



## FRAISES

### PANNACOTTA AMANDES et FRAISES

#### Ingrédients :

du lait frais et de la crème fleurette (note 1)  
du sucre (note2)  
extrait d'amandes et oranges amères LVC  
"fraisette" de LVC  
quelques framboises

des fraises fraîches  
feuilles de gélatine  
sucre à la cannelle et à la vanille LVC  
tisane orange et verveine glacée

#### Méthode:

##### LA VEILLE

Nettoyez les fraises . Les fraises de plein champs qui sont les meilleures et les plus parfumées sont parfois terreuses . Sans enlever les queues , rincez-les dans une passoire sous le robinet pour que l'eau ne rentre surtout pas dans le fruit .

Coupez-les selon leur taille en plusieurs morceaux ( même les guariguettes , les délices de nos coteau , sont parfois fort grosses . Ayez donc si possible, des tailles régulières . Gardez-en un bon bol

Dans une jatte (ou une boîte refermable spéciale cuisine mais le verre est mieux) 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 , mais sinon d'un "faux sucre" de votre choix . Évitez la stévia dont le petit goût de réglisse "casse" le parfum des fraises . 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

Ensuite pressez des citrons ( voir la fiche technique presser un citron sans presse citron ) .



Filmez aussitôt votre jatte soigneusement et retournez la pour bien enrober toutes vos fraises dans le sucre et le citron . Mettez macérer au frais jusqu'à demain.

NB :Pour ceux qui ne sont pas allergiques à l'alcool, ajoutez quelques gouttes de "fraisette de LVC" (un alcoolat de fraises que vous gardez dans votre congélateur)

#### LE COULIS et LE GRANITE

Reprenez vos fraises de tout à l'heure , du sucre parfumé LVC, un rien de tisane écorce d'orange + verveine et vos framboises / le tout au mixer donnera un coulis mousseux . Mettez le dans une boîte bien fermée au freezer (ou au congélateur ça va plus vite ) et laissez-le prendre en "granité" que vous remuerez à la fourchette jusqu'à sa prise

T.S.V.P-->>

## LE JOUR

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide

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 .



Versez dans des verrines que vous fermez avec soin et faites prendre au froid jusqu'à ce qu'elles "figent" bien comme il faut . Si vous les mettez dans votre freezer pour accélérer le mouvement pensez à bien les fermer sinon la vapeur va se transformer en glace et il vous faudra dégivrer votre frigo !

## LORSQUE C'EST PRIS

Égouttez soigneusement le jus des fraises que vous rangez tout de suite au frais

Dans une casserole et faites chauffer le jus et si nécessaire re-sucrez le un peu . Vous pouvez ajouter un peu de "fraisette" de LVC ( si vous n'êtes pas allergique à l'alcool) . Mettre alors la gélatine bien égouttée . Tourner bien un moment puis laissez tiédir . remettez les fraises dans le jus qui va encore baisser en température

Verser doucement à la louche sur les pannacotta aux amandes .Refermez soigneusement ( couvercles ou film ) et remettre au froid . Le tout vase "prendre très bien .



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!" Mais c'est un choix personnel essayez et vous adopterez la méthode qui vous plaira le mieux .

le service ???

Ouvrir les pots et couronnez-les d'un peu de granité pour les servir ... ou si vous préférez d'un petit chapeau de chantilly ( qui peut être faux-sucre sans problème) et d'1 ou 2 framboises **T.S.V.P-->**

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 !

(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 (contrairement aux nuages radioactifs...) qu'en France puisqu'ils sont utilisés partout dans le monde .

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 y sont utilisés là-bas quotidiennement depuis 50 ans !..

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

### **NOTES DIETETIQUES**

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

Pour les “sans sucre” c'est tout à fait régime pour les “sans sucre” car la fraise ne contient que 7 grs et la framboise et 8 grs de sucre aux 100 grs donc sur un dessert comme celui-ci moins de 5 grs en moyenne et encore ... 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**