



## VERRINES AUBERGINES PANNA COTTA AU MENTASTRE UN DESSERT POUR LES "SANS SUCRE" et pour les autres gourmands

Une verrine de presque toutes les saisons et qui plait à tout le monde pour ses contrastes et ses parfums !

### Ingrédients :

#### compotée d'aubergines au mentastre

aubergines (note 1)  
édulcorant en poudre

feuilles de mentastre séchées  
qq gouttes d'alcoolat de plantes LVC (facultatif)

#### Panna cotta au mentastre

### Ingrédients

crème fleurette+lait (note 2)  
édulcorant en poudre  
feuilles de gélatine (note 3)

1 goutte d'extrait d'amandes amères  
une mini-pincée de noix de muscade

### Méthode :

#### compotée d'aubergines au mentastre (si possible la veille)

Faire cuire les aubergines épluchées avec quelques gouttes de vinaigre (ça empêche les fruits de noircir) dans un sac ou une cocotte LVC au four à ondes (FAO) jusqu'à ce qu'elles soient "fondantes" .

Retirer les nervures et pulvériser **finement** les feuilles de mentastre séchées . Mélanger dans dans les aubergines très chaudes en les écrasant à la fourchette (pas de la purée) car on doit pouvoir trouver des petits morceaux avec le goût de l'aubergine et du mentastre qui se mêlent au dernier moment sur la langue. édulcorez au goût et, s'il n'y a pas d'enfants parmi vos convives ajoutez quelques gouttes d'alcoolat de plantes LVC Mettez au fond de vos petits pots . Couvrez et au frais .

### Méthode

#### Panna cotta au mentastre

Mettre tremper la gélatine dans de l'eau froide

Faire chauffer (note 2) le mélange de lait et de crème fleurette, voir le lait de coco . A ébullition mettre l'extrait d'amandes amères ainsi que la noix de muscade très finement moulue

Vous ajoutez la gélatine soigneusement égouttée et vous "touyez" quelques instants sur le feu doux



Vous ajoutez maintenant l'édulcorant au goût gouttes d'alcoolat de plantes LVC Vérifiez le goût  
!

T.S.V.P -->

Si vous trouvez que la noix de muscade n'est pas assez fine, vous pouvez filtrer avec une passette en versant la panna cotta sur la compotée d'aubergines et versez dans vos verrines sur la compotée d'aubergine mises au fond .

Remettez vos couvercles et vous laissez prendre tranquillement au frais . Dès que c'est pris (quand vous secouez le pot (doucement) ça ne bouge plus ) mettez vite au frigo

Vous pouvez les déguster tout de suite mais au plus tard dans un délai de 48 à 72 heures maximum .

## PRÉSENTATION

Au moment du service coiffez d'un petit chapeau de Chantilly LVC.

Vous ne vous rappelez plus ? : Dans le siphon mettez la crème fleurette bien mélangée avec quelques gouttes d'extrait d'amandes + l'édulcorant de votre choix . Comptez 2 cartouches pour bien "mousser" la crème

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les aubergines vous pouvez indifféremment utiliser des violettes ou des blanches . L'essentiel est de ne pas les prendre trop vieilles car elles sont bourrées de graines dures et deviennent amères . Mais là aussi d'aucuns peuvent aimer

( note 2) Vous pouvez choisir :

- Selon la tradition italienne la seule crème fleurette ... pas régime-régime et interdit aux "sans gras"
- une méthode "moyenne": Même quantité de crème et de lait . Marche parfaitement ... et déjà plus "léger"
- vous pouvez utiliser du lait d'amandes, de coco ou de soja avec chaque fois un goût différent . Voir du lait de riz, le plus neutre qui vous permettrait tous les parfums
- Vous pouvez même utiliser la méthode des "sans gras" (fraîchat+ lait 0%) et avoir quelque chose de très correct

NB Pour que la panna cotta soit réussie vous savez quand c'est prêt quand votre gelée est assez prise : elle ne bouge plus quand on secoue le pot Il faut la laisser prendre *tranquillement* au moins quelques heures au frais puis la mettre au frigo

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème

Pour les "sans gluten"pas de problème non plus à condition d'utiliser des laits végétaux "sans gluten" bien sûr . Quant à la formule "tradition" elle marche parfaitement pour vous

Pour les "sans sucre" quelque soit le "lait végétal utilisés, ils ont tous des indices glycémiques entre 40 et 45 . Attention pas de "lait de riz" qui lui a un indice glycémique de 85 !. Donc pas de gain par rapport au lait classique . Mais la crème fleurette est presque le "top" pour vous puisqu'elle ne contient que 2% de sucre ! Alors ne vous privez pas

Pour les "sans gras" , tout est correct mais au lieu de crème et lait (s) utilisez du fromage blanc "maison" + du lait à 0% de matières grasses bien fouettés ensemble . Plus délicat à préparer , mettre la gélatine dans un peu de lait chaud pour la dissoudre et verser le mélange dans base en fouettant : ça prendra quand même ... et vous verrez c'est pas mal non plus !!

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**