



PUDDINGS AU CHOCOLAT ET MOUSSE A LA MENTHE

La base de ce dessert est un classique pudding au chocolat et comme le pudding est anglais une petite "anglaise" mousseuse à la menthe cela devrait vous plaire

INGRÉDIENTS :

Base puddings

du pain rassis (sans sel)

du lait (note 1)

"fraîchet" de LVC

sucres voir (note 3)et sucre vanillé

des oeufs

du cacao VAN HOUTTEN (note 2)

poudre Perlimpimpin de Noël(voir fiche)

voir fiche "SUCRES et SEL PARFUMES LVC"

Base mousse à la menthe

crème fleurette

édulcorant thermostable éventuellement

sirop de menthe forte (note 2)

MÉTHODE :

puddings

Faites tremper le pain avec le lait choisi (note 1) dans une jatte . Vous pouvez l'utiliser entier ou choisir de ne prendre que la mie : la pâte est plus blanche mais vous perdez un peu ce petit goût de noisettes grillée que donne la croûte . Ne pas en mettre trop au départ car la "pâte" serait trop molle car pensez que nous ajouterons le fraîcheur et les oeufs .

Si vous êtes pressée faites chauffer le lait (chaud certes mais pas bouillant car vous crieriez les jaunes !) avec le sucre (note 3) ou le "faux-sucre" (édulcorant de synthèse thermostable) et les épices (note 3): le pain "mouillera" quasi instantanément mais vous maîtriserez moins l'absorption du liquide par le pain et la pâte sera plus "collante"

Dans le saladier, ajoutez le cacao (note 2) et les épices et mélangez . Puis ajoutez les oeufs et le fraîcheur . Bien mélanger . Sucrez à votre goût . Ajouter un peu de lait si nécessaire . Cette pâte donne un pudding rustique

Si vous souhaitez une pâte moins rustique ne mettez que les jaunes et utilisez votre "girafe" vous aurez une pâte bien lisse . Bien battre les blancs d'oeufs en neige et incorporez les légèrement dans votre préparation. en soulevant avec la spatule pour garder le maximum de légèreté .



Photo 1 bien détremper le pain décheté



Photo 2 ajouter le cacao et les oeufs



Photo 3 Ajoutez le fraîcheur et "touyez"

T.S.V.P -->

Vous pouvez à ce niveau ajouter dans la pâte des pépites de chocolat, des fruits confits ou des petits dés de pomme sans problème selon vos envies ... mais pensez que la menthe de la mousse si elle va bien avec le chocolat, elle ne va pas avec tout

Prenez des plaques de formes en silicone différentes selon les ajouts différents que vous ferez à la pâte de base : ça se démoulera très facilement et selon les formes vous reconnaîtrez vos différents puddings

Verser la préparation dans les moules et faire cuire :

soit au four classique (entre 30 et 45 mn à 180-200°C.)

soit au four à ondes quelques minutes : inconvénients ils restent "blancs" mais sont plus "moelleux"... Et puis vous pouvez en faire cuire des deux façons car 2 garnitures différents dans la 2 fours ça vous fera 4 résultats différents avec la même pâte !

Vous démoulez lorsqu'ils seront froids

méthode mousse à la menthe

Mélangez la crème fleurette, le fraîcheur bien frais et le sirop de menthe (ça parfume et ça colore d'une façon sympathique). Prenez une bonne marque de sirop et vérifiez le contenu sur l'étiquette. Ajoutez éventuellement un rien de sucre glace (ou de bon édulcorant) selon vos goûts.

Hyper facile avec un siphon vous mettez au frais (voir quelques minutes au congélateur si vous êtes pressée) jusqu'au service .

Sinon c'est plus long mais faisable :avec votre fouet et une bonne dose d'huile de coude ... ou au batteur électrique vous faites mousser à fond le mélange. Mettez la mousse en poche à douille pour la présentation

montage du dessert

Roulez vos puddings dans de la poudre de cacao (bien sûr Van houtten!!) . Mettez de la crème bien en rond dans vos petites assiettes de service et déposez délicatement vos puddings au milieu sur chaque assiette .



