



FAISSELLE

FAISSELLE AIRELLES MYRTILLES et SUREAU

Ingrédients :

de la faisselle LVC bien égouttée
des myrtilles nature
de la gelée de sureau LVC

du miel de tournesol (facultatif)
des airelles nature
crème fleurette ou chantilly ss sucre

Méthode:

Égouttez soigneusement les airelles ou faites les compoter légèrement à l'avance avec un rien de sucre (ou votre édulcorant habituel pourvu que vous utilisiez un édulcorant stable à la cuisson) . Mélangez la gelée de sureau et votre compotée d'airelles : le mélange sera sombre et très parfumé . Mettez en une grosse cuillère au fond de la verrine ou de la coupe

Maintenant mettez deux ou trois cuillères de faisselle fraîche bien égouttée dessus doucement .

Vous pouvez faire fondre légèrement le miel et en couler une lichette sur le fromageon OU Vous pouvez choisir de déposer une cuillère de votre confit de sureau ou de verser (dans un creux au milieu) une cuillère de votre sirop (voir de votre vin de sureau s'il n'y a pas d'allergiques à l'alcool ou d'enfants dans vos invités)

Maintenant mettez une grosse cuillère de crème fleurette (ou de chantilly non sucrée car votre compotée de fruits est très sucrée déjà et il faut garder le contraste) .

Posez délicatement vos myrtilles fraîches sur le dessus . Attention tout en délicatesse car sinon elles vont "couler" dans la crème



SERVICE

Chacun se servira donc alternativement de faisselle + le miel et de faisselle + la compotée . Ceci donne un subtil mélange qui plait beaucoup au palais . Toutefois un de mes petits élève a lui consciencieusement "touillé" le tout et m'a dit adorer cette crème mauve-parme et que c'était sûrement un mélange magique de fée ... Je n'ai pas osé le contrarier : alors essayez !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) En fin de printemps vous pourrez remplacer les myrtilles par des fraises qui se marient très bien avec les airelles mais votre coupe sera alors rouge .

T.S.V.P -->

Remplacez alors pour le décor les myrtilles par des 1/2 fraises “vernies” avec du sirop et des pétales de roses rouges givrés et vous aurez un dessert de “grande maison”

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” et pour les “sans gluten” TOUT VA BIEN !

Pour les “sans gras” pas de problème si vous utilisez votre fromageon LVC au lait 0% de MG et du lait en poudre écrémé délayé avec du “boulhon d’écorce de clémentines LVC” éventuellement s’il était trop ferme . Les baies ne sont pas grasses ! Remplacez la crème et la Chantilly par de lait concentré écrémé bien foisonné et le tour est joué

Pour les “sans sucre” pas de problème avec les airelles, le sureau ou les myrtilles : toutes ces baies sont très peu sucrées . Oubliez le miel à remplacez par de la crème fleurette fouettée avec du “faux sucre” type Tagatasse” ou “splenda” parfumés avec de la poudre d’écorce de clémentines LVC
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