CONFIT DE FRUITS

CONFIT D’ANANAS, CITRON et PATATES DOUCES avec
sa CREME ANGLAISE AMANDES CANNELLE

Ingrédients :

confit d’ananas citron pat douces (note1) crème anglaise amandes-cannelle (note 2)
éventuellement amandes grillées hachées ou chantilly pour la présentation

Méthode:

Réfrigérez un bocal de votre confit (voir la recette) et distribuez le dans des verrines .

Couvrez d’une couche de crème anglaise aux amandes et à la cannelle bien froide depuis la veille .

Servez en saupoudrant d’ amandes grillées hachées ou mettez un petit toupet de chantilly saupoudré de cacao pur

NOTES TECHNIQUES:
(note 1) voir la recette à “confits de fruits”

(note 2) voir la recette . Si vous n’avez qu’une crème anglaise classique cela peut marcher mais fouettez la donc avec quelques gouttes d’extrait d’amandes amères et de bois de cannelle que vous venez juste de pulvériser dans votre “moulin à herbes “

NOTES DIETETIQUES
Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus

Pour les “sans gras” s vous avez fait la crème avec du lait écrémé ça passe parfaitement !

Pour les “sans sucre” attention il y a quand même du sucre dans les fruits , même si nous n’avons pas mis de saccharose pour la fabrication du confit . Comptez environ 25% de glucides en moyenne mais toutefois il s’agit plutôt de fruits à faible indice glycémique ce qui limite l’incidence sur votre taux d’insuline . Ajoutez pour moitié du fromage frais pour “alléger” votre confit en sucres on tombe alors à peine, sur l’ensemble du dessert à 8% . Surtout avec une sauce anglaise “sans sucre” vous n’êtes pas loin d’un dessert convenable pour vous 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