4 Démoulez les puddings bien froids

5 déposez la mousse bien en round

6 posez doucement le pudding au milieu

N.B : Les photos sont très laides car les couleurs ne sont pas justes mais "en vrai" c'est bien joli

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser n'importe quel lait nature, écrémé ou des laits végétaux (voir la fiche "laits végétaux de LVC") en particulier en cas d'allergies. Dans ce cas, servez-vous du même "lait" pour l'ensemble des desserts que vous associez .

Vous choisirez les épices en fonction du lait. Prenez bien soin des accords car par exemple le lait d'amande est brouillé avec l'anis étoilé ou l'agastache. Mais ceux-ci ne voient aucun inconvénient à fréquenter le lait de soja mais il déteste le cacao. Tandis que le cacao de notre recette accepterait la compagnie du lait de coco avec plaisir

T.S.V.P -->

(note 2) Le cacao VAN HOUTTEN n’est pas sucré du tout . je l’ai utilisé par contraste avec la sauce à la menthe sucrée . Mais un convive avait trouvé ma sauce trop sucrée et aujourd’hui c’est le pudding qui a paru pas assez sucré . Goûtez avant le service : c’est le mieux

(note 3) Le meilleur sucre ?? du sucre rapadura ou repaya brut qui a encore des fibres et qui a la bonne idée d’être meilleur au goût et meilleur à la santé . Le muscovado n’est pas mal non plus .A défaut bien sûr du sucre de canne roux, de la vergeoise brune . Mais bien sûr comme nos mamies du pays “ch’ti” de la mélasse (je dis du nord car c’est introuvable ailleurs!) ou avec du “vesou” (dans nos îles ensoleillées) ça serait meilleur . Et puis il y a le miel (le vrai pas le “mélange de originaire de CEE et hors CEE”, je vous parle d’un vrai miel d’apiculteur de chez vous): c’est aussi très bien

(note 4) vanille : bien sûr, si vous le pouvez prenez de la vraie . Faites comme ma Maman : Faites chauffer le lait la veille et faites y infuser une vraie gousse . LE luxe absolu je sais mais vous n’y perdrez rien . Pourquoi? le lendemain vous la récupérez et la plongerez dans l’eau bouillante et l’essorerez bien sur un linge ou sur du papier chiffon . Bien sèche vous la rangerez dans l’éprouvette d’où vous la ressortirez pour vous en re-servir quelques fois .

Bien sûr lors du dernier usage vous la fendrez pour l’ “épuiser à fond” et vous mettrez les petites graines de l’intérieur dans votre préparation en serrant entre vos doigts autour de la gousse pour les extraire toutes. Vos petites graines seront si jolies .

Si vous n’êtes pas sûre de vous, posez la gousse ouverte sur votre découpoir et avec le dos d’un couteau écraser en le glissant tout le long pour tout sortir

Enfin un autre “truc” pour ceux qui n’ont pas de problème avec l’alcool : ressortez votre “alcoolat de LVC” . Vous savez le flacon compte-goutte dans lequel mijote depuis des lustres une vraie gousse de vanille dans une excellente “gniole” de bonne naissance . 2ou 3 gouttes suffiront ...

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gras” .utilisez essentiellement lait et fraîcheur 0% de M.G .. bien sûr pas de crème et cela reste goûteux et presque compatible avec votre régime !

Pour les “sans gluten” une précaution élémentaire la base est du pain (ou des biscottes) “sans gluten” et pour le reste pas de problème avec vos épices “maison”

Pour les “sans sucre” bien sûr vous n’avez pas droit au pain ni à la brioche bien sûr mais pour ceux qui sont vraiment sans sucre certes mai essayez cette recette . Une “purée” très bien essorée de pomme, du fraîcheur “maison”, du cacao Van Houtten (quasi “régime” 16% de sucre et I.G de 18) . Ajoutez de la poudre d’amandes (“régime” 1.5 % de sucre et I.G de 15) et augmentez la dose d’oeufs : la pâte vous semblera “mollassonne” . Faites la cuire au four classique à 170 /180 ° jusqu’à ce que ça “résiste” sous le doigt .

Démoulez froids. Le reste de la recette sans changement . Pour la crème à exécuter avec votre extrait de menthe ou de l’alcool de menthe de Riquès et un edulcorant de qualité type Sucaryl, le tout en pharmacie et je n’ai pas d’actions !!!

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A