



## DESSERT POUR LES "SANS RÉSIDUS"

### OEUFS À L' EAU et CAMEL

Bien sûr ce n'est pas aussi bon qu'avec du bon lait frais et de la bonne crème, mais vous serez surpris (se) car c'est quand même un excellent dessert

Vous n'utiliserez que des éléments autorisés et donc, dans la mesure où vous prendrez un peu de temps et de soin, vous obtiendrez un produit compatible avec le régime le plus strict ... Et vos autres convives seront quand même contents

#### INGRÉDIENTS :

du sucre blanc (note 1)  
de l'eau (note 3)

des œufs entiers (note 2)

**N B :** Pour 8 oeufs entiers , comptez 8 grosses Jcuillères à soupe de sucre et 50 à 60 cl d'eau selon la grosseur de vos œufs pour une consistance moyenne (crème épaisse) . Pour une consistance plus ferme diminuez la proportion d'eau (ou de tisane utilisée)

#### MÉTHODE :

Sortez [vos gants de LVC](#) car ils vous seront bien utiles tout à l'heure : c'est chaud !!

#### **Eau de caramel**

Mettez votre eau prête à bouillir et si vous le pouvez maintenez-la à bonne température pour l'utiliser

Dans une casserole **sèche** mettez votre sucre en poudre sur feu vif : **N Y TOUCHEZ PAS** et peu à peu le sucre va fondre tout seul puis il va commencer à caraméliser tout le tour : **SURVEILLEZ** . Si il a tendance à trop foncer, tournez en grattant et en soulevant le sucre pas fondu pour le mélanger avec le fondu .

C'est normal que vous ayez comme des grumeaux qui se forment . **CONTINUEZ À TOURNER** vigoureusement dans tous sens en grattant bien le fond : peu à peu votre sucre va finir de fondre et va "caraméliser" impeccablement

Lorsque votre caramel a la bonne couleur, **EN TOURNANT ET BRASSANT VIVEMENT**, vous allez verser l'eau bouillante

### **ATTENTION ÇA GICLE !!**

Et vous brassez en formant des 8 et en grattant le fond (voir les parois de la casserole) jusqu'à la complète dissolution du caramel. Laissez "gorgoler" jusqu'à utilisation

**N.B :** Si vous en versez bien bouillant dans une bouteille stérilisée et que vous fermez et retournez vite tête-bêche : demain vous aurez un flacon de sauce caramel pour un autre usage

#### **Les œufs :**



Cassez vos œufs comme d'habitude , un par un pour éviter qu'un oeuf "couate", (cuvé) cassé en dernier ne gâche l'ensemble de vos œufs .Fouettez-les vivement (comme pour une omelette) et versez **TOUT EN CONTINUANT DE FOUETTER...**



**T.S.V.P >>>**

... versez par très petit filet votre eau bouillante "aromatisée", "caramélisée" dans les œufs peu à peu

Reversez dans la casserole sur petit feu (en intercalant une plaque-grill-pain) et TOUT EN CONTINUANT DE FOUETTER remontez la température . Peu à peu ça va épaissir ...

**Évitez l'ébullition** car sinon ça va "cailler", vous aurez des grumeaux plus ou moins mous, quasi irrattrapables .

Lorsque vous trouverez l'épaisseur de votre "crème" suffisante, plongez le derrière de votre casserole dans une jatte d'eau bien froide et CONTINUEZ DE FOUETTER pour que votre "crème" ne se "défasse" pas en grumeaux flottants dans du jus .

Si cela vous arrivait, pas de panique, sortez votre "girafe" et fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien "reprise" et assez refroidie avant de la verser dans vos pots . Couvrez et mettez au frais, puis au frigo

**TRUC de LVC** : Vous n'avez pas de "girafe", ce mixer plongeant miracle ? Pas de souci : sortez une bouteille ou un bocal avec couvercle à vis bien propre, versez-y votre crème. FERMEZ le couvercle à fond et secouez, secouez ... aussi longtemps que nécessaire .

