



DES PUDDINGS ET LEURS AMIS

Essayez donc un de ces desserts séparément ou tous ensemble : séparément ils sont très bien mais ensemble ils s'entendent bien !

Ingrédients :

Base puddings

du pain rassis (ss sel)
du lait (note 1)
cannelle en poudre
cassonade (vergeoise) ou confit LVC (ou les 2)
du cacao et:ou du chocolat

des oeufs
sucre vanillé LVC
4 épices en poudre
fruits frais ,confits ou secs

Base compotée

fruits frais (pommes ou poires)
édulcorant thermostable

Mélange LVC herbes sèches (note 3)
et/ou cassonade (vergeoise brune)

Base crème

oeufs
Maïzena ???
cannelle en poudre
cassonade (vergeoise)

lait
sucre vanillé LVC
4 épices en poudre
et/ou édulcorant



Préparation :

puddings

Faites tremper le pain dans une jatte avec le lait choisi (note 1) dans une jatte . Vous pouvez l'utiliser entier ou choisir de ne prendre que la mie : la pâte est plus blanche mais vous perdez un peu ce petit goût de noisettes grillée que donne la croûte . Ne pas en mettre trop au départ car la "pâte" serait trop molle car pensez que nous ajouterons les oeufs .

Si vous êtes pressée faites chauffer le lait (chaud certes mais pas bouillant car vous crieriez les jaunes !) avec le sucre (ou le faux-sucre) , les herbes et les épices (note 3): le pain "mouillera" quasi instantanément mais vous maîtriserez moins l'absorption du liquide par le pain et la pâte sera plus "collante"

Dans un saladier, battre les jaunes d' oeufs . Verser et mélangez bien votre préparation

Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte en soulevant avec la spatule pour garder le maximum de légèreté .

Ajouter ensuite, au fond de vos moules au choix, des confits de fruits de LVC, des morceaux de fruits, des fruits secs grillés , des carrés de chocolat ... enfin un peu tout ce qu'on veut ! (note 2)

Prenez des plaques de formes en silicone différentes selon les ajouts différents que vous ferez à la pâte de base : ça se démoulera très facilement et selon les formes vous reconnaîtrez vos différents puddings

T.S.V.P -->

Verser la préparation dans les moules et faire cuire

soit au four classique (entre 30 et 45 mn à 180-200°C.)

soit au four à ondes quelques minutes : inconvénients ils restent blancs mais sont plus “moelleux”

... Et puis vous pouvez en faire cuire des deux façons 2 garnitures différents dans la 2 fours ça vous ferra 4 résultats différents avec la même pâte !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser n’importe quel lait nature, écrémé ou des laits végétaux (voir la fiche laits végétaux) en particulier en cas d’allergies . Dans ce cas servez-vous du même “lait” pour l’ensemble des desserts que vous associez .

Vous choisirez les herbes et les épices en fonction du lait . Prenez bien soin des accords par exemple le lait de coco est brouillé avec l’anis étoilé et l’agastache, lesquels ne voient aucun inconvénient à fréquenter le lait de soja

(note 2) Attention ! si vous utilisez des confits de fruits pour mélanger à la pâte ils sont déjà “sucrés” donc goûtez avant d’en rajouter

(note 3) Soit

Vous faites une poudre dans laquelle vous mêlerez verveine, tilleul, thym et pétales de pivoine séchées par exemple avec le parfum de cannelle , avec un parfum de vanille choisissez les pétales de roses jaunes, les pistils d’hémérocailles et des pétales de yucca séchés

Soit

vous faites infuser vos plantes intactes dans le lait longuement et vous filtrez soigneusement : avantage vous n’aurez pas de risque de “remontées” de poudre sur le dessus de la crème et la couleur sera plus uniforme .

la compotée :

Epluchez et enlever le coeur des fruits (au choix pommes ou poires) mais vous pourrez utiliser des fruits d’été (par exemple les pêches (bien + sucré) ou les abricots) , des fruits exotiques (ananas , mangues etc..)

