



CRÈME PRISE DE JUS DE FRUITS D HIVER avec confit de potimarron et calamondin MODE LVC:

Nous inspirant de la "panna cotta" italienne, nous allons faire un dessert onctueux et parfumé . Peu sucré surtout si vous utilisez des jus de fruits peu sucrés . Ça marchera très facilement et ça changera les petits "accros" aux pots industriels pour des desserts bien meilleurs diététiquement et ... presque pour tous les "sans"

INGRÉDIENTS

gélatine (note 1)
crème fleurette et/ou du lait (note 2)
"pâte de fruit" confite à vous
en option : de la crème fleurette voir du "fraîchet" maison (note 5)

du jus de fruit frais (note 3)
"faux sucre" thermostable (note 4)

MÉTHODE

Le gélifiant



Faire tremper les feuilles de gélatine (note *1) dans l'eau froide Il existe des variations importantes dans les tailles des feuilles de gélatine En principe de 2 à 5 grs .

Dans cette recette comptez 13 à 15 grs par litre . Plus vous "forcez" sur la gélatine, plus le résultat sera "dur", ferme mais ce n'est pas forcément le plus agréable .

Mais le mieux est de tester avec "votre" gélatine : vous pouvez pour vous rapprocher du futur résultat : essayez dans le petit ["pot à tester de LVC"](#) :

verser 2 à 3 cuillères du mélange et mettez le tout sous film étirable dans le congélateur : et voyez vous même si c'est le résultat que vous souhaitiez .

NB : Inversement lorsque vous ferez le dessert définitif NE PAS LE REFROIDIR de force au congélateur sauf urgence : la gélatine aurait tendance à "péguer", à "coller" et de façon "anarchique" . Bref évitez

la "pâte de fruits" choisie :

Je vous conseille de choisir celle que vous aurez faite avec les fruits sur lesquels vous avez "prélevé" le jus de base de votre dessert : vous êtes ainsi sûr absolument de l'harmonie .

Dans le cas où vous faites ce dessert "hors saison", par exemple en utilisant des jus que vous avez stérilisés lorsque vous aviez les fruits frais pensez à bien assortir avec des "confits" de même saison . La nature ne se trompe pas . Elle fait pousser en mêle temps des fruits "kivonensemble" ... Et pensez aussi aux trésors de votre "coffre-au-trésor-congélateur" , il y a là plein de ressources aussi !

Ici vous verrez que j'ai mis carrément des "morceaux" de pâte de fruit car celle que j'utilisais était très cuite et très ferme , mais ça sera aussi fameux avec des cuillères de votre confit plus "molles" : l'essentiel est de bien "marier" les goûts

Le jus de fruit :

Je vous propose d'utiliser l'excédent par exemple de jus provenant de la pré-cuisson des fruits d'une confiture : en général les fruits produisent beaucoup de jus au départ, ils se "vident" de leur eau de végétation, l'essentiel des parfums restant "prisonnier" dans la pulpe

T.S.V.P -->

Bien sûr, si vous faites évaporer longtemps ce jus, la confiture produite sera excellente ... mais lente . Inversement, récupérer ce "premier jus" vous permettra d'obtenir un excellent jus de fruits pour d'excellentes boissons puisqu'il n'aura quasi pas cuit... et vous allez le voir pour faire de délicieux desserts

J'ai utilisé ici le jus de première cuisson de pommes et de coings + un peu de crème fleurette . Ce sont des jus de fruits peu acides et vous aurez donc la possibilité de les "couper" avec des produits laitiers pour plus de moelleux et de douceur

MAIS il faudra impérativement fouetter vivement le mélange lors de la cuisson pour que ça ne caille pas

N B : Cette technique "mixte" ne marchera qu'avec des jus non acides donc jamais avec les agrumes quelques qu'ils soient et non plus que tous les fruits acides (groseilles, guins et griottes par exemple)

Si tel est le cas (vérifiez dans [votre potiot à tester](#) avec un peu de votre jus + le laitage que vous auriez choisi et chauffez dans votre cher FAO : ça caille ? Oubliez le laitage et optez pour la version suivante :