Vous pouvez même utilement re-secouer le flacon de temps en temps tandis qu'il refroidit . Avantage ? Si vous avez choisi la version crème-dessert fluide ou la version crème anglaise très fluide, vous stockerez ainsi votre crème au frigo et vous la secouerez, secouerez ... au moment du service : elle sera plus "aérée" et légère ainsi ! Nah

## SERVICE :

Des solutions pratiques :

1/ En urgence éparpillez une grosse cuillère de sucre en grains à la dernière minute, voir versez un filet de caramel liquide ou de miel sur le dessus

2/ Vous versez la crème dans des ramequins plats (type crème catalane) . Vous les mettez au frigo et au moment du service vous y "brûlez" du sucre sur le dessus pour avoir une couche craquante de caramel ([voir fiche "flambusquer mode LVC"](#)) !

3/ Toujours avec ces ramequins "chemisez-les" en versant du caramel bouillant et en secouant chaque ramequin en tous sens pour le répartir partout . Vous y versez la crème refroidie : elle va fondre le caramel qui se mélangera à la crème lorsque vous dégusterez votre dessert

4/ Avec une crème plus fluide (voir au-dessus le **truc de LVC**, mettez la crème sur la table dans un broc ... ou dans des petits brocs individuels et des verres basques permettront d'apprécier sa jolie couleur ambrée



Vous pouvez éventuellement accompagner votre dessert de mini-meringues : la meringue c'est du blanc d'œuf + de sucre donc c'est compatible avec votre régime "sans résidu"

## NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Du sucre : pour une fois le sucre le plus raffiné, du sucre blanc bien pur, du vrai saccharose pas un sucre non raffiné que nous utilisons d'habitude : parce que plus il sera "industriel" moins il y a de risque de résidus végétaux ces sucres étant par définition non raffinés, ils contiennent encore des fibres

(note 2) Bien sûr, des œufs entiers de qualité, ça sera meilleur ... quoique, dans ce cas l'œuf c'est une cellule naturelle alors il n'y a pas plus de "résidus" dans les uns que les autres. Donc pas plus de résidus dans le transit intestinal quelque soit l'origine de la cellule : à la limite toutes les poules pondent le même œuf d'où serait sorti un poussin ... sans notre "prélèvement" !

(note 3) Ça marche avec de l'eau mais si vous le souhaitez vous pouvez utiliser une tisane ou une décoction ...

**T.S.V.P >>>**

... d'écorses d'oranges, de peaux de fruits séchés (coings, pommes) ou de plantes comme la mélisse, le mentastre, le tilleul , la verveine etc ... OU une épice (voir plusieurs cannelle, muscade, vanille ou poudre de Perlimpimpin de Noël par exemple ) pour une eau parfumée .

L'essentiel dans ce cas est une filtration très très fine (filtre de papier pour le café dans une passoire fine ou un "chinois") . Vous pouvez aussi vous servir d'un sac de cuisson pour vos herbes et épices : le jus n'aura plus qu'à passer dans un filtre à café de papier puisque tous les gros morceaux partiront en sortant le sac .

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes on n'en a pas mis ...!

Pour les « sans gluten»,y en a pas T V B

Pour les "sans gras" , vérifiez selon la sévérité de votre régime, le jaune risque de vous être interdit mais voyez avec votre médecin car le plus souvent le régime "sans résidus" est bref donc c'est sans danger pour vous.

MAIS ....

Pour les "sans sucre" vous ne pouvez pas réaliser la recette au caramel car les édulcorants ne permettent pas de fabriquer du caramel Donc oubliez le caramel .

Utilisez une base de tisane ou de décoction (note 2) et vous serez étonné (e):ça marche quand même pourvu que l'équilibre soit respecté entre le liquide + son édulcorant thermostable **et** les oeufs.

Si vous les aimez vous pouvez utiliser du thé, voir du café forts. "Foisonnez" un peu plus longtemps dans la jatte de refroidissement pour éviter que votre crème ne fige avec grumeaux + jus

Utilisez vos "potiots" sans décor de sucre ou caramel bien entendu mais vous pouvez alors utiliser un décor "lié" à votre crème par exemple une feuille de menthe , une fine rondelle de calamondin séchée (ravissant mais personne n'aurait l'idée de la manger c'est amer... encore que ...) voir une mini-rose cristallisée pour une tisane de pétales de roses séchés!

Et puis, vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**