



THE DE RONCE EN CAPPUCINO POUR LES "SANS SUCRE" et pour les autres gourmands

Ingrédients

des feuilles de ronce séchées (note 1)
une pincée de poudre de poivre blanc

édulcorant en poudre
feuille de gélatine

Méthode

Mettre tremper la gélatine dans de l'eau froide

Faire chauffer de l'eau et à ébullition mettre vos feuilles séchées (note 1) Ajoutez le poivre blanc .
Laissez infuser et filtrez .



Mettre dissoudre la gélatine soigneusement égouttée puis le "faux sucre" et vous "touyez" quelques instant .

Versez dans votre tasse et couvrez d'un film étirable et laissez prendre au frais . Servez bien glacé le lendemain en couvrant la gelée d'une belle mousse de chantilly "sans sucre

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser des feuilles fraîches mais elles ont moins de parfum et le thé obtenu est plus "vert" , un peu amer .C'est autre chose mais bien agréable aussi et vous pourrez au printemps mettre une fleur sur votre chantilly "sans sucre" en décor et c'est ravissant

(note 2) Si vous utilisez une verrine au lieu de la tasse de la photo, vous verrez la jolie couleur dorée à travers le verre et c'est particulièrement joli

NB : Vous pouvez faire la même chose avec plein de plantes séchées mais essayez surtout la verveine, la mélisse , l'agastache etc.. et essayez d'ajouter un rien d'une bonne alcool parfumée assortie ...pour ceux qui n'ont pas de problème d'allergie à l'alcool !

NOTES DIETETIQUES

T.S.V.P-->

Ca marche pour pour les "sans sel" , pour les "sans gluten" et les "sans sucre" bien sûr puisque CEFÉPOUR

Pour les "sans gras" , attention au "chapeau" de crème chantilly !!! Utilisez de la crème allégée bien sûr et s'il ne vous faut aucun corps gras, testez du yaourt 0% LVC dans votre siphon à chantilly

Sûr c'est pas pareil mais vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A