



SORBETS ET FRUITS

Glacet als pommas et mandarinas

Sorbet aux mandarines et aux pommes

Quelque chose de léger pour finir un dîner d'automne un peu copieux et qui rendra la digestion aérienne . Peu de calories et beaucoup de bonheur ...

Ingrédients :

pommes si possible anciennes (note1)
cassonade ou sucre roux (note 3)
une pincée d'épices douces (note 5)

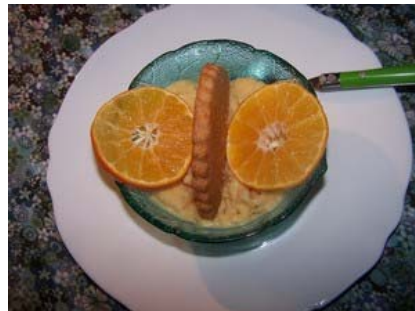
mandarines ou clémentines(note 2)
yaourt LVC (note 4)

Méthode:

Soit vous avez des outils électriques très performants , utilisez-les . Sinon nous allons faire avec les "moyens-du bord" sans trop de problèmes ... sinