



avec du YUCCA

Vous avez grignoté des pétales crus et vous avez farcies des fleurs avec une farce aux amandes et noix de coco

Essayez de farcir vos fleurs avec de la poudre d'amandes et de la compotée de cerises LVC .

Serrez bien les fleurs les unes a côté des autres pour qu'elles se tiennent bien fermées . Le tout au frigo

Vous avez maintenant tout votre temps pour préparer une jolie "sauce"



FLEURS DE YUCCA FARCIES sauce à la vanille

Ingrédients:

poudre d'amandes

crème fraîche épaisse (note 1)

1 ou 2 gouttes d'extrait de vanille

poudre de noisettes

sirop à la vanille et à la muscade LVC

sucre vanillé LVC (note 2)

méthode :

Bien malaxer à chaud les poudres de fruits secs avec du sirop et de l'extrait . Laisser refroidir la pâte formée (note 1)

Écartier les pétales des fleurs laisser les étamines . Pour le pistil il est citronné et piquant vous faites comme vous voulez



Farcir d'une boulette de pâte et refermer soigneusement les pétales .Couvrir d'un film étirable et mettre au frais pour quelques heures de frigo

Vous en avez trop fait ??? Mettez -les donc au congélateur d'où elles ressortiront en cas d'urgence ...

Préparez une sauce à la vanille avec du yaourt LVC, du sucre vanillé LVC pour les "régimeux" . Un grand coup de "flémingite aiguë" c'est pas grave ça arrive , voyez du côté placard si vous n'auriez pas une boîte de crème anglaise industriel . C'est moins bon certes mais on a bien droit de temps en temps à laisser "le temps au temps"

T.S.V.P -->

On en mangerait n'est-ce pas ??



Ou bien arrosez les d'un chocolat fondu avec de la crème fraîche au M.O . Mais dans ce cas versez sur des fleurs farcies glacées (voir encore un rien congelées .C'est pas mal non plus !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) La crème fraîche peut être remplacée pour les “sans gras” par du fromage frais 0% MG sans problème

(note 2) Le sucre aux épices de LVC sera utilisé ici avec le plus grand profit . regardez la fiche ... et refaites-en vite si vous n'en avez plus !

Si vous y avez droit vous pouvez mettre un peu d'alcool (rhum, noyau de Poissy) avec votre sirop dans la farce . Dans ce cas , quelques gouttes dans votre crème .. Et vous pouvez même flamber moment du service et servir la crème à part dans un petit “potiot” individuel

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pas de sel Pas de “gras”, pas de “gluten” c'est génial

Pour les “sans sucre” . Très peu de sucre dans les fleurs elles mêmes mais attention aux sauces ou aux produits que les fleurs accompagnent . Remplacez le sucre LVC par un édulcorant !! Comptez entre la poudre d'amandes et de noisettes environ 8 à 10% de glucides ... sans la sauce . Tenez-en compte dans votre décompte journalier

Vous avez droit à l'alcool ?? Alors corsez avec (voir note technique)

D'accord je sais c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A