



LES ORANGES

POTIOTS CRÈME D ORANGES et FRAÎCHET

Peut-être avez-vous déjà lu l'article sur le citron et l'oranger . Les traitements "modernes" sont soi-disant parfaitement sains . Une seule chose est rassurante?: dans le temps les agrumes arrivaient dans le "nord" depuis l'Espagne , l'Italie ou de notre belle Provence avec des transports beaucoup plus longs . Il n'y avait pas de conservateurs et les fruits étaient parfaitement en forme . Rappelez-vous les oranges de Noël de notre enfance . Alors peut-être que les distributeurs n'utilisent que peu de produits chimiques : car ça coûte cher !

L'essentiel, si vous ne trouvez pas de fruits bio, utilisez la méthode LVC . :Frottez les très énergiquement avec une brosse raide sous l'eau très chaude. Vous pouvez les plonger quelques secondes dans l'eau bouillante (théoriquement il s'agit de "cires" sur la peau donc elles fondent) puis rafraîchissez les . Ainsi aurez-vous fait le maximum pour éviter les produits chimiques .

Donc, nos précautions nous permettront de croire que tout va bien

CRÈME D'ORANGES POUR DES DESSERTS

INGRÉDIENTS:

Des oranges NON TRAITÉES (note 1) + du "sucre" (note 2)

MÉTHODE :

L'objectif est de cuire les fruits à la vapeur :

1/: soit dans un couscoussier , voir dans votre "cocotte-minute"mais on perd et du jus et surtout du parfum

2/ Plus rapide , Mettez-les dans un ravier avec quelques **gouttes** d'eau et couvrir de film étirable ou dans un sac de plastique . Pensez à le piquer de quelques trous vers le haut pour laisser échapper l'excédent de vapeur . Et hop au FAO de LVC

Dans les deux cas surveiller la cuisson et dès que les fruits sont bien mous les sortir . LAISSER REFROIDIR partiellement pour ne pas vous brûler . Ouvrez les fruits pour enlever les pépins éventuels **voir (note 2)**

.NB : Utilisez le jus que vous avez recueilli pour obtenir une crème plus ou moins fluide



Attention ! c'est chaud en sortie de four !
voir fiche des gants LVC

Enlevez bien tous les pépins pour mixer
car ils restent très durs à la cuisson

Mixez finement avec le sucre choisit
pour une crème fine (ici repaya)

T.S.V.P -->

Bien sûr vous mixerez plus ou moins fin selon vos goûts et l'usage auquel vous destinez votre crème d'oranges . Mettez dans un petit pot bien fermé . Peut se garder facilement une semaine dans la partie froide du frigo

NB Vous pouvez même en stériliser classiquement dans des petits pots que vous ouvrirez au fur et à mesure de vos besoins

Pour l'heure, nous allons nous en servir dès qu'elle est froide pour faire aujourd'hui des petits "potiots" d'hiver qui vont mettre du soleil dans votre dessert

NOTES DIÉTÉTIQUES POUR LA CRÈME D'ORANGE SEULE

Sans problème pour les "sans sel", "sans gluten" et "sans gras" donc presque pour tout le monde

Mais petit problème pour les "sans sucre" car les oranges contiennent quand même entre 8 et 9% de sucres... mais vu les doses absorbées c'est raisonnable, surtout avec un édulcorant !

Voir NOTES TECHNIQUES
pour l'ensemble de ces recettes en bas de la fiche

POTIOTS AU FRAÎCHET ET CRÈME D'ORANGES

INGRÉDIENTS:

de la crème d'oranges LVC(voir au dessus 1)
de la "chapelure de spéculos"(note 4)

du fraîcheur maison (note 3)

MÉTHODE :

Dans chaque verrine , dans chaque "potiot" que vous utilisez mettez 2 ou 3 cuillères de fraîcheur (note " ")
Vous pouvez si vous le souhaitez le sucrer auparavant . Pour moi je ne sucre pas trop pour garder au maximum le parfum si particulier du fruit cuit

Mettez une couche de biscuits écrasés plus ou moins finement à votre goût . J'aime le goût de la cannelle du spéculos avec l'orange. Mais il y a une jolie présentation avec le biscuit rose de Reims ou avec des biscuit très chocolatés



Couvrez avec de la crème d'oranges : assez mais pas trop car le goût est très marqué et un des éléments ne doit pas "tuer" l'autre .

Servir très frais avec un biscuit sec entier ayant servi à la fabrication .

T.S.V.P -->>

Boisson ?? pour les enfants et les allergiques du jus d'orange bien sûr . Pour les “grands” ?? muscat de Mireval ... ou bière brune : il paraît que c'est génial !!

NOTES TECHNIQUES POUR LES DEUX RECETTES

(Note 1) Vous pouvez utiliser aussi des mandarines ou des clémentines si vous les aimez , voir mettre du citron ou du citron vert si vous aimez plus d'acidité .

(Note 2) Pensez à bien enlever les pépins : ils ont durci à la cuisson et cela donnerait des petites aiguilles dans votre crème lors du mixage

(Note 3) Lorsque vous sortez les citrons du FAO vous les mixez immédiatement avec du sucre “repaya” . Mais si vous souhaitez vous pouvez parfaitement utiliser un édulcorant . Mais toujours un édulcorant stable à la cuisson type “Sucaryl”

(Note 4) Pour écraser vos biscuits sans devoir refaire le ménage de la cuisine et attirer les souris sous les placards ? Un truc . Mettez les biscuits pliés dans une feuille de papier cuisson et écrasez au rouleau à pâtisserie ou avec le fond d'une casserole lourde .

Avantage de la méthode, la feuille de papier pliée en cornet vous permettra de distribuer parfaitement votre chapelure . Le reste ?? Mettez-le, toujours avec votre “entonnoir” de papiercuisson dans un bocal bien fermé . Ainsi vous en aurez toujours sous la main pour les “ZOKAZOU”

NOTES DIÉTÉTIQUES POUR LES POTIOTS

Sans problème pour les “sans sel” pas de problème mais veillez à n'utiliser que vos biscuits “à vous “sans sel” car dans l'industrie il y en a presque dans tous les gâteaux ! Relire les étiquettes

Pour les “sans gluten” même observation n'utilisez que vos biscuits “à vous” ou des biscuits “sans gluten” de votre fournisseur connu

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement utiliser votre fraîcheur à vous 0% de MG mais également un fromage blanc “0% de MG . Attention pour les biscuits “sans gras”: en ce qui concerne les biscuits du commerce vérifiez l'étiquette

Mais petit problème pour les “sans sucre” . Revoir la note 3 car les oranges contiennent du sucre mais surtout les biscuits . Et le potiot devient déraisonnable ... Donc optez pour une formule allégée pour vous en sucre .SOIT

Une couche de fraîcheur avec un peu d'édulcorant et une pincée de cannelle, posez une couche de crème d'oranges . Surplombez le tout d'un mélange délicat de blanc en neige ferme + d'un peu de Chantilly, le tout sucré à l'édulcorant . Vous pouvez aussi utiliser une simple chantilly à l'édulcorant .Saupoudrez d'un rien de cannelle ... pour le fun!

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A