



CRÈME DE POTIMARRON et calamondin séché MODE LVC:

Vous avez préparé du potimarron et vous en avez trop pour votre plat d'aujourd'hui ? Laissez-le refroidir et vous avez la base d'un délicat dessert pour demain !!

INGRÉDIENTS

du potimarron cuit (note *1)
du "fraîchet" maison (note 2 **)

quelques [rondelles de calamondin séché](#)

du sucre (note ***3)

crème fleurette et/ou du lait (**2)

MÉTHODE

Mettez de côté autant de jolies rondelles de calamondin séchées que vous prévoyez de petits plats de crème .
Je ne vous parle pas du nombre de convives car je sens que vous aurez des demandes de "rab" !
Préparez un peu de poudre bien fine avec quelques rondelles de calamondin séchées (les moins "présentables" : rassurez-vous elles auront le même goût!).

Le potimarron :

Cuit à la vapeur (ou au FAO selon la technique habituelle) , mettez-le dans une jatte et mixez-le finement (note * 1) S'il était chaud, laissez-le refroidir avant de l'utiliser : les produits laitiers sont fragiles et la crème préparée "à chaud" risquerait de "tourner" en refroidissant

Comme nous l'évoquions plus haut, du potimarron cuit la veille et gardé au frigo sera parfait pour cet usage

Le Fraîchet :

Battez à la main à la fourchette votre fraîcheur (note 2 **) ou le fromage frais que vous utiliserez . En effet, ça suffit car éventuellement vous allez utiliser tout à l'heure de la Chantilly qui "allégera" votre crème.
Saupoudrez d'un peu de votre poudre de calamondin . Ajoutez le sucre choisi et fouettez pour bien le répartir dans toute la crème . Saupoudrez d'un peu de votre poudre de calamondin séché . Ajoutez le sucre choisi et fouettez pour bien le répartir dans toute la crème

Ajoutez maintenant les deux "crèmes" en soulevant bien pour "enfermer" le maximum d'air pour plus de légèreté . Pour les "sans gras" STOP



Pour les "avec" fouettez votre crème en Chantilly bien ferme.

Ajoutez dans votre mélange précédent tout en légèreté en soulevant l'ensemble avec votre corne à pâtisserie ... ou une spatule souple :

il ne faut pas "casser" la mousse



Versez dans vos petites coupelles et mettez au frigo jusqu'au moment du service .

Vous déposerez vos rondelles de calamondins séchées dessus au dernier moment pour leur garder tout le "craquant" .

À servir avec un vin doux (ou de jus de pommes) parfumé de quelques rondelles de vos calamondins séchés

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES :

(note *1) Le potimarron est une cucurbitacée comme la citrouille mais il a un goût intermédiaire entre celle-ci et le marron (même avec la châtaigne pour les moins "farineux" d'entre eux) . Ils sont souvent difficiles à découper mais ont un très grand avantage : ils ne s'épluchent pas !

On mange même la peau ... sauf bien entendu les "défauts" éventuels (rugosités de la peau (surtout du côté où le fruit était posé sur sa peau), traces des attaques de limaces (rares) mais aussi traces des quenottes des "murges" et autres "visiteurs" du jardin....

Vous ne jetterez que les pépins (encore que d'aucuns les adorent grillés) ... et bien sûr la queue qui tant qu'elle tient bien au fruit, vous assure de son bon état intérieur

(note 2 * *) du "fraîchet" maison est évidemment le meilleur, surtout pour nos amis "sans gras" qui ont fait eux-mêmes "**leur**" fraîcheur avec du lait 0 % de M.G . Mais à défaut un bon fromage frais écrémé de qualité "marchera" aussi : ça sera moins moelleux c'est tout !

De même, je vous conseille la crème fleurette laquelle se "monte" en Chantilly très facilement et "tient" assez bien pour bien "alléger-aérer" votre dessert .

Mais toujours pour nos amis, un excellent moyen d' "aérer-alléger" leur dessert ?? sera l'utilisation de leur "girafe" énergiquement ...

(note * * * 3) du sucre : choisissez, si possible un sucre de bon goût car le goût futur de votre crème sera d'autant plus agréable que vous aurez utilisé un sucre parfumé, sucres bruts types rapadura ou muscovado, sucre de canne non raffiné et pourquoi pas la mélasse de nos amis nordiques, voir du sirop d'érable canadien ou du bon miel de châtaignier justement ETC ...

ET n'oubliez pas [vos sucres parfumés à la mode LVC !!!](#)

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" Tout va bien

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" voyez la (note 2 * *) utilisez votre "fraîchet" à vous , du lait écrémé si nécessaire pour "détendre" au besoin... et ça passe tout à fait bien

Pour les "sans sucre" on peut largement "alléger en sucre" en utilisant un édulcorant à la place du sucre mais dans ce cas rehaussez d' un peu de poudre de vanille (et un rien de cannelle si vous aimez) pour plus de goût de votre dessert et ATTENTION le potimarron compte quand même 4 à 5 % de glucides et son indice glycémique est fort: 65 . Donc à vous de voir selon votre calcul à vous ...

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A