



PETIT LAIT

FLAN DE PETITS LAIT AUX MANDARINES

Ingrédients

des mandarines
du sucre rabaya
poudre de cannelle
feuille de gélatine

du "petit lait"
poudre de vanille
poivre blanc
2 oeufs

Méthode

Faire gonfler dans l'eau froide les feuilles de gélatine

Mettre les mandarines *entières* dans un sac de plastique ou dans une coupelle sous un film étirable au four à ondes cuire quelques minutes . Ouvrir les fruits et enlever les pépins puis les mixer finement, peau comprise

Dans le petit lait mettre le sucre et la purée de mandarine Fouettez les jaunes d'oeufs et ajouter notre préparation précédente dans un bain marie et faire cuire quelques instants jusqu'à épaississement.

Essorez la gélatine gonflée et l'ajouter au jus à ébullition et bien fouetter le tout avec . Laisser refroidir

Fouettez les blancs en neige et incorporez en légèreté à la crème . Mettre à glacer et servez avec des quartiers de mandarines glacées au gros sucre cristallisé



NOTES TECHNIQUES:

Attention à ne mélanger les blancs en neige qu'après le refroidissement suffisant de la crème car sinon ils se "prendraient" en filaments désagréables.

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gras" , tout est correct

Pour les "sans sucre" remplacez le sucre par de l'édulcorant et comme il y a très peu de sucre dans les mandarines vous aurez un dessert presque "régime"

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