



ABRICOTS

UN "ABRICOTIN" LVC un dessert de marmiton

Un dessert ou un goûter si simple que le marmiton débutant le préparera pour sa mamy avec tant de plaisir ... et elle se réglera !

Ingrédients :

de la brioche(note1)

du gros sucre ???

ou/et coulis de sureau LVC (note 3)

confit d'abricots "ss sucre" LVC(note 2)

de la crème anglaise ??? (note 3)

Méthode:

De la brioche de la veille sera parfaite pour y couper des tranches régulières . Vous pouvez , au choix enlever la croûte tout le tour ou pas

Prenez :

-soit un petit plat de porcelaine qui ira sur la table,

- soit un moule en silicone que vous démoulez sur un plat creux avec son coulis de sureau

Rangez une couche de brioche au fond en les serrant l'une contre l'autre au fond du plat .

Mélangez votre confit de fruits avec quelques gouttes d'extrait d'amandes amères (ou d'alcool de noyaux de Poissy ou de "kirsch arrangé LVC")

"Tartinez votre brioche d'une bonne couche de confit, remettez une couche de brioche, une couche d'abricots 3 ou 4 fois selon vos envies ... et la taille du dessert que vous souhaitez bien sûr !

Soyez généreux avec le mélange d'abricots car le jus va "consolider" les couches en s'imbibant dans la brioche . Mais pas trop quand même car sinon vous auriez de la "bouillie"

La dernière couche d'abricots est plus fine juste pour la couleur et le "glaçage" lorsque le film étirable serrera un peu le tout

Filmez et mettez au frais assez longtemps .



Pour servir vous poudrez votre gâteau de gros grains de sucre (si c'est permis bien sûr) ou bien en saison posez des oreillons frais dessus . Une feuille de mentastre ou d'agastache fraîche et quelques amandes mondées pour décor .

T.S.V.P -->

Puis coulez autour un coulis de sureau LVC ou la crème anglaise aux amandes (voir recette) que vous aurez choisit (voir note 3)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Sans brioche compatible avec votre régime ("sans gras"), vous pouvez utiliser du pain de mie et même de la mie de miche dont vous enlevez la croûte... sinon utilisez la recette des "sans sucre" .

(note 2) Si c'est la saison des abricots, compotez directement vos oreillons dans une petite casserole à petits feux ... ou bêtement quelques minutes de FAO pour une recette expresse

(note 3) Vous pouvez dans tous les cas choisir une crème anglaise (voir recette crème anglaise amandes et cannelle) bien fraîche . Mais essayez avec notre coulis de sureau (voir recette LVC) que vous servirez bien frais autour du gâteau mais que vous pourrez aussi servir bien chaud dans un petit broc dont chacun arrosera sa part à sa guise .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" partez d'une "brioche maison" avec une farine sans gluten et le reste "passera" très bien

Pour les "sans gras" . Optez pour une brioche "sans gras" (genre pain viennois "maison") et tout ira bien pour vous !

Pour les "sans sucre" bien sûr ce dessert n'est certes pas conseillé mais je vais vous proposer une version plus "light" pour vous .

Servez dans une verrine avec au fond une couche de Fontainebleau LVC, une couche de confit d'abricots "ss sucre" LVC le tout bien glacé . Récupérer les petites chutes de "croûte" de la brioche de tout à l'heure que vous coupez en petits cubes . Faites les dorer sans rien dans une poêle Tefal et mettez-les sur le dessert au dernier moment . Vous verrez comme ce "chaud-froid" est goûteux ... et c'est presque "régime"! 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