



## “OVES MOLES” et “ALMENDROS” de la “vieille chouette”

Les OVOS MOLES d'AVEIRO est le dessert le plus sucré que je connaisse. Cette version très personnelle les met à portée des diabétiques . “Allégée”, cette version est “presque régime” avec le TAGATESSE .... mais faites quand même de très petits pots

### Ingrédients

250g de TAGATESSE en poudre  
les jaunes de 8 gros oeufs ( note 1)

25 cl d'eau



### Méthode :

Beurrez des ramequins ... ou prenez des petits moules en silicone si vous voulez les démouler .

Dans une casserole, préparez le sirop: mélangez le TAGATESSE et l'eau, mettez sur feu doux, tournez avec une spatule jusqu'à dissolution complète et laissez cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le sirop soit un peu épais et mais non coloré, transparent (15mn environ). Laissez tiédir. (note 2)

Dans une autre casserole, mettre juste les jaunes d'oeufs et gardez les blancs au frais pour tout à l'heure . Fouettez au batteur électrique. ( note 1) jusqu'à ce qu'ils épaississent et deviennent jaune paille clair . Bien sûr, je parlais d'oeufs de ferme avec des vrais jaunes ... jaunes !

Lorsqu'ils ont épaissi, versez dessus du sirop en filet et en fouettant doucement et en “soulevant” le mélange .

NB Gardez la moitié du sirop pour les palets d'amandes tout à l'heure au “tiède” pour tout à l'heure

ICI 2 solutions :

Remettez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que la préparation nappe bien la cuillère. . Versez dans les ramequins et laissez refroidir et épaissir.

Difficile de démouler : au Portugal le dessert qui m’a inspiré, les “oves moles” sont moulés dans des capsules d’hostie !

Ou bien vous versez dans “vos” petits pots peints à la main . Vous les couvrez d’un film étirable . Deux minutes dans un panier au dessus de la vapeur . Sortez le panier et faire refroidir au frais

Dans tous les cas servez glacé avec une chantilly *non sucrée* et quelques “almendros”  
voir ci-dessous la recette de ces petits palets d’amandes

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) pour une fois ce n’est pas grave si il y a un peu de blanc dans les jaunes mais soyez soigneux pour les blancs car nous les utiliserons tout à l’heure et il ne monteraient pas s’il y avait du jaune dedans . (Voir la recette suivante des palets d’amandes)

(note 2 ) pour la cuisson du sirop, j’ai choisit la cuisson du sucre entre perlé et petit boulé

## NOTES DIETETIQUES

Pas de problèmes ni pour les “sans sel”, ni pour les “sans gluten”, ni pour les “sans gras” ( un peu de lécithine dans les oeufs mais ... sauf allergie c’est encore raisonnable ).

MAIS Pour les “sans sucre” il y a 20% de sucre assimilable soit 50 grs pour les deux recettes pour 5/6 personnes il y a donc 10 grs de sucre par portions . Bien sûr ce n’est pas rien mais pour la version “dessert le plus sucré du monde” ... c’est plutôt ...abordable . Comptez le tout dans vos “autorisations journalières” et puis vous savez bien,

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

## mes “ALMENDROS”

Nous utiliserons les “restes” des “oves moles” ( blancs d’oeufs et sirop ) et nous n’ajouterons que de la poudre d’amandes . Les deux desserts vont donc se compléter tant pour la fabrication ... que pour le goût!

### Ingrédients

poudre d’amandes

1/4 du poids de TAGATESSE en poudre

les blancs des 8 gros oeufs ( note 1)

### Méthode :

Beurrez des petits moules plats ... ou prenez des petits moules en silicone si vous voulez les démouler .

Faites remonter le sirop en température ( au boulé juste avant qu’il ne commence à blondir)

Dans une jatte monter les blancs en neige . y incorporer *en soulevant* le sirop bouillant en filet .





Mélanger *en soulevant* la poudre d’amandes

Remplir les alvéoles (ou les petits moules) pas jusqu’en haut car la pâte va gonfler

enfournez dans un four moyen plutôt doux puis un peu plus fort ( 170°/180°) pour les faire dorer . Dans les moules silicones, démoulez-les plutôt tièdes sinon attendez le refroidissement car ils seront moins fragiles

Dans tous les cas servez avec vos petits pots d’”oves moles” chapeautés de Chantilly *non sucrée*

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) attention les blancs ne doivent pas contenir de jaune car ils ne monteraient pas s’il y avait du jaune dedans .

(note 2 ) pour la cuisson du sirop, j’ai choisit la cuisson du sucre entre perlé et petit boulé

## NOTES DIETETIQUES

Pas de problèmes ni pour les “sans sel”, ni pour les “sans gluten” . Peu de problèmes pour les “sans gras” ( un peu de lécithine dans les oeufs et les amandes sont grasses ( huile d’amandes) mais c’est encore raisonnable ).

MAIS Pour les “sans sucre” il y a 20% de sucre assimilable soit 50 à 60 grs pour les deux recettes pour 5/6 personnes il y a donc 10 grs de sucre par portions . Bien sûr ce n’est pas rien mais pour la version “dessert le plus sucré du monde” ... c’est plutôt ...abordable . Comptez le tout dans vos “autorisations journalières” et puis vous savez bien,

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