



PANNA COTTA AUX AMANDES et CONFIT DE PRUNES UN DESSERT POUR LES "SANS SUCRE" et pour les autres gourmands

Une verrine de presque toutes les saisons et qui plait à tout le monde pour ses contrastes et ses parfums!
Évidemment meilleure avec un confit de fruits tiède, tout frais sur une panna cotta bien glacée

Ingrédients :

compotée de prunes

prunes(note 1)

Panna cotta aux amandes

crème fleurette+lait (note 2)

édulcorant en poudre

éventuellement un peu de "noyau de Passy"

extrait d'amandes amères

feuilles de gélatine (note 3)

Méthode :

compotée de prunes

Ici j'ai choisi des "Reine-Claude" qui arrivaient du jardin, bien mûres . Je les dénoyaute soigneusement et les dépose la peau vers le haut dans une jatte de verre (qui supporte le FAO)

Je couvre d'un film étirable et les laisse suffisamment au FAO pour qu'elles soient toutes "fondantes". Ici je les avais "touillées" deux fois pour qu'elles soient uniformément cuites

Bien chaudes je leur passe un coup de "girafe"(mixer plongeant si vous préférez) pour avoir un beau "coulis" bien fin . Bien sûr vous pouvez le préférer pas trop fin pour retrouver des morceaux sous la langue

Panna cotta aux amandes

Mettre tremper la gélatine dans de l'eau froide

Faire chauffer (note 2) le mélange de lait et de crème fleurette ou le lait de soja, voir de riz . A ébullition mettre l'extrait d'amandes amères + l'édulcorant . Attention toujours un édulcorant thermostable type cyclamate ou pour une fois stévia si vous l'aimez

Vous ajoutez la gélatine soigneusement égouttée et vous "touyez" quelques instants sur le feu doux



Vous ajoutez maintenant éventuellement quelques gouttes de "noyau de Poissy" (Il y a de l'alcool donc attention pour les enfants et les "allergiques à l'alcool) . Vérifiez le goût

A toutes fins utiles, vous pouvez toujours filtrer avec une passette en versant la panna cotta dans vos petits pots pour éviter la peau qui a pût se former

T.S.V.P -->

Mettez vos couvercles et vous laissez prendre tranquillement au frais . Dès que c'est pris (quand vous secouez le pot (doucement) ça ne bouge plus) mettez vite au frigo

Vous pouvez les déguster tout de suite mais au plus tard dans un délai de 48 à 72 heures maximum .

PRÉSENTATION

Au moment du service versez votre compotée de prunes chaude sur la panna cotta bien fraîche : le contraste est très apprécié . Ajoutez un petit biscuit rustique genre sablé et dégustez un dessert d'enfance

NB : En hiver ?? Sortez un de vos pots de confit de fruits LVC, tiédisez le fortement au FAO et versez juste au moment du service ... et c'est presque l'été

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les prunes ici j'avais ce jour-là de délicieuses "Reine-Claude" qui sont douces et n'ont nullement besoin de sucre . Avec des St Jean, Damas ou autres Royales qui ont subit cette année les aléas du mauvais temps, goûtez et si nécessaire un peu d'édulcorant thermostable type cyclamate (Sucaryl, Hermeseta espagnol etc ..)

(note 2) Vous pouvez choisir :

- Selon la tradition italienne la seule crème fleurette ... pas régime-régime et interdit aux "sans gras"

- une méthode "moyenne": Même quantité de crème et de lait . Marche parfaitement ... et c'est déjà plus "léger"

- vous pouvez utiliser du lait d'amandes, de coco ou de soja avec chaque fois un goût différent . Voir du lait de riz, le plus neutre qui vous permettrait tous les parfums. Mais attention les "sans sucre": voir note

-Vous pouvez même utiliser la méthode des "sans gras" (fraîchet+ lait 0%) et avoir quelque chose de très correct

(note 3) Les feuilles de gélatine sont de poids variables selon les fabrications . Dans tous les cas ce ne sont que des protéines essentiellement donc sans danger sur aucun des régimes dont nous parlons habituellement . Profitez-en .Plus vous avez de gélatine plus c'est dur . Pour moi, je prends, avec mes feuilles de 5grs , 2 feuilles 1/2 à 3 feuilles par litre de lait de vache entier ... Nous avons la chance d'avoir ici du vrai" lait alors on en profite !

NB Pour que la panna cotta soit réussie vous savez quand c'est prêt : quand votre gelée est assez prise : elle ne bouge plus quand on secoue le pot Il faut la laisser prendre *tranquillement* au moins quelques heures au frais puis la mettre au frigo

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème

Pour les "sans gluten"pas de problème non plus à condition d'utiliser des laits végétaux "sans gluten" bien sûr . Quant à la formule "tradition" elle marche parfaitement pour vous

Pour les "sans sucre" quelque soit le "lait végétal utilisés, ils ont tous des indices glycémiques entre 40 et 45 . Attention pas de "lait de riz" qui lui a un indice glycémique de 85 !. Donc pas de gain par rapport au lait classique . Mais la crème fleurette est presque le "top" pour vous puisqu'elle ne contient que 2% de sucre ! Alors ne vous privez pas

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras" , tout est correct mais au lieu de crème et lait (s) utilisez du fromage blanc "maison" + du lait à 0% de matières grasses bien fouettés ensemble .

Plus délicat à préparer , mettre la gélatine dans un peu de lait chaud pour la dissoudre et verser le mélange dans votre "base" en fouettant : ça prendra quand même ... et vous verrez c'est pas mal non plus !!

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A