



LES FLEURS DE YUCCA

farcies à la pâte d'amande et griottes

Il y avait de superbes hampes de fleurs de yucca au jardin et pour les sauver du froid vous les avez rentré et elles embaumer votre maison ... Vous avez un bocal LVC des griottes du jardin . Faites donc le plus subtil des dessert . Vous pourrez même le congeler sous vide et vous en régaler cet hiver... s'il en reste !

Peut-être que vous allez tellement aimer leur goût fin et doux que vous en "sacrifierez" pour ajouter à un mesclun que vous servirez avec une grillade

Ingrédients :

des fleurs de yucca cueillies au moment
du sucre (note 2)

alcool de noyaux ou extrait d'amandes amères (note 4)
boîte LVC de griottes dénoyautées (note 5)

des amandes nature (note 1)

un peu de lait (note 3)

poudre de Perlimpimpin (note 4)

Méthode:

Mondez les amandes (voir fiche) car il est toujours préférable de le faire au dernier moment et réduisez - les en poudre bien fine . Ajoutez le sucre (ou le "faux-sucre") , le parfum (alcool de noyaux ou extrait d'amandes amères) , une pincée de poudre de Perlimpimpin (note 4) et la pulpe bien égouttée des griottes . Mixez assez longuement ..

Si nécessaire ajoutez un peu de lait (voir note 3) pour obtenir une consistance qui vous permette de farcir vos fleurs (un peu plus souple que de la pâte à modeler)



Écartez les pétales dans le creux de votre main . Posez une boulette de farce et refermez soigneusement les pétales sur la farce : elle va coller les pétales et la fleur enfermera votre secret



Mettez vite au frais et servez les avec une coupelle de ganache de chocolat ou une crème chaude au chocolat blanc .

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

NE JAMAIS UTILISER DE FLEURS DE FLEURISTES ELLES SONT TRAITÉES ET NON COMESTIBLES

(note 1) Vous pouvez utiliser de la poudre d'amandes toute prête mais c'est moins fin et le résultat final sera un peu plus "granuleux"

(note 2) Le sucre idéal est le sucre glace . Vous n'en avez pas ??? Revoyez la fiche , passez du sucre en poudre dans vos "moulin-à épices" de LVC et vous aurez presque du sucre glace . Très avantageux pour les sans gluten car il ne risque pas d'y avoir du gluten comme dans certains sucres glace industriels
Pour les "sans sucre" optez pour un "faux sucre" de votre choix , la version liquide marche parfaitement bien car elle se répartit mieux

(note 3) Pour le lait vous avez toutes les possibilités du lait classique y compris le "écrémé" , ou les laits végétaux : d'amandes ,évidemment le meilleur ici (mais du "maison" pour qu'il n'ait pas de gluten), de riz ou de soja . Faites juste attention à ne pas trop "délayer" . Votre "farce" doit être souple mais ferme pour qu'elle puisse "coller les pétales

(note 4) Attention à ne pas forcer sur l'extrait d'amandes amères (ou de l'alcool de noyau de Passy si vous n'êtes pas allergique à l'alcool c'est plus fin) . Sinon vous risqueriez de "tuer" les arômes subtils de la fleur . De même pour la poudre de Perlimpimpin (une fine pincée de macis+ cannelle+poivre blanc+feuille de ronce)

(note 5) S'il s'agit de vos griottes à vous, vous avez laissé les noyaux avec raison car ils renforcent le parfum des fruits dans la "boîte" mais là il vous faut les enlever bien sûr !!! Un truc ?? Égouttez les sur un tamis à gros trous en les "bouléguant" un peu : la pulpe du fruit passera dessous et il ne vous restera plus que les noyaux à jeter !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des laits et des épices maison donc pas de problème!

Pour les "sans sucre" il y a peu d'hydrates de carbone dans les amandes et même dans les fleurs mais voyez la note pour utiliser un faux sucre" de votre choix . Tenez compte du sucre des griottes (prenez exclusivement les vôtres "sans sucre" , pas de bocaux industriels (des congelées marcheront mais dans ce cas ne congelez pas ce dessert : un produit ne doit jamais être recongelé) . En l'état votre dessert frisera quand même les 12 à 15 % d'hydrates de carbone tenez-en compte dans vos calculs journaliers

Pour les "sans gras" évidemment l'amande est grasse (50 %) c'est vrai mais vous n'allez pas en manger des tonnes !! Sinon, remplacer par une purée de pommes très bien "séchée" , un peu plus de parfum d'amandes ... et le tour est joué !

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A