



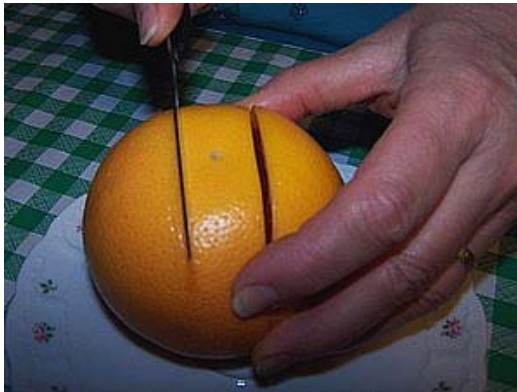
## Un petit panier ... à Manger !

Je vous donnerais par la suite des recettes qui utiliseront cette technique on ne peut plus simple mais pour le moment je vais vous expliquer avec quelques photos .

Nous utiliserons ici un pamplemousse qui sera ensuite garni d'une crème aux panais et de framboises au sucre

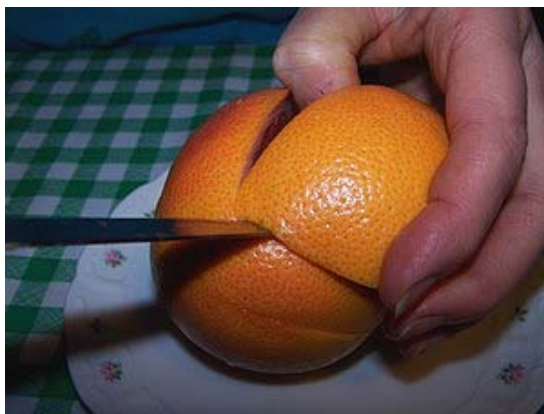
Lavez parfaitement la peau du fruit ( ou du légume!) que vous allez utiliser . A la limite dans la doute , plongez le dans l'eau bouillante , eau glacée et essuyez soigneusement .

Posez le fruit à l'envers ( la cicatrice de la queue est dessous . . *Quand vous le pourrez sans percer la peau*, vous pourrez enlever les restes du pédoncule ( si vous mangez la peau par la suite : cas du panier de tomates par exemple)



Coupez symétriquement par rapport à la trace du pistil (qui est au milieu du fruit mais parfois peu visible) deux traits de coupe parallèles et de même profondeur

Partie gauche Rejoindre par une coupe horizontale les deux côtés de l'anse (en faisant bien attention de ne pas la couper !!) . Faire symétriquement la même chose à droite , tout aussi soigneusement



Détachez les deux morceaux où vous récupèrerez les quartiers entamés pour un autre usage .

Videz soigneusement avec une petite cuillère la chair qui reste sous l'anse et creusez de même le fond du panier récupèrerez la chair pour un autre usage

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

Voilà ! C'est fini !

Si vous souhaitez le remplir d'une salade de fruits et manger l'écorce, enlevez avec un couteau à pamplemousse la partie blanche de la peau qui est amère . Attention à ne pas percer la peau sinon plus de jus !!!

Ici nous l'avons rincé à l'eau courante et bien séché avant de le remplir de crème de panais et de framboises au sucre . N'oubliez pas quelques feuille de mélisse ...



Vous pourrez "récupérer" parfois ce petit panier s'il a servi à des présentations sèches ( fruits secs, bouquet garni de décoration , etc...) . Mais il est plutôt destiné à un usage unique .

Si vous devez vous en resservir le lendemain mettez-le au freezer et ne le sortez qu'au dernier moment .

Mais pour présenter des quartiers de citrons avec un poisson , ou des fruits rouges accompagnant une glace aux amandes il sera charmant

\*\*\*\*\*

Selon la même technique vous pourrez faire un panier avec de la tomate . Attention , ne sortez que le stricte minimum du pédoncule pour ne pas entamer la chair : vous auriez un panier percé !!!

Essayez de le garnir de couscous de choux fleur, de fleurs de pensées avec une saladette de Roma aux pensées ( attention fleurs du jardin uniquement à cause des traitements !!!) , d'une embeurrée de macédoine de légumes à servir avec une grillade etc

C'est très joli aussi avec des petits pois frais au jus accompagnant des pigeons rôtis ou avec une purée de panais , des pousses de céleri et des cailles confites farcies

Je suis sûre que vous allez lui trouver mille usages

\*\*\*\*\*

Essayez aussi avec des raves violettes , vous remplissez de sauce bien assaisonnée ( aioli, sauce moutarde LVC , sauce piquante, crème de sureau etc ... et on "trempe" ( on "dip" ça fait plus mode), des petits radis roses, des bâtonnets de betteraves de couleurs, de carottes, de rutabagas , de panais ou des "mouillettes" de pains aux graines diverses, des gressins ou des stikcs de bretsels, des mini-saucisses, des mini-merguez, des mini légumes-fruits .Bref ce qui vous fait envie et vous avez soit une entrée soit en augmentant les quantités et en variant les sauces et les "mouillettes" vous aurez un apéritif sympathique .... voir un dîner-copain ou une "soirée télé-DVD pour amoureux !

Appelez-moi ou venez me voir et dites-moi si vos papilles seront aussi heureuses que vos yeux !

**NOTES TECHNIQUES:**

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

Le seul truc : un couteau bien aiguisé ( et parfois avec une lame scie car certaines peaux ne s'entament pas facilement et glissent )

Aidez-vous d'une petite cuillère à pamplemousse si vous en avez une car le bord dentelé permet de "décoller" la peau facilement

Et puis, vous l'avez vu sur les photos, comme tout "artiste" servez-vous de vos mains, de vos doigts : ce sont les meilleurs instruments

## **NOTES DIETETIQUES**

Ca marche bien évidemment pour tout le monde ; pour les "sans sel, pour les "sans gluten", pour les "sans gras" , "sans sucre", les "sans tout" !

Juste un peu de patience ! ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**