



FROMAGEE et DESSERTS

FROMAGEE MYRTILLES et SUREAU

Ingrédients :

fromagée (note1)

jus de sureau LVC (note 3)

compote de myrtilles "maison"(note 2)

sucré au goût

Méthode:

Fouettez, - pour bien aérer sa texture -, du fromage frais . (note 1) Mettre au frais

Avec des fruits frais, préparer une compotée de myrtilles et de baies de sureau (voir fiche sureau) avec les fruits en les faisant réduire à tout petit feu . Vers la fin de cuisson ajoutez

soit du sucre repaya (brut, le meilleur avec un petit parfum de caramel) et prolongez la cuisson pour obtenir une purée épaisse,

soit du "faux sucre" pour les "sans sucre" mais attention un produit thermostable et à la fin hors du feu

Sinon vous sortez une de vos "boîtes" de compotée de myrtilles et de baies de sureau de l'été dernier et bien sûr dans ce cas votre dessert pourra se faire à la dernière minute



Sortez votre coulis de sureau qui attend au frigo et dressez

Une grosse quenelle de fromage frais et une autre grosse quenelle de confit de fruits . Tout le tour versez du sirop de sureau ... voir un petit peu sur le dessus si vous aimez

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ce fromage peut être du 0% de MG pour les "sans gras" .

Au contraire , on peut, si on a le droit (et le goût) le mélanger avec de la Chantilly il devient "Fontainebleau" et est encore plus léger

Mais pour les "sans" (ou moins) gras , on peut utiliser du blanc d'oeuf monté en neige et sucré à l'édulcorant de votre choix..

(note 2) Si vous souhaitez faire ce dessert même en hiver et que vous n'aviez pas fait de "boîte" l'été dernier , optez pour une compotée de myrtilles congelées pour les "sans sucre" , les autres pourront opter pour une confiture du commerce de qualité ... Pour le coulis ?? dans ce cas faites en un avec des mures congelées . Bien sûr il vous manquera le petit goût sauvage du sureau mais ce sera bon quand même .

T.S.V.P -->

NOTES DIETETIQUES

Nous avons évoqué les diverses “variantes” en cours de fabrication aussi chacun optera selon son régime mais chacun aura la même présentation que son voisin ce qui, vous me l'accorderez, est des plus conviviale

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” R A S et T V B

Pour les “sans gras” Avec du fromage 0% et un rien de blanc d’oeuf battu en neige T V B aussi

Pour les “sans sucre” , avec des produits “maison” sans sucre et les édulcorants qui vont bien vous aurez un dessert .. presque comme tout le monde !

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