



## POMMES ET CASSIS

### VERRES POMMES AU CASSIS

#### **Ingrédients :**

des pommes (si possible Ste Germaine \*)  
sucre ou édulcorant qui peut cuire (par sécurité)

des baies de cassis  
tisane LVC de mélisse

#### **Méthode:**

Faites d'abord la "sauce cassis" . Dans une casserole faites chauffer la tisane de mélisse et faites -y "éclater" les baies de cassis . Vous pouvez:

soit passer le tout au moulin à légumes (ou à la centrifugeuse mais vous ne pourrez le faire qu'avec du jus tiède ): vous aurez un peu de pulpe ... et plus de goût  
soit vous filtrez soigneusement pour n'avoir que du jus clair

Sucrez ( ou édulcorez bien sûr ) et donnez un tour de bouillon

Vous pouvez, si vous l'aimez, lorsque vous sucrez ajouter une ou deux cuillères de liqueur de cassis

NB en lieu et place de notre tisane de mélisse vous pouvez utiliser du vin rouge vieux et dans ce cas mettez chauffer avec une écorce de cannelle que vous sortirez ensuite .

Epluchez les pommes . Enlevez les pépins et coupez les en dès dans les verres au dernier moment pour qu'ils ne s'oxydent pas et deviennent bruns à l'air . Couvrez les tout de suite de la "sauce cassis" bouillante .

Mettez au frais et ne servez que le lendemain bien glacé . Pour le "fun" , vous pouvez au dernier moment ajouter un petit chapeau de chantilly sans sucre "maison" que vous parfumerez à l'"essence de cassis LVC"



#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) La pomme Ste Germaine est une cousine très proche de la reinette de Brives : on peut faire confiance à cette famille pour le goût ! rapide

#### **NOTES DIETETIQUES**

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

Pour les "sans gluten" rien de particulier

Pour les “sans gras” tout va très bien!

Pour les “sans sucre” attention il y a un peu de sucre dans les pommes bien quelles soient peu sucrées comptez quand même 12 grs de glucides aux 100 grs tenez -en compte . Inversement la baie de cassis ne contient que très peu de sucre et comme nous utilisons un édulcorant ceci reste un dessert correct pour vous . Oubliez juste la chantilly ... sauf si vous la faites au faux sucre !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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