



TAMARIN

PANNACOTTA AU TAMARIN ET AUX PRUNEAUX

Ingrédients :

du lait frais et de la crème fleurette (note 1)
du sucre brut rabaya (note2)
pruneaux secs

des fruits de tamarin frais
feuilles de gélatine
sucre canelle vanille LVC

Méthode:

Dénoyautez les pruneaux (vous pouvez si vous le souhaitez les couper en morceaux) et mettez-les au fond des verrines .

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide

"Dépécautez" les fruits de tamarin : enlever l'écorce et les fibres autour de la chair (voir photo)

Faire bouillir lait (et/ou crème) avec les sucres (note 2) en y mettant cuire les tamarins . Tournez pendant tout le temps de la montée en température . pressez un peu la pulpe des fruits pour bien obtenir leur parfum (voir NB dans technique) . .



Filtrer et mettre la gélatine égouttée . Tourner bien un moment . Verser sur les pruneaux .



Mettre au frais : ça va se durcir tout seul en refroidissant . Servir que le lendemain très frais en posant dessus soit une fleur de gardéniaz blanc soit un morceau de pruneau ... comme une truffe !.

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les tamarins ont une coquille très fragile, bien enlever les petites coquilles puis tirer sur les 4 fibres chevelues qui enserrant la pulpe .Au milieu de la pulpe tout à l’heure vous trouverez des petites graines en “accajou” vernies superbes . Gardez-les pour un décor... ou un bijou futur LVC

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” , pour les “sans gluten” pas de problème: y en a pas !

Pour les “sans gras” bien sûr pas de crème mais avec du lait écrémé ça passera tout à fait

Pour les “sans sucre” il y a énormément de sucre tant dans les tamarins que dans les pruneaux . Nous allons donc faire des pannacotta pour vous .

Faites tremper la gélatine dans l’eau froide Faire chauffer la crème (attention pas bouillir elle tournerait) ajoutez de la poudre de stévia . Tournez pendant tout le temps de la montée en température .

mettre au fond des verrines de la compote de pommes fraîches que vous venez juste de passer au mixer avec quelques gouttes d’essence d’amandes amères . Posez-y des amandes grillées LVC et versez tout doucement la pannacotta pour que les deux préparations ne se mélangent pas . Décorez avec une amande grillée .

Faites bien refroidir et comme tout le monde serevez le lendemain bien glacé ! En été mettez des boules de melon au fond des verrines et parfumez la pannacotta à l’essence de lavande et bien sûr un brin de lavande dessus

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