



UN SAVARIN AU CITRON ET AU CAFE BRULANT POUR LES "SANS SUCRE" et pour les autres gourmands

Ingrédients :

1 ou 2 citron (note 1)	130 g sucre roux ou d'édulcorant en poudre
170 g de poudre d'amandes	6 gros oeufs
2 tasses de café expresso très fort	

Méthode :

Faire cuire (si possible la veille) le citron dans une casserole d'eau pendant 2 heures. Changez l'eau pour de l'eau bouillante une fois . Une fois cuit le laisser le refroidir dans de l'eau froide plusieurs heures

Mixer le citron entier épépiné y compris sa peau avec le "faux-sucre" ('ou le vrai)

Mélange ajouter la poudre d'amandes et les 6 jaunes d'oeufs .

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange doucement en soulevant à la spatule.

Versez le mélange dans des petits moules à brioches en silicone . Attention à ne pas trop remplir car ils gonflent !

Enfournez à four pré-chauffé thermostat 3 (110°) - laisser cuire environ 30 mn. Vérifiez la cuisson : les petits gâteaux sont fermes . Montez le four "maxi" quelques minutes pour les dorer en surface .

Laissez vos gâteaux bien refroidir sur une grille *sous* leur moule retourné : froids ils se démouleront assez facilement dans des petites soucoupes creuses individuelles

Au moment de servir préparez un café expresso très fort et que vous "sucrez" fortement au faux sucre dans un petit broc .

Arrosez vos "savarins" que vous servez avec une pannacotta de lait de coco bien froide ou une sauce anglaise (faux sucre) à la vanille glacée... et surtout un petit "café glacé vieille chouette" (voir recette)

Mettez un petit chapeau de "chantilly" LVC au dernier moment

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser n'importe quel agrume (orange , mandarine même pamplemousse si vous aimez l'amertume) mais dans ces cas arrosez au cacao Van Houtten délayé dans un peu d'eau et un filet d'Oranciatta de la vieille chouette (voir fiche boissons LVC) et servez avec une crème anglaise (faux sucre bien sûr) parfumée au bois de 4 épices

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème

non plus que pour les "sans gluten"

T.S.V.P -->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les "sans gras" , Attention dans le gâteau il y a près 50% de gras dans les amandes soit environ 6 grs par portions. Pensez -y pour vos décomptes journaliers

Pour les "sans sucre" absolu, le gâteau contient 4.75 grs de sucre par portion avec du "vrai" sucre à peine 2.87 grs avec de l'édulcorant Mais ce n'est pas neutre . Donc optez plutôt pour une panna cotta ou un flan ... mais pour juste un ??... à vous de voir

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A