



Un dessert pour les “SANS SUCRE” et les autres!

LA FRAMBOISINE DE LVC

Vous êtes au régime, certes mais si vous avez le même dessert que tout le monde et que vos amis disent que c'est “super”, c'est “super” pour vous et c'est meilleur pour la santé de tout le monde !!!

INGRÉDIENTS

du “fraîchet”(note 1)

“faux sucre” (édulcorant) (note 2)

quelques gouttes de jus de citron

+ éventuellement de la chantilly maison et un peu de sirop de fruits rouges “sans sucre”

1 “boîte” de votre coulis de sureau
des framboises fraîches(note 3)

MÉTHODE

On ne peut faire plus simple ! Mettez dans une jatte votre “fraîchet” maison(voir note 1)

Versez votre “boîte” de votre coulis de sureau (plus ou moins selon la quantité de fromage) . Un demi petit bocal de 200 cl suffit pour 3 louches de fromage

Ajoutez le jus de citron et un peu d'édulcorant (note 2) et fouettez le plus énergiquement possible en faisant bien “mousser” . Goûtez et rajouter éventuellement quelques gouttes de “faux sucre”



Le sureau a coloré et adouci le fromage



les framboises qui vont lui donner parfum et “vie”

Mettez votre crème dans un verre et recouvrez largement de framboises . Enfoncez la première couche doucement dans la crème un peu partout . Recouvrez de nouveau de framboises . Couvrez le petit pot et au frigo

Au moment du service ouvrez vos pots et versez quelques gouttes de sirop de fruits rouges “sans sucre” éventuellement

NB Vous pouvez aussi coiffer le pot d'un chapeau de Chantilly sans sucre “maison” et ajouter quelques fruits en plus en décor .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) le “fraîchet” - le fromage frais fait “maison” - contient de 85 à 70 % d'humidité, d'eau !!! Il sera par définition plus ou moins gras selon qu'il est fait avec du lait entier (autour de 8 à 10 % de vraie M.G selon que vous l'avez ou pas enrichi en crème avant fabrication)ou du lait écrémé (entre 3 et 3, 5% fabriqué à partir de lait écrémé). Donc avec ce produit de base le dessert n'est pas dangereux non plus pour les “sans gras”

T.S.V.P -->

(note 2) l'édulcorant choisi doit être de qualité . En panne de Sucaryl qui s'achète en pharmacie et est un peu cher, j'ai utilisé du Sucandine un produit de grandes surfaces bon marché . C'est correct, mais le meilleur c'est le Sucaryl certes plus cher mais pas du tout d'amertume en arrière goût

(note 3) Hors saison vous pouvez utiliser des framboises congelées . Elles seront plus faciles à enfoncer dans le fromage sans les briser donc pour un usage "dernière minute". Mais laissez le dessert en dehors du frigo pour que l'ensemble soit partout à même température et que le parfum des framboises "monte" et circule partout . La teneur en sucre des framboises est négligeable(4%) : comme toutes les baies c'est permis aux "sans sucre"

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les "sans sel"

et pour les "sans gluten" aussi

et pour les "sans sucre" ?? c'est bien aussi.

Pour les "sans gras", donc à peine 5% de M.G en moyenne !! C'est tout à fait pour vous

Alors pour une fois c'est tellement bien que ça marche pour tous les "sans" .

Alors dites donc :

"ON EN VEU KAR ON PEU"