



UN BONHEUR DU MATIN POUR LES “SANS”

POTIFRAMBOISE de la “VIEILLE CHOUETTE”

“Sans sucre”, qui a dit “sans sucre” = sans goût ??? Testez donc la “potiframboise”, peut-être pas tous les matins quand même : ça serait lassant ... et c'est pas tout à fait neutre . Mais voyez les autres bonnes choses “sans” . Et puis faites attention a en avoir d'avance car les autres convives pourraient bien tout avaler !!!

INGRÉDIENTS

potimarron(note 1)
édulcorant (note 3)

des framboises (note 2)
des baies roses en poudre “maison”

MÉTHODE

On ne peut faire plus simple ! Mais il vous faut : un FAO (four à micro-ondes de la “vieille chouette”
- et, si possible un mixer puissant (maintenant on dit :”blender”) et , si en plus il est “chauffant” (type mon antique Worwerk) c'est encore mieux ce sera le top en rapidité !
Sinon ça se fera quand même ne vous inquiétez pas .

Préparez vos petits bocaux à vis stérilisés comme d'habitude

VERSION AVEC OUTILS MAGIQUES:

les potimarrons (voir note 1) n'ont pas besoin d'être épluchés. certes mais il faut les couper pour les vider de leurs graines. et des fibres qui tiennent les graines Coupez-les en morceaux pas trop gros : je sais c'est très dur .

Rincez et mettez les morceaux mouillés (mais pas trop quand même!) dans un sac en plastique alimentaire soigneusement fermé (ou dans une cocotte spéciale “FAO” voir fiche).

Faites 1ou 2 petits trous le long du noeud du sac pour qu'il n'éclate pas . Et quelques minutes au FAO.Vérifiez de temps en temps : selon les potimarrons c'est plus ou moins long. Vous tâtez lors que c'est bien mou CEFINI .. ou presque

Mettez vite le fruit (égoutté si nécessaire) dans votre mixer Garder l'éventuel excédent de jus . Mettez l'édulcorant (note 3) + les baies roses en poudre et mixez .

Ajoutez toute votre barquette de framboises et mixez longuement à grande vitesse pour que les petites graines des framboises soient si finement éclatées qu'on ne les retrouve plus . Ceci permet aux personnes qui ont des problèmes de diverticules de profiter des fibres sans problèmes .

Mettez tourner le mixer chauffant jusqu'à ébullition et bonne consistance de la pâte sachant qu'elle sera un peu plus ferme froide mais si par hasard votre pâte était trop ferme, ajoutez un peu de jus de cuisson égoutté tout à l'heure .

VERSION SANS OUTILS MAGIQUES

les potimarrons n'ont pas besoin d'être épluchés mais il faut quand même les couper en deux pour les vider de leurs graines. Coupez-les en morceaux pas trop gros : je sais c'est très dur... . . Coupez-les en petits morceaux . Faites cuire les fruits à la vapeur . Très bien égoutter le potimarron qui doit être mou mais pas de la purée !. Si vous avez une “girafe” (et sinon au fouet) bien “pulvériser” le tout .l'édulcorant (note 3) si possible en poudre ce sera mieux et la poudre de baies roses et fouettez .

Mettre la pâte obtenue dans une casserole qui n'attache pas et porter la pâte à ébullition en tournant sans arrêr jusqu'à ébullition . Continuez la cuisson jusqu'à bonne consistance de la pâte sachant qu'elle sera un peu plus ferme froide mais vous pouvez aussi ajoutez un peu de jus de cuisson égoutté tout à l'heure si votre pâte était trop ferme, .

La suite POUR TOUS

T.S.V.P -->

Remettez votre pâte en cuisson pour pouvoir l'utiliser bouillante dans vos petites "boîtes" pour la stériliser ce qui vous permettra de la déguster toute l'année



Bien vider les graines et fibres



mixez les fruits une fois cuits



si possible des framboises fraîches



Mettez les framboises en dernier



stérilisation des "boîtes" dans le EAO



le bord du pot doit être bien net

Vous avez préparé vos petits bocaux. Comme ils ont refroidi en attendant ils se sont fermés : ils sont stériles. Vous ouvrirez le couvercle au fur et à mesure avec votre tourne vis ,votre cher "tom-pouce" . Secouez le, tête en bas pour enlever l'eau de stérilisation ainsi que dans le couvercle.

Remplissez de pâte bouillante . Vérifiez bord du pot qui doit être parfaitement net. Vissez vite le couvercle . Retournez sur un plan de travail ... Et attendez demain pour déguster le premier pot au petit déjeuner



Un petit déjeuner "léger" ?? Des "croustines" de pain grillées mode LVC, du mascarpone (40% de gras au lieu du beurre à 98%) et votre POTIFRAMBOISE

Gardez quelques petits pots pour de somptueux goûters, des garnitures de desserts, pâtisseries etc ...

NOTES TECHNIQUES

(note 1) les potimarrons n'ont pas besoin d'être épluchés heureusement car c'est dur . Inversement enlever les défauts éventuels de la peau bien sûr et la peau de la zone qui posait par terre (plus jaune). ouvrez en deux pour les vider de leurs graines. : je sais c'est très dur . Essayez de commencer par le milieu du fruit avec un fort couteau, forcez vers le fond du fruit en premier , essayez de tourner tout le tour : vers la fin en tordant la lame le fruit s'ouvrira plus facilement

T.V.S.P--->

(note 2) Vous pouvez utiliser des framboises congelées puisque le potimarron , légume d'automne se conserve une bonne partie de l'hiver . Alors... si vos n'en avez plus vous pourrez en refaire .. pour Noël par exemple

(note 3) l'édulcorant choisi doit être thermostable Ici , en panne de Sucaryl, j'ai utilisé du Sucandine un produit de grandes surfaces bon marché pour cuissons hautes températures. C'est correct, mais le meilleur c'est le Sucaryl en poudre de la pharmacie . Certes plus cher mais pas du tout d'amertume en arrière goût

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les "sans sel" :y en a pas

Pour les "sans gluten" impeccable avec votre poudre à vous de vraies baies roses.

Pour les "sans gras" en dessous du 0.2% !!

Pour les "sans sucre" moins de 2 % de glucides dans les framboises, et 6,% de glucides pour le potimarron donc si vous avez entre 1/3 et 1/4 de framboises vous aurez **au maximum** 5% . Ce n'est pas absolument rien mais c'est d'autant plus raisonnable qu'il ne faut pas une grande quantité sur une tartine ou pour rendre goûteux fraîcheur

Bref, c'est tellement raisonnable que j'aurais tendance à dire que c'est bon pour tous les "sans" ... et tous les gourmands . Alors cette fois dites :

ON EN VEU KAR ON PEU