



## COUPE DESSERT

### COUPE D AUTOMNE pour les "SANS SUCRE" ... et pour les autres gourmands

Les marrons, les châtaignes et les macarons vous n'y avez pas tout à fait droit mais cette version peu sucrée devrait vous faire plaisir en restant raisonnable . :

#### Ingrédients

du fromage blanc frais LVC

de la poudre d'amandes

qq grains de café

de l'édulcorant en poudre qui peut se cuire (note 1)

gousse de vanille

poivre blanc (note 3)

du yaourt LVC

des blancs d'oeufs

qq châtaignes cuites à la vapeur( note 1)

une petite cuillère de maïzena ( note 2)

poudre de cannelle (note 3)

lait ou tisane de chicorée(note 4)

#### Méthode

le matin ou la veille : la "crème de châtaignes"

Faire bouillir le lait ( ou la chicorée ) avec la gousse de vanille fendue (dans le sens de la longueur) et dont vous avez sorti les graines avec la lame d'un couteau . Les graines resteront mais vous pourrez tout à l'heure sortir la gousse sans problème. . Ajoutez les épices et laissez mijoter un peu

Ajoutez vos châtaignes et laissez mijoter à nouveau. Sortir la gousse et mixez . Ajoutez un peu d'édulcorant en poudre . Mettre au frais

Les "macarons"

les "macarons" aux châtaignes

Montez les blancs en neige ( ce peut être quelques blancs que vous avez gardé après avoir utilisés les jaunes . Mélanger la poudre d'amandes avec le "faux sucre" et un peu de châtaigne mixée fin "à sec" . notez que ça se fait très bien au robot . Mélangez les blancs en soulevant et placez le mélange dans des petits moules de silicone . Laissez sécher à l'air sous une mousseline légère plusieurs heures : vous verrez il se forme comme un "glacis sur votre "macaron". Ils vous paraîtront même "secs" Tout va bien

Enfournez à four doux 150° pour dix minutes environ dans le bas du four ( pour qu'ils aient plus chaud dessous que dessus et si vous le pouvez ne mettez pas la chaleur tournante mais un four "classique")

Touchez ??? ça va ? Alors laissez les refroidir en posant votre moule sur un marbre bien froid



le "montage"

T.S.V.P -->

Au fond d'un verre :

deux grosses cuillères de du fromage blanc frais LVC bien égoutté . Bien étaler à "plat"  
puis une cuillère de notre "crème de châtaignes" . Bien étaler à "plat"  
puis une couche de yaourt LVC et bien étaler à "plat"

Posez 3 "macarons" dessus délicatement et 3 ou 4 grains de café ( allez jusqu'aux grains de café au chocolat si vous pouvez ) mais les uns et les autres sont facultatifs

Servez tout de suite bien glacé ... avec un café très chaud c'est délicieux

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez faire cette "crème de châtaignes la veille ... ou sortir un de vos bocaux LVC faits à la saison des châtaignes (voir fiche stérilisation des confits LVC)) **T.S.V.P -->**

et il existe dans le commerce des châtaignes cuites à la vapeur sous-vide que vous avez le droit d'utiliser (nature sans sel ni sucre ni additifs ajoutés dans les bonnes marques).

Gardez le reste de votre bocal en petits sachets sous vide dans votre congélateur pour une autre occasion exceptionnelle ....

ou optez pour la cuisson de châtaignes congelées ( elles sont "nature") au dernier moment à la vapeur ou dans votre jus qu'il faut prévoir plus long car il va s'évaporer à la cuisson .

(note 2) Vous pouvez, si tout glucide vous est interdit, remplacez les châtaignes par du potimarron ( ou un bocal LVC hors saison bien sûr ).. Dans ce cas, si vous pouvez ajoutez de crème fouettée si vous y avez droit et au lieu des grains de café utilisez des "bleuets" ( les myrtilles du canada ) pour le décor . De même vous pouvez faire vos "macarons" avec de la purée de potimarron ultraséche .

(note 3 ) Si vous le pouvez, n'utilisez pas de cannelle ni de poivre blanc en poudre toute prête mais passez vos écorces et vos grains entiers dans un ancien moulin à café électrique au dernier moment : le parfum n'aura rien à voir et vous récompensera de votre peine

### NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gras" , tout est correct avec de la chicorée ... mais attention les amandes contiennent plein de gras ( 50%) alors faites des tout petits "macarons" et bien sûr penser laitages 0% ! et ce sera très bon .

Pour les "sans sucre" absolu ??? remplacez la "crème de châtaigne" par une purée de pomme fraîches juste mixée à la dernière minute car la purée "coincée entre les deux couches de laitages ne s'oxydera pas et restera "blanche" et pour la colorer ( pour les 3 couches différentes au coup d'oeil, un rien de coulis de sureau ) pas de macarons mais 3 tranches de kiwi et 2 ou 3 framboises à la place des grains de café et cela devient un joli et bon dessert et c'est un dessert "régime absolu "

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**