



## “ OEUF SUR LE PLAT ” en dessert !

Un dessert délicieux, léger et amusant par sa présentation ... et presque pour tout le monde avec quelques points de détail à modifier

### INGRÉDIENTS

des 1/2 pêches (note 1)

crème fleurette et/ou du lait ( note 2 )

poivre du moulin

miel (sauf pour les “sans sucre”)

du fraîchet (note 3)

vrai ou “faux sucre”

gousse de vanille pour les graines (note 3)

### MÉTHODE

Préparez vos demi-fruits et selon le cas pelez-les (note 1) ou égouttez les soigneusement . Mettez au frigo sur une assiette tapissée de tissus pour absorber l’excès de jus

Réduire le jus avec un peu de miel si vous y avez droit et coulez le jus épais, un peu caramélisé au fond d’une jolie poêle (ou de mini-poêles par exemple des petites poêles de votre service à fondue pour un service “individuel”)

Fouettez votre fraîchet et ajoutez-lui chantilly ou oeufs en neige sucrée ( appareil à meringues) . Faites des tas irréguliers et déposez un oreillon de pêche dans les trous

Photo 1



photo 2



photo 3



### VERSION 1

Parachevez l’effet “oeuf au plat” avec un rien de coulis . Saupoudrez d’un rien de poivre moulu et déposez quelques graines de vanille récupérées dans l’intérieur d’une gousse

Vous pouvez-même si vous aimez mettre quelques râpures de noix de muscade

### VERSION 2

Vous pouvez servir en version chaude en utilisant fraîchet très égoutté et blanc d’oeuf en neige . Vous “gratinez” sous le grill du four . En déposant le fruit bien glacé juste au dernier moment avant de décorer : le contraste est excellent

NB : Servez accompagné de quelques feuilles de menthe givrées . Un petit “truc” en plus : ajoutez donc quelques “mouillettes” de pain d’épices ou des petits “croûtons” de spéculoos ... pour le “fun

**NOTES TECHNIQUES :**

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

( note 1 ). En été bien sûr vous utiliserez des fruits frais . Ceux de fin d’été sont plus faciles à détacher en hémisphères car la chair colle moins au noyau .

Les éplucher ?? Tout simple plongez-les dans de l’eau bouillante pendant quelques secondes : la peau change de couleur et se “décolle” . Sortez-les avec une écumoire et plongez-les aussitôt dans de l’eau glacée ( avec des glaçons ) . La peau va s’en aller toute seule dans vos mains en caressant les fruits

Hors saison vous pouvez parfaitement utiliser une de vos “boîtes” à vous qui sera bien meilleure que le produit du commerce : sans sucre et bien mûr !

(note 2) Un bon fraîcheur “maison” sera parfait mais un fromage frais 0% de MG pour les “sans gras” marchera très bien .

(Note 3)Pour “alléger” votre fromage blanc vous pouvez :

1/ faire une chantilly avec de la crème fleurette à mélanger toute en douceur .

2/ Mais pour les “sans gras” vous pouvez utiliser des blancs en neige sucrés (type “appareil” à meringues)au vrai ou au “faux sucre” dans le même but

### **NOTES DIÉTÉTIQUES :**

Pour les “sans sel” ou les “sans gluten” Yen a pas de problème

Pour les “sans gras”, nous l’avons évoqué ci dessus :aucun problème en utilisant pas de crème ( mais la fleurette allégée peut être utilisée pour les cas les moins graves) . Utilisez des oeufs en neige sucrés pour “mousser” le fromage frais 0% de MG

Pour les “sans sucre” nous l’avons vu le “vrai sucre” peut parfaitement être remplacé par un édulcorant thermostable. Les pêches fraîches contiennent bien sûr du sucre(12 à 15 % ) mais leur IG est plutôt assez bas (IG 29) . En tous cas plus bas bien sûr que les fruits au sirop classiques (IG 55 /60) . Donc ils sont compatibles avec les régimes “sans” en particulier pour la majorité des diabétiques ... sauf d’en manger des quantités !!! Pensez aussi à l’abricot dont les oreillons vous permettrons les mêmes effets (surtout dans les petites poêles) et il y a encore moins de sucre (IG 20 à 25 selon sources)

Et puis vous connaissez ma formule

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**