

LEMON CURD “vieille chouette”

Ingrédients:

Des citrons NON TRAITES (2 jaunes pour un vert) .

Méthode :

Dans un ravier avec quelques gouttes d'eau . Couvrir de film étirable .Surveiller la cuisson et dès que les fruits sont mous le sortir . LAISSER REFROIDIR . Mixez et mettez dans un petit pot bien fermé . Peut se garder dans la partie froide du frigo une semaine ... Vous pouvez même en stériliser dans des petits pots que vous ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins

Deux versions peuvent être utilisées .

version “salée” au dessus on devrait peut-être dire “version neutre”

version “sucrée” bienvenue avec des plats principaux comme avec les desserts ... et là aussi deux versions : 1/ Lorsque vous sortez les citrons du four à ondes vous les mixez immédiatement avec du sucre “rabaya”

2/ vous “sucrez” à froid avec un édulcorant de votre choix ... mais si vous voulez stériliser votre lemon curd pensez à de édulcorants stables à la cuisson type sucaryl

NOTES DIETETIQUES

Sans aucun problème pour tous les “sans” . Petit problème pour les “sans sucre” car les citrons contiennent un peu de sucre ... mais vu les doses absorbées c'est plus que raisonnable !

pour une fois : **ON E BON AVE CA KON A**