



GELEE D ABRICOTS PANNA COTTA COCO

pour les "sans sucre" et pour les autres gourmands

Je vais vous donner une recette toute simple (exécutée ici avec un "bocal" (une "boîte" comme on dit ici) d'abricots au naturel maison LVC que vous pourrez bientôt faire avec des fruits frais et ce sera encore meilleur bien sûr !

Ingrédients :

abricots bien mûrs (ou abricots en boîte LVC)	lait de coco
édulcorant en poudre (ou sucre rabaya ... si possible)	feuilles de gélatine (note 1)
Une petite cuillère d'alcool (note 2) facultatif	

Méthode

Mettre tremper la gélatine dans de l'eau froide dans deux bols différents (note technique 1)

Mixez les fruits avec leur jus de la "boîte"
ou bien mixez les fruits frais avec 1 ou 2 cuillère d'eau .

Goûtez et si nécessaire "sucrez" au goût . Bien entendu, si vous utilisez du "faux sucre", il vous le faut thermostable!

Faire chauffer la pulpe obtenue dans une casserole et à l'ébullition baissez le feu et dissoudre la gélatine dans la pulpe . Versez dans le fond de la verrine et laissez commencer de prendre couvert (couvercle oui pellicule de film étirable) *au frais* une bonne heure ou 2 car cela doit commencer de prendre .

Faire chauffer le lait de coco dans une casserole et à l'ébullition baissez le feu et dissoudre la gélatine dans le lait . ajoutez le "faux sucre" (ou le vrai) et versez doucement dans le milieu de la verrine . Cela va vous faire des "vagues" dedans qui feront des jolis dessins sur le pourtour du verre . Ne pas secouer et remettre au frais jusqu'à la prise complète

Cette gelée, bien fermée peut se conserver 2 ou 3 jours au frigo

Au moment du service , coiffez la verrine d'un joli petit chapeau de chantilly sucrée à la stévia (si vous aimez le goût de réglisse) .voir (note 2)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) selon le poids de vos feuille de gélatine comptez 4 feuilles lourdes pour 1 litre de lait ou jus

(note 2) La stévia comme la réglisse contiennent de l'acide glycyrrhizique et un alcaloïde qui leur donnent le même goût ... ce qui n'est donc pas bon pour les cardiaques en particulier

Optez donc pour une solution de cyclamate (sucaryl par exemple ou liquide Hermesetas) : il ne vous en faut que 4 à 8 gouttes, selon les goûts pour un litre de crème dans votre siphon à Chantilly !

Et puis les cyclamates ne sont dangereux qu'en France puisqu'ils sont utilisés partout dans le monde . Les études scientifiques sont très opposées : la consommation par un rat de son poids par jour augmenterait les risques de cancer ??? ! Rappelons qu'en particulier au Japon (le pays de la cuisine sucrée-salée par excellence) et où vivent quand même les populations les plus âgées du monde, les cyclamates y sont utilisés là-bas depuis 50 ans !..

NB : Vous pouvez faire la même chose avec des pêches , des poires ou des bananes mais attention ces fruits là sont sucrès !

Testez avec les melons *mais ne pas faire cuire la pulpe* . Dissoudre la gélatine dans très peu de tisane soit de mélisse soit de pétales de roses ou de fleurs d'accacia pour dissoudre la gélatine à chaud et mélanger très vite avec la pulpe de fruit .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten" ou les "sans gras" , tout est absolument correct

Pour les "sans sucre" absolu, vérifiez dans le tableau des aliments, dans "les techniques en cuisine" et selon le fruit choisi la teneur en sucre et tenez-en compte pour vos décomptes journaliers

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A