



MARIONS LES FRUITS

CRÈME D'AVOCAT A L'ORANGE et sa GLACE AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

crème d'avocat aux oranges

des avocats

sucres ou édulcorant (note 1)

glace aux fraises

fraises congelées par vos soins

crème fleurette (note 2)

oranges douces

un peu de poudre de Perlimpimpin de Noël

sucres ou édulcorant (note 1)

MÉTHODE

crème d'avocat aux oranges

Un peu à l'avance

Récupérez toute la chair de l'avocat bien mûr soigneusement . Ajouter la chair de l'orange en prenant grand soin d'enlever les pépins . Comptez une orange pour 2 avocats .Ajoutez votre poudre de Perlimpimpin de Noël et MIXER

Ajouter un rien de votre "vrai" ou "faux sucre" selon le cas . Mixer soigneusement Et goûter pour réajuster le sucre éventuellement

Remplir les verrines équitablement et couvrir . Mettre au frigo jusqu'au moment du service .

NB : ce dessert ne doit pas être préparé trop longtemps à l'avance : il s'oxyderait

Glace aux fraises

Au dernier moment et à faire très vite

Mettez dans le mixeur vos fraises congelées + sucres ou édulcorant (**note 1**) . Mettez dans le mixeur la valeur d'une cuillère de crème (pour environ 50 grs de fraises) et mixer vite : vous avez une "crème glacée à la fraise"

Formez des quenelles que vous posez sur la crème d'avocat : c'est ça rose sur vert

Si vous utilisez pour les "sans sucre" de la crème fleurette : ce sera le top ... mais aussi le top en gras ... et en calories (**voir note 2**)



T.S.V.P -->

SERVEZ IMMÉDIATEMENT avec éventuellement soit un peu de coulis de fraises ... ou pour ceux , les chanceux, “qui-essaient-de-grossir” (Si ça existe !) un petit, allez au diable l’avarice, un gros béret de Chantilly !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les “sans sucre” utilisez de l’édulcorant Thermostable type Sucaryl (cyclamate) en pharmacie .Certes il est plus cher que les produits de super-marché mais le cyclamate est pur et n’a pas d’arrière goût . En panne ?? utilisez le Sucandine qui n’est pas mal

(note 2) Pour faire votre glace de dernière minute il faut un peu de “sucre” éventuellement mais surtout d’un “liquide” qui permettra de “foisonner” la glace . La crème fleurette est certes le “top” car c’est celle qui va “foisonner” le mieux .Mais vous pouvez aussi utiliser du vrai lait ou du lait 1/2 écrémé ou même du lait tout écrémé. Ca marche encore : c’est plutôt du “sorbet” dans ce cas et c’est moins ferme (et voyez les notes diététiques des “sans gras” en dessous)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien dans toutes les “versions”

pour les “sans gluten” c’est parfait en version “glace”comme en version “sorbet” !

pour les “sans sucre” avec de l’édulcorant ça marche parfaitement dans les deux “versions”

Pour les “sans gras” d’accord vous aurez du “sorbet” pas de “la glace” mais après tout vous avez du sucre vous ! Et puis vous pouvez mixer une cuillère de “fraîchet” en lieu et place de la crème et vous verrez c’est pas mal non plus

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A