



les "sirops" d'une vieille chouette

SIROP DE FRUITS "MAISON" : ATTENTION ARTICLE INTERDIT AUX "SANS SUCRE"

Pour eux, ils regarderont en bas dans les conseils diététiques des idées utiles

INGRÉDIENTS

des baies ou des fruits frais

du sucre en poudre (note 1)

MÉTHODE

Dans un bocal ou une bouteille à gros goulot et couvercle à vis bien stériles, mettre dans le fond une couche de fruits d'environ 2 cm,

La recouvrir largement de sucre en poudre et recommencer l'opération jusqu'en haut.

Boucher soigneusement la bouteille. Bouchon de liège ou capsule métal visée sur du film étirable (l'acidité du fruit risquerait d'attaquer votre couvercle métallique)

Et mettre le tout un mois au soleil

De temps en temps casser le sucre qui s'est cristallisé au fond avec un solide bambou . Puis secouer le tout ... comme si vous vouliez vous venger de votre belle-mère ou de votre patron

A la fin, passer le sirop obtenu dans un chinois ou dans le KIPASSTOU de LVC . Puis presser les baies au pilon pour en extirper le maximum de jus, voir un peu de pulpe fine.

Vous obtenez ainsi un sirop de fruit qui n'a rien à voir avec ceux du commerce.

Après l'avoir débarrassée la pulpe des éventuels restes (Raffles, petites impuretés) vous pouvez le consommer alors comme un coulis sur des fruits rafraîchis ,une glace, un gâteau etc..

Même méthode pour les framboises, des fraises, ou de morceaux de fruits d'été, d'abricots ou de pêches par exemple ou autres fruits (agrumes , fruits exotiques etc ..) coupés en petits dés

Et tant que vous y êtes testez donc le sirop de courgettes, de potimarron en saison ... Et tenez moi au courant !

ATTENTION ces sirops sont fragiles ils peuvent tourner vite à l'alcool : danger pour les enfants et les allergiques donc conservez en bouteilles stérilisées et au frigo pour un usage rapide après ouverture

Excellente base de SORBET à foisonner directement dans la sorbetière , voir pour une crème glacée avec crème idoine

Pas de sorbetière ? Voyez la fiche dans les trucs de bricolage . En attendant dans le congélateur et bien "touyer"chaque 30 minutes pendant 3 heures. Vous obtiendrez un sorbet moelleux en tapotant le fond de votre récipient métallique chaque fois

NOTES TECHNIQUES:

Note 1 pas de difficulté quelconque mais vous devez utiliser du sucre "vrai" pour que la technique s'applique

T.S.V.P -->

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" Y en a pas T.V.B!

Pour les "sans gras" ça marche aussi très bien

Attention si vous êtes au régime "sans sucre", désolée, c'est pas pour vous . Inversement, avec des fruits auxquels vous auriez droit , faites en une compotée sur le feu doux, passez au mixer . Édulcorez avec un "faux sucre "thermostable avec parcimonie . Stérilisez vous aussi selon les mêmes techniques et utilisez de même

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