



LES 4 DESSERTS POUR LES "SANS SUCRE" et pour les autres gourmands

Je vais vous donner ici 4 desserts différents , desserts d'été qui vous permettront de régaler tout le monde ce qui est bien agréable et qui ne vous demanderont pas trop de temps

Vous aurez

- du gâteau à l'orange sanguine ou à la mandarine
- du yaourt LVC aux fleurs d'hémérocalle
- une mousse au cassis
- une gelée de fraises



Gâteau au citron ou à l'orange:

Ingrédients :

une orange sanguine (note 1)

170 g de poudre d'amandes

Une petite cuillère d'alcool (note 2) facultatif

130 g sucre roux ou d'édulcorant en poudre

6 gros oeufs

Méthode :

Faire cuire (si possible la veille) l'agrumes entier dans une casserole d'eau pendant 2 heures. Changez l'eau pour de l'eau bouillante une fois . Une fois cuit laisser le refroidir dans de l'eau froide plusieurs heures

Mixer le citron entier y compris la peau (en ayant ôté les pépins évidemment) y ajouter le "sucre" en poudre puis à ce mélange ajouter la poudre d'amandes et les 6 jaunes d'oeufs et la cuillère d'alcool éventuellement

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange doucement en soulevant à la spatule.

Versez le mélange dans un moule à manqué (soit en silicone , soit tapissé de papier sulfurisé huilé pour le démoulage) et enfournez à four pré-chauffé thermostat 3 (110°) - laisser cuire 35 à 40 mn. Si vous trouvez que votre gâteau est trop pâle (mais il est plus moelleux ainsi) "dorez" le avec le chalumeau LVC (voir fiche) ou mettez le quelques minutes dans un four très très chaud .

Vous couperez une part pour mettre sur votre assiette de présentation

T.S.V.P -->

Yaourt LVC aux fleurs d'hémérocailles :

Ingrédients :

Un pot de Yaourt LVC (voir fiche yaourt)	des fleurs d'hémérocailles
édulcorant en poudre	une pincée de poudre de vanille
alcool de fleurs LVC	

Méthode :

Choisissez plutôt des corolles très colorées (souvent plus parfumées du reste) car le résultat sera plus coloré .Préparez les fleurs en ne gardant que les pétales et le pistil . Les mixer avec un peu d'édulcorant en poudre et une petite pincée de poudre de vanille pour obtenir votre coulis . Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'alcool de seringat éventuellement

Mettez une couche de votre coulis sur votre yaourt . Au moment du service vous mélangez juste de façon à "marbrer" le yaourt et vous poserez une fleur d'hémérocale dessus .

Mousse aux cassis:

Ingrédients :

de la crème fraîche	baies de cassis
édulcorant en poudre	une pincée de poudre de baies roses
un blanc d'oeuf	"sirop" de sureau LVC

Méthode :

le coulis

Préparez les cassis . Faites les "crever" dans très peu d'eau (ou de tisane de tilleul) et passez-les avec votre vieille moulinette de grand'mère pour enlever les petits sépales secs au bout du fruit et les pépins. Bien mélanger le jus avec un peu d'édulcorant en poudre, un peu de sirop de sureau et une très petite pincée de poudre de baies roses pour obtenir votre coulis Laissez glacer

NB vous pouvez préparer ce coulis la veille ... ou même utiliser une de vos "boîtes" faites en saison .

Montez le blanc en neige très ferme (il doit "faire le bec")

Montez la crème "en chantilly" très ferme mais pas sucrée .

Dans une jatte , mettez le coulis, puis peu à peu le blanc en neige en soulevant avec la spatule tout en douceur

Puis incorporez la "chantilly" toujours en douceur

Mettre tout de suite dans des petites tasses ou des petits pots très froids (au besoin posés sur une autre qui contient de l'eau froide avec des glaçons) . réserver au froid

Gelée de framboises

Ingrédients

tisane de "carcadet "	des framboises (fraîches ou surgelées)
édulcorant en poudre	une pincée de poudre de poivre blanc
feuille de gélatine	alcool de fleurs LVC

T.S.V.P -->

Méthode

Mettre tremper la gélatine dans de l'eau froide

Faire chauffer de l'eau et à ébullition mettre votre "carcadet" (voir fiche hibiscus : altea) Ajoutez le poivre blanc . Laissez infuser et filtrez .

pour les framboises deux écoles :

Vous les faites cuire quelques instants dans la tisane , vous les laissez ... et vous retrouverez le "craquant" des baies sous la langue

Vous les faites cuire quelques instants dans la tisane comme tout à l'heure mais vous passez le tout pour obtenir un jus très clair

Dans les deux cas vous ajoutez la gélatine soigneusement égouttée et vous "touyez"

Vous ajoutez maintenant l'édulcorant au goût et versez dans des petites tasses (comme sur la photo) et laissez prendre au moins quelques heures au frigo Vous savez quand c'est prêt quand votre gelée est assez prise : elle ne bouge plus quand on secoue le pot ; Mettez un petit chapeau de "chantilly" LVC au dernier moment

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser des framboises congelées toute l'année bien sûr mais des fraîches en été sont meilleurs et donnent un meilleur résultat

(note 2) Si vous utilisez une verrine au lieu de la tasse de la photo, vous verrez la jolie couleur rouge à travers le verre et c'est particulièrement joli

NB : Vous pouvez faire la même chose avec des fraises , des mûres, des myrtilles toutes ces baies qui sont permises

Pensez également à utiliser cette méthode pour les fruits frais auquel vous avez droit (abricots, mandarine, melon)

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" , tout est correct mais attention dans le gâteau il y a 50% de gras dans les amandes et bien sûr utilisez des laitages maison à 0% de matières grasses

Pour les "sans sucre" absolu, le gâteau contient 12.75 grs de sucre par portion avec du "vrai" sucre à peine 6..2 grs avec de l'édulcorant

Dans ces deux cas Tenez en compte pour vos calculs après tout les petits pots eux sont permis pour tous !

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A