Coupez les fruits en morceaux réguliers et leur ajouter sucres (ou faux-sucre). Les mettre dans un sac plastique ou une cocotte spéciale au micro-ondes ou dans un panier-vapeur (attention vous perdriez du jus si vous ne le faisiez pas “réduire” au maximum) voir même dans votre four dans un plat de grès ou de pyrex que vous couvrirez d’un couvercle en silicone si vous ne voulez pas que les morceaux “dorent” .

A mi-cuisson incorporez la poudre de plantes séchées ou/et les épices . Ecrasez à la fourchette ... mais pas trop ce n’est pas de la compote industrielle !

Réservez et servez très très froid et si vous la servez seule vous pouvez lui ajouter un coulis bien chaud pour contraster (coulis de fruits rouges, d’abricots, de sureau ... ou de chocolat par exemple)

NOTES TECHNIQUES

Aucun problème particulier . Utilisez du “faux sucre” thermostable de préférence

la crème

Faire chauffer le lait (voir note 3) dans lequel soit

Soit vous mêlez la poudre de plantes et/ou les épices

Soit vous faites infuser vos plantes intactes dans le lait longuement

Fouettez les oeufs , le faux (ou vrais) sucre . assez longuement

Si vous souhaitez une crème épaisse vous ajoutez à ce moment la maïzena délayée dans très peu de lait froid . Fouettez toujours et versez peu à peu le lait chaud .

Remettre le tout dans la casserole et faire cuire à petit feu en tournant toujours .Attention à la cuisson au bain Marie et continuez à tourner la crème cuite en posant votre casserole dans de l’eau glacée pour qu’elle ne tourne pas .

Laissez refroidir en tournant de temps en temps pour qu’il ne se forme pas de peau désagréable sur le dessus .Servez bien glacée

NB Vous pouvez verser dans une bouteille à goulot large bien fermée et vous la mettez dans de l’eau froide . Vous secouez la bouteille de temps en temps : elle refroidit plus vite et il y a moins de risque de grumeaux après cuisson

NOTES DIETETIQUES

Pour les puddings :

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gras” ... et il n’y a pas de graisse dans le pain ni les garnitures proposées Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les “sans gluten” une précaution élémentaire la base est du pain (ou des biscottes) “sans gluten” et pour le reste pas de problème

Pour les “sans sucre” bien sûr vous n’avez pas droit au pain pour ceux qui sont vraiment sans sucre non plus qu’aux fruits confits classiques . Prenez une compotée d’agrumes LVC pour parfumer, mettre très peu de pain , ajoutez de la poudre d’amandes et augmentez la dose d’oeufs : la pâte vous semblera “mollassonne” . Faites la cuire au four classique à 170 /180 ° jusqu’à ce qu’ils “résistent” sous le doigt . Démoulez froids

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Pour la compotée :

Pour les “sans sel” , les “sans gluten”, “les sans gras” c’est pour tout le monde .. ou presque !

Pour les “sans sucre” attention 12 grs de glucides aux 100 grs dans les pommes . L’édulcorant s’impose mais ne compte pas donc tenez e compte pour vos décomptes journaliers mais ce n’est pas catastrophique ! et puis :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

pour la crème :

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gras” avec du lait écrémé c’est tout à fait correct comme goût et en même temps c’est compatible avec votre régime !

Pour les “sans gluten” pas de problème, même si vous épaissez un peu votre crème avec de la maïzena qui n’apporte pas de gluten

Pour les “sans sucre” avec du “faux sucre” pas de problèmes .

Si vous voulez épaisir plus votre crème, bien sûr vous ignorez la maïzena mais vous rajoutez un ou deux oeufs de plus selon la quantité . Attention à la cuisson au bain Marie et continuez à la tourner un moment dans votre casserole posée dans de l’eau glacée pour qu’elle ne tourne pas . A moins que vous n’ayez un workwerk à votre portée vous le laissez tourner un moment sans chauffage après cuisson et vous n’avez pas de problèmes ! D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A