



LES "OVOS MOLES" d'AVEIRO

revus "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

Voyez la recette des ALMENDROS car nous utiliserons les "restes" (jaunes 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

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 feux 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 partais 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 le sirop qui reste "tiède" et les blancs d'oeufs au frais pour les "almendros" que nous pourrons faire 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 l'ensemble des 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 !

NB : utilisez les restes d'oeufs et de sirop pour des “ALMENDROS” L.V.C”