l'alcool!!) .

Laissez un peu refroidir votre préparation avant de la verser sur les fruits . Ainsi vous garderez le goût des fruits frais : ils ne seront pas "cuits" par la chaleur du jus .

Laissez prendre à son rythme au frais : soyez patient . La gelée met du temps à prendre . Elle va durcir lentement au fur et à mesure de son refroidissement . Lorsque la gelée est prise vous pouvez mettre au frigo si vous aimez mais sachez que "frais" et pas "glacé" il y a plus de parfums

Servez simplement tel quel mais si vous l'aimez vous pouvez ajouter un petit chapeau de crème fouettée avec quelques baies dessus

NB : La recette concerne ici les fruits d'été mais vous obtiendrez en hiver de délicieux desserts pleins de vitamine C et avec peu de sucre avec les agrumes et les pommes anciennes peu sucrées mais bien goûteuses . Bien sûr les "sans sucre" éviteront les bananes mais pour les autres les mélange des saveurs est très fin

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) . Il existe des variations importantes dans les tailles des feuilles de gélatine . En principe de 2 à 5 grs . . Pour une consistance ferme comptez 13 à 15 grs de gélatine par litre de jus .

T.S.V.P -->

Les fruits frais ayant tendance à "rendre" du jus comptez un peu plus pour que le résultat soit plus ferme . Plus vous "forcez" sur la gélatine, plus le résultat sera dur . Ce qui n'est pas forcément le plus agréable . Mais le mieux est de tester avec **vos**re gélatine et **vos**re jus à vous .

Pour vous rapprocher du futur résultat vous pouvez essayer dans le petit "pot à tester" de LVC" . Verser 2 à 3 cuillères du mélange et mettez le tout sous film étirable dans le congélateur : et voyez vous même si c'est le résultat que vous souhaitiez en quelques minutes .

NB :Inversement lorsque vous ferez le dessert définitif NE PAS LE REFROIDIR de force au congélateur sauf urgence : la gélatine aurait tendance à "péguer", à "coller"

(note 2) Les baies sont très parfumées et en règle générale elles contiennent très peu de sucre et sont donc tolérées par tous (sauf allergie bien sûr) . L'avantage des framboises et myrtilles utilisées ici est le fait qu'on en trouve facilement en été et donc qu'on peut en avoir en réserve chez soi des congelées "maison" sous la main . Mais plein d'autres baies et même fruits marcheront aussi bien . Attention pour les "sans sucre" : les jus industriels sont eux très sucrés !!!

Photo 1



Lorsqu'on sort la gélatine : "essorer" la bien dans vos doigts pour ne pas mettre d'eau dans la future gelée qui serait "délayée"

photo 2



Veillez à ce que les fruits soient bien "pris" dans votre coulis pour évitez l'oxydation des fruits en surface

photo 3



Si votre "jus" est bien clair vous voyez les cubes de fruits, sinon ce sont des "fantômes" de fruits très jolis aussi

Pensez à bien couvrir les pots pendant le refroidissement surtout : vos fruits et votre gelée garderont leur belles couleurs

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" ou les "sans gluten" et les "sans gras" Il n'y a aucun problème

Pour les "sans sucre" nous l'avons vu le "vrai sucre" peut parfaitement être remplacé par un édulcorant thermostable. Les baies choisies contiennent peu de sucre et sont donc compatibles avec les régimes "sans", en particulier pour la majorité des diabétiques ...

Quant aux fruits frais, en optant pour les moins sucrés (IG inférieur à 30) vous aurez un dessert savoureux, comme "tout le monde" ... et pas dangereux ...sauf si vous mangez les desserts de toute votre tablée !!!

alors pour une fois ma formule sera:

ON A FE UN BON TRUK POUR TOUSSE -NA!