



sans sucre

VERRINE POUR RICHARD

Ingrédients :

pommes Ste Germaine pas trop mûres
lait+ crème
gélatine (3 feuilles par litre)

oranges sanguines
"faux sucre" qui peut cuire
pétales de fleur d'aubépine

Méthode:

Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide .



Epluchez et faire cuire au four à ondes (ou à la vapeur) vos pommes Ste Germaine et les écraser à la fourchette : il ne vous faut pas une compote mais une compotée avec des petits bouts . Les pomme refroidies déposez-les au fond des verrines . Mettre au frais

Epluchez et écrasez la chair des oranges en enlevant soigneusement les pépins . Faire chauffer pulpe et jus et ajoutez une cuillère à soupe de gélatine bien essorée . Tourner jusqu'à dissolution
Mixez jusqu'à obtention de la bonne présentation c'est à dire plus ou moins "gros" au goût de la cuisinière qui peut souhaiter garder des morceaux ... ou bien ajouter quelques quartiers sur lesquels on coule une gelée plus fluide , plus uniforme ..Mettre au frais et laisser prendre



faire chauffer le mélange crème et lait avec un peu de faux sucre (type cyclamate qui supporte la cuisson) et faire infuser les pétales de fleur en mélangeant bien .

Deux versions : on peut enlever les pétales (en filtrant) ou bien les laisser . Puis dissoudre la gélatine soigneusement pour former la pannacotta . Verser sur la deuxième couche de la verrine déjà durcie
Mettre au frais

Servir glacé avec un petit bouquet de fleurs fraîches . T.S.V.P --->

NB En hiver on peut faire la même chose avec des pétales séchés mais bien filtrer ... et puis c’est nettement moins agréable .. préférez dans ce cas des pistil et des pétales séchés d’hémérocailles ou de yucca

NOTES TECHNIQUES:

(note 1 un seul “truc” bien laisser refroidir entre les couches pour que ce soit plus joli .

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis ! et pour les “sans gluten” pas de problème non plus

que pour les “sans gras” en remplaçant le lait par du lait écrémé pour “cuire” la gélatine” et en lui ajoutant un yaourt maison nature “LVC”avec un rien de miel qui “soutiendra “ le parfum des pétales c’est presque parfait

Pour les “sans sucre ” pommes et oranges sanguines contiennent un peu de sucre mais vous faites 2 petites couches minces et forcez sur la partie pannacotta où vous corserez le parfum en faisant infuser plus longtemps les pétales et en les laissant pour le “croquant” .

Choisissez un “faux sucre” type Sucaryl, Splenda ou Tagatesse . Ajoutez (dans une boule à thé ou ... pliées dans une gaze hydrophile) quelques feuilles de verveine et de stévia que vous enlèverez lorsqu’elles auront parfumé pour le reste “sans changement !

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