



FAISSELLE

FAISSELLE AU MIEL ET SUREAU

Ingrédients :

de la faisselle LVC bien égouttée
de la gelée de sureau LVC
fleur de gardenia ou de violettes

du miel de lavande
crème fleurette ou chantilly ss sucre

Méthode:

Dans le fond de verrines mettez deux ou trois cuillères de faisselle fraîche bien égouttée . D'un côté versez le miel de lavande et de l'autre la gelée de sureau LVC . Couronnez d'une grosse cuillère de crème fleurette (ou de chantilly non sucrée (miel très sucré)) . Déposez délicatement une fleur de gardenia blanc, ou de begonia . (note 1)



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Au printemps deux ou trois violettes seront charmantes et remplacez votre gelée de sureau par du con fit de violettes

Chacun se servira donc alternativement de faisselle + le miel et de faisselle + le sureau ceci donnant une alternance entre les deux parfums fort et peu sucré (sureau) ou doux et très sucré (miel) .

Toutefois l'autre jour, Ryan, un de mes petit visiteur a fait un grand mélange d'un joli mauve- parme et m'a déclaré qu'il aimait beaucoup ma "crème de fée" alors essayez !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" et pour les "sans gluten" TOUT VA BIEN !

Pour les "sans gras" pas de problème avec le sureau ni avec le miel . Mais bien utiliser de la faisselle 0% et du lait en poudre écrémé délayé avec du concentré de verveine LVC

Pour les "sans sucre" prendre la gelée de sureau sans problème (pratiquement pas de sucre) mais remplacez le miel par de la crème fleurette fouettée avec du "faux sucre" type Tagatasse" ou "splenda" parfumés avec de la poudre de verveine LVC ...(voir de la poudre de stévia dont le parfum de réglisse passe très bien ici)

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