



YUCCA

Comme il n'y a pas de fleurs de yucca toute l'année nous allons utiliser des fleurs séchées . Elles ont bien mauvaise mine toutes desséchées on dirait des petites mains de cuir . Rassurez vous elles ont encore plus de parfum et elles vont embaumer votre panna cotta .

Il suffira de les laisser tremper à leur rythme, doucement dans un rien de lait tiédi et vous aurez un parfum inoubliable .

PANNACOTTA DE YUCCA et sa compotée d'agrumes

Ingrédients :

du lait frais et de la crème fleurette (note 1)

du sucre (note2)

extrait d'amandes et oranges amères LVC

bouillon LVC d'écorces d'oranges séchées

ou un bocal de compotée d'agrumes de la "vieille chouette"

des fleurs de yucca séchées

feuilles de gélatine

sucré à la cannelle et à la vanille LVC

les agrumes de votre choix (note 3)

Méthode:

LA VEILLE

Préparez la compotée d'agrumes . Si vous avez déjà fait en hiver votre compotée LVC pas de problème vous ressortez un bocal que vous tenez au frais

Sinon refaites vite votre compotée selon la fiche LVC pour après demain car il faut qu'elle "mature" un peu

Vous ne vous rappelez pas ?? Coupez en tranches fines vos agrumes . Mettez-les par couches que vous arrosez en pluie soit de bon sucre repaya (brut de canne) + votre sucre parfumé LVC (voir fiche technique) si vous le pouvez . Et laissez "mijoter" quelques heures (voir jusqu'au lendemain) au frais

Mais sinon d'un "faux sucre" de votre choix .

Évitez la stévia dont le petit goût de réglisse "casse" le goût des agrumes (surtout des clémentines) . La stévia comme la réglisse contiennent de l'acide glycyrrhizique et un alcaloïde qui leur donnent le même goût ... ce qui n'est donc pas bon pour les cardiaques en particulier

Préférez lui le sirop d'agave

Si vous utilisez un édulcorant de synthèse ne le mettez pas maintenant mais en fin de cuisson demain

Filmez aussitôt votre jatte soigneusement et retournez la pour bien enrober tous les fruits dans le sucre et le jus . Mettez macérer au frais jusqu'à demain.

LE LENDEMAIN

faites mijoter à feu doux . Attention c'est meilleur dans le cuivre mais il ne faut absolument pas que ça s'arrête de bouillir : **jamais laisser refroidir une cuisinée quelconque dans le cuivre** (formation de dérivés du cuivre toxiques)

NB :Pour ceux qui ne sont pas allergiques à l'alcool, ajoutez quelques gouttes de rhum ou de Cointreau si vous aimez

LE JOUR

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide ET

T.S.V.P -->

Mettez un moment vos fleurs de yucca se "requinquiller" dans un bol de lait tiède

Faites chauffer le mélange crème fleurette et lait (Vous pouvez faire cette recette avec du lait 0% pour les "sans gras" bien sûr c'est moins onctueux mais quand même très bon vous verrez) avec les sucres bruts et parfumé LVC.

Ajoutez 2 à 3 gouttes de l'extrait LVC aux amandes et oranges amères et ajoutez la gélatine soigneusement "essorée" dans votre main . Touyez bien pour bien faire fondre la gélatine .



Ajoutez vos fleurs , un ou deux bouillons et Laissez tiédir .

Remplissez le fond de vos verrines de compotée d'agrumes LVC et tenez-les au froid

Versez la crème froide en la filtrant pour éliminer les fleurs : elles ont donné leur goût mais elles ne sont pas bonnes maintenant .

Versez sur la compotée dans des verrines que vous fermez avec soin et faites prendre au froid jusqu'à ce qu'elles "figent" bien comme il faut .



Sinon si vous ne les fermez pas quand vous les mettez dans votre freezer pour accélérer le mouvement la vapeur va se transformer en glace et il vous faudra dégivrer votre frigo !

Lorsque vous servez vous ajoutez sur le dessus une jolie tranche de votre agrume favori (le mieux ?? Pas de trop gros fruit : citron, clémentine, petite orange sanguine) à moitié coupée du centre au bord . Vous en roulez le bord dans du sucre cristal et la poserez "tordue" sur elle même sur le dessus
Désolée j'ai oublié de faire la photo!

Si vous aviez utilisé des moules en silicone vous pourriez même les démouler ... J'avoue préférer les verrines , bien jolies et pratiques aussi pour manger en les mélangeant toutes les deux .. autrement ça fait un peu "gellies d'à nous les petites anglaises!" . Dans ce cas la compotée coule sur la panna cotta . C'est pas mal non plus . Essayez et vous adopterez la méthode qui vous plaira le mieux . T.S.V.P -->

le service ???

Ouvrir les pots mettre la tranchette ... ou tout simplement un petit chapeau de chantilly (qui peut être faux-sucre sans problème)

C'est léger et ça termine remarquablement un repas un peu copieux

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La "panna cotta" (crème cuite) italienne se fait avec seulement de la crème . C'est évidemment plus flatteur au palais mais cela vous a une tendance marquée à se stocker au niveau de votre mignonne "culotte-de-cheval" ... et ce n'est plus la mode ! Donc optez pour une solution moitié-moitié ...c'est moitié mal !

NB : Selon le poids de vos feuille de gélatine comptez 4 feuilles lourdes pour 1 litre de lait ou jus

(note 2) Bien sûr le "vrai" sucre surtout le sucre brut est meilleur mais cela marche très bien avec une solution de cyclamate (sucaryl par exemple ou liquide Hermetas): il ne vous en faut que 4 à 8 gouttes, selon les goûts

Et puis sachez que les cyclamates ne sont dangereux qu'en France puisqu'ils sont utilisés partout dans le monde (contrairement aux nuages radioactifs...) . Les études scientifiques sont très opposées :car chez nous la consommation de son propre poids par jour par un rat augmenterait les risques de cancer ??? ! Rappelons qu'en particulier au Japon (le pays de la cuisine sucrée-salée par excellence) et où vivent quand même les populations les plus âgées du monde, les cyclamates sont utilisés là-bas quotidiennement depuis 50 ans !..

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" , pour les "sans gluten" pas de problème: y en a pas !

Pour les "sans gras" bien sûr pas de crème mais avec du lait écrémé ça passera tout à fait bien

Pour les "sans sucre" c'est presque tout à fait régime pour les "sans sucre" avec des édulcorants pour la panna cotta elle-même . Quant à la compotée d'agrumes , avec des édulcorants les agrumes contiennent entre 7 et 10 grs maximum de sucre aux 100 grs donc sur un dessert comme celui-ci moins de 5 grs en moyenne et encore ... mais je préfère compter largement . Voici qui permet aux diabétiques de pouvoir déguster les mêmes desserts que les autres convives

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