



LA VERVEINE

COMPOTEE DE POMMES A LA VERVEINE

pour les "sans sucre" et
et pour les autres gourmands

Un dessert traditionnel revisité , adapté et simplifié par la "vielle chouette":

Ingrédients

des pommes Ste Germaine si possible
de l'édulcorant qui peut se cuire (note 1)

des feuilles de verveine séchées non traitées
graines d'une gousse de vanille

Méthode

Récupérez sur les feuilles de verveine les parties du limbe en les réduisant en poussière et jetez les nervures

Peler vos pommes , épépinez soigneusement et coupez un petits bouts réguliers .

Mettre dans une "cocotte four à ondes" LVC avec très très peu d'eau sous votre "égouttoir" pour une durée variant selon les pommes . Surveillez la cuisson .

Dès qu'elles commencent à ramollir , les sortir et mélanger les graines de vanille un peu partout . Les remettre une minute au four car elles ont refroidi en les tournant .

Ajoutez votre "poudre" de verveine . Touyez délicatement car vous ne faites pas une compote industrielle : ayez la main légère pour qu'on retrouve des morceaux sur la langue / les fruits ne "fondent" pas tous pareil et "absorbent" différemment les parfums .

Et là deux versions :

Vous les servez encore chaudes avec une glace maison à la vanille avec un "filet d'arrosage" de liqueur de Verveine du Velay

Ou vous attendez le lendemain pour les déguster bien glacée avec une sauce anglaise chaude parfumée à la fleur de rose trémière ... ou à la liqueur de Verveine du Velay

NB Si par hasard il vous restez de la compotée glacée , vous pouvez la réchauffer au four à ondes et la traiter comme si elle était fraîche préparée et bien sûr, selon le mode déjà connu de vous, vous pouvez en conserver un peu dans un bocal pour une prochaine séance de gourmandise !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez , utilisez moitié édulcorent, moitié de vrai sucre rabaya pour le "fun" et pour un goût inimitable (il y a plus de fibre dans ce sucre non raffiné donc il est moins nocif !)

Si vous êtes vraiment au régime sévère et que vous n'avez droit qu'à des choses "légères" en plus, essayez cette compotée très chaude avec un laitage bien glacé (yaourt ou fromage blanc 0%) . Ca marche et vos amis ne verront même pas que c'est "régime" !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras" en plus , tout est correct en servant la compotée seule ou avec un laitage régime (voir plus haut) .. ou bien écrasez donc quelques macarons bien secs d'un coup de rouleau à pâtisserie vengeur et dressez dans les petites coupes ... vous verrez c'est bien aussi

Pour les "sans sucre" ??? C'EST UN RECETTE "EXESPREE" pour vous profitez-en ! C'est un dessert "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