



CONFIT de fruits pour "vieux Hibou"

BABAS aux prunes blanches de St JEAN mode LVC

Dans le jardin du "Vieux Hibou" il y avait des prunes de St Jean cette année et elles étaient nombreuses et particulièrement bonnes . LVC a bien vite fait des "boîtes" , des confits et autres coulis et compotes .

Voici une recette dérivée, exécutée ici avec une compotée fraîche mais que vous pourrez parfaitement faire cet hiver avec une de vos "boîtes" à vous ... et il y aura du soleil même s'il fait froid dehors !!

INGRÉDIENTS:

quelques uns de vos babas (note 1)
de vinaigre de prunes (note 3)

compotée de prunes "blanches" de St JEAN (note 2)
qq gouttes de votre sirop d "amar" (note 4)

MÉTHODE :

DESSERT À PRÉPARER À L'AVANCE

Sortez vos biscuits un peu secs (note 1) . En effet, s'ils sont trop frais ça ne sera pas bon : ça sera "pegeux" !



Mettez-les dans des verres ou des coupelles solides aux différences de températures .

Égouttez vos fruits et mélanger dans votre jus quelques gouttes de votre vinaigre de prunes (note 3) + un peu de sirop d'Amar (d'oranges et d'amandes amères) (voir note 4) . Vous pouvez au goût saupoudrer d'un peu de poudre de Perlimpimpin de Noël

Goûtez votre mélange avec votre "culler a tester" ou votre " potiot à tester " et "TESTAT". Votre "jus" va imbiber le biscuit et va lui donner tout son "tonus" .

Si vous aimez, et si vous le pouvez (pas d'enfants ou d'allergiques) remplacer le sirop d'Amar par du Grand Marnier et de la liqueur de noyaux de Poissy : ce sera plus "relevé"

Mettez votre "mélange" sur les biscuits assez " haut" : il faut qu'ils gonflent ... mais pas qu'ils "nagent" , lorsqu'ils auront pris leur juste volume . Au besoin vérifiez et ajoutez-en un bon moment après
Couvrez soigneusement : ici j'utilise les anciens couvercles de verres à moutarde gardés jadis mais vous pouvez utiliser du film étirable qui fermera très bien

Réservez au frigo jusqu'au service .

IMPÉRATIF : Le plus souvent les prunes de St Jean ne peuvent être dénoyautées

ATTENTION : PRÉVENEZ VOS CONVIVES :

NOYAUX

Ça ne vaut pas le coup de se brouiller avec votre meilleure amie ... ou de payer un nouveau dentier à votre belle-mère !

T.S.V.P --->



SERVICE :

Couvrez de compotée de prunes chaude au moment du service et servez vite pour que le contraste soit bien savoureux

Vous pouvez éventuellement ajouter, tant pour le décor que pour le goût un rien de chapelure de votre baba de base passé sous le grill pour qu'il "craque " sur le dessus du dessert

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous aviez fait une "réserve" de baba secs la dernière fois que vous aviez fait des babas au rhum classiques pour votre cher "amour". Qu'ils soient un peu "secs" est bien utiles : ainsi ils pomperont bien le jus.

(note 2) Si vous venez de faire des "boîtes" de St Jean vous en avez sûrement gardé une "chouiade" pour pouvoir en déguster une compotée fraîche .Si c'est le cas, vous allez la garder à "gourgouler" jusqu'au moment du service. Mais le jus sera récupéré et refroidi dès que vous allez préparer votre dessert : cela donnera un délicieux contraste entre la pâtisserie froide et sa compotée chaude .

(note 3) Le vinaigre de prunes que vous veniez de faire est peut-être un peu "jeune" mais celui de l'an dernier s'il vous en reste aura "vieilli" très favorablement .

(note 4) Votre sirop d' AMAR est un aimable mélange de votre sirop de confit d'écorces d'amandes amères + du sirop d'orgeat (du vrai fait à partir d'amandes amères) .

Pour ne pas ajouter de sucre, vous pouvez utiliser quelques gouttes d'extrait d'amandes amères + de la poudre d'écorces d'oranges amères séchées que vous ferez infuser dans de l'eau bouillante quelques instants Vous ajouterez le tout dans le jus des fruits en filtrant votre "jus" dans une passette lorsqu'il est froid

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans gluten", avec vos pâtisseries à vous "sans gluten" pas de problème

Pour les "sans gras" ,il y a un peu de gras dans le biscuit mais peu, et par rapport au dessert, comme vos fruits n'ont rien de dangereux pour vous, disons que c'est "acceptable" ... mais ne les mangez quand même pas tous !!!

Pour les "sans sucre", j'en suis désolée mais ce dessert vous est ... interdit. Certes les prunes crues ne contiennent qu'autour de 10 à 12 % de glucides et leur I.G est un peu inférieur à 50 **MAIS** cuites et "concentrées" comme elles sont ici **+** la pâtisserie ... cela va friser les 50 % de glucides ... Alors c'est à vous de faire vos calculs et de voir si c'est compatible avec le reste de vos menus : allez, soyez ferme !

C'est votre santé ... juste un tout petit peu mais est-ce bien raisonnable ?? ... alors juste "par devoir", pour vous assurer que vous allez régaler, amis, conjoints enfants

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A