



## MARIONS LES FRUITS

### CRÈME D'AVOCAT AUX MANDARINES

Un délicieux dessert pour les “sans sucre” ... mais pas pour les “sans gras” qui au contraire l'éviteront ... sauf de regarder la note diététique pour les “sans gras”: ce sera une bonne idée non ??

#### INGRÉDIENTS

des avocats mûrs à point  
sucre ou édulcorant (note 1)

mandarines bien fermes “BIO”  
un peu de cannelle frais moulue

#### MÉTHODE

Épluchez les avocats . Si vous n'y parvenez pas facilement, roulez les fruits dans vos mains bien comme il faut : la chair va légèrement “fondre” sous la peau raide et il vous sera alors facile de l'enlever  
Récupérez toute la chair de l'avocat bien mûr soigneusement . Sucrez (note 1) et ajouter une ou deux pincées de cannelle frais moulue



Roulez le fruit dans vos mains



vous voyez ça s'épluche tout seul!



Faites des morceaux pour mixer



Mettez sucre + poudre de cannelle



Ajouter pulpe et jus de mandarine



Mixez fin et faites “mousser”

Pressez les mandarines en prenant grand soin d'enlever les pépins . Récupérez la pulpe et le jus Gardez un petit peu de jus pour tout à l'heure .

Comptez 2 à 3 mandarines par avocat . Ajouter la chair et le jus des mandarines . MIXER et goûtez .  
Si nécessaire ajouter un rien de votre “vrai” ou “faux sucre” selon le cas pour réajuster à votre goût éventuellement

**T.S.V.P -->**

Remplir les verres à pied équitablement. et les tapoter pour égaliser la crème . Mettre quelques gouttes de jus d'orange : il va éviter l'oxydation et le "noircissement" de votre crème jusqu'au service

Couvrir soigneusement de film étirable (ou d'une capsule étanche) . Mettre au frigo jusqu'au moment du service .

NB : ce dessert ne doit pas être préparé trop longtemps à l'avance : il s'oxyderait quand même malgré le jus de fruit dessus



Les rondelles ne sont coupées qu'à moitié



Posez bien droit : la peau va se resserrer



les convives pourront remettre du jus

Si vos mandarines ne sont pas "bio" passez les dans de l'eau bouillante puis de l'eau glacée . Utilisez chair et jus mais vous ne mangerez pas la peau de la rondelle par sécurité

Coupez les rondelles de mandarines coupées de la peau vers le centre en suivant la séparation entre deux "cuisses" . Ne coupez qu'au minimum sinon la tranche ne tiendrait pas au bord du verre

Servez sans autre décor et surtout pas de Chantilly ... l'un tuerait l'autre ... et même votre "stomac" !

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les "sans sucre" utilisez de l'édulcorant Thermostable type Sucaryl (cyclamate) en pharmacie . Certes il est plus cher que les produits de super-marché mais le cyclamate est pur et n'a pas d'arrière goût . En panne ?? utilisez le Sucandine qui n'est pas mal

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

pour les "sans gluten" c'est parfait avec des bâtons de cannelle moulue par vous

pour les "sans sucre" avec de l'édulcorant ça marche parfaitement puisque la mandarine a un IG de 30 et moins de 10% de sucre

Pour les "sans gras" malheureusement l'avocat est le fruit le plus gras puisqu'il dépasse, les 15% mais toutefois ce sont des "bons gras" essentiellement pour vos artères . Mais si vous ne pouvez pas en manger je vous propose un dessert pour vous :

Mixer du "fraîchet" en lieu et place de l'avocat avec la mandarine . Ajoutez le "faux sucre" (ou le vrai si vous y avez droit) + la cannelle et (exceptionnellement ) 1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire vert "pour-faire-comme-tout-le-monde". Vérifiez "l'assaisonnement" et servez comme les autres . Et vous verrez c'est pas mal non plus

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais  
vous connaissez ma formule :

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

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