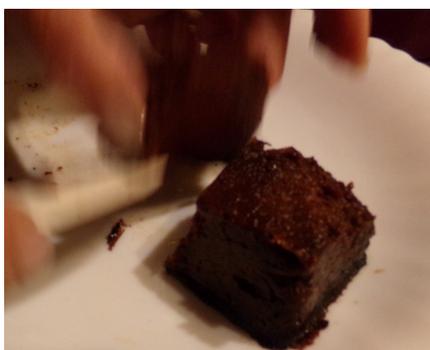
Avec des jus acides :

Chauffez dans tous les cas le jus (ou le mélange choisi) et portez-le à ébullition . Égouttez la gélatine dans votre main en la serrant pour ne pas ajouter d'eau de trempage dans le jus .

Mettez dans le jus et tournez vivement au fouet pour bien délayer la gélatine dans le jus . Laissez "gorgolar" quelques instants pour que votre mélange remonte en température . Ajoutez un peu de faux sucre type cyclamate qui supporte bien la cuisson

TRUC DE LVC : pour tous les cas: Vous pouvez aussi, pour donner plus de "tonus" à votre crème lui ajouter par exemple des épices, à la poudre d'écorce de tous les agrumes (ce n'est pas la peau qui est acide mais le jus !) voir de la poudre d'écorce d'oranges de LVC par exemple ou le calamondin séché . Là aussi pour ne pas avoir de "grains flottants" vous pouvez filtrer après cuisson

Préparez des pots de service qui résistent à la chaleur : par sécurité posez (ici par exemple des verres "basques" ... en verre donc) sur un torchon plié afin d'éviter le choc thermique qui éclaterait vos verres sur un plan de travail froid (carrelage, marbre par exemple)



Remplissez à moitié de jus puis répartir vos morceaux (ou cuillères) de "pâte de fruits" dans chaque pot . Ici j'ai utilisé du confit de calamondin et potimarron en "pâte de fruits"

Si nécessaire vous pourrez toujours rajouter plus ou moins de "crème" . Couvrez vite (ancien couvercle de plastique de pots de moutarde Mail... pour ces verres) ou film plastique étirable . Et mettez aussitôt le plateau au frais . Dès qu'ils sont froids, mettez-les au frigo

TRUC DE LVC : Et ça marchera même pour les "sans gras" avec du lait écrémé en poudre 0% de M.G C'est évidemment moins moelleux mais dans ce cas dans le jus chaud, vous pouvez ajouter un rien de Maïzena (ou de crème de riz) délayée dans le jus froid avec le sucre . Pas trop car sinon ça sera plus une crème gélifiée", "prise" mais une crème épaissie .

SERVICE :

Servez-les hyper frais ... avec une mini-meringue ...ou

T.S.V.P →

... c'est plutôt bien mais pensez aussi à un crumble de biscuits type spéculos ou autre sablé aux épices ...
Et sachez que ce dessert aime bien le vieux "boudoir" de grand'mère : coupés en biais ils sont en plus jolis!!
Et
n'oubliez pas que vous avez fait [sécher des calamondins](#) alors utilisez une de vos rondelles séchées : c'est si joli ... et bien craquant si vous le mettez au dernier moment : c'est délicieux

NOTES TECHNIQUES

Pour les "avec sucre" c'est la même technique sauf que, eux, ils ont droit à utiliser tous les sucres possibles et imaginables . Bien entendus on peut sucrer au sucre en poudre ou cristallisé classique, mais aussi avec les [sucres parfumés LVC](#) (aux plantes ou aux épices par exemple), avec les sucres de canne, repaya, roux , de la vergeoise blonde ou brune, de la mélasse etc...

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" Tout va bien

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" là aussi tout à fait bien en respectant la note au dessus

Pour les "sans sucre" on peut largement "alléger en sucre" en utilisant un édulcorant à la place du sucre mais dans ce cas rehaussez d' un peu de poudre de vanille (et un rien de cannelle si vous aimez) pour plus de goût de votre dessert et ATTENTION à la pâte de fruits qui peut comporter beaucoup de sucre (le potimarron compte quand même 4 à 5 % de glucides et son indice glycémique est fort: 65 . Donc à vous de voir selon votre calcul à vous et mettez juste une cuillère à moka au lieu d'une cuillère à soupe !...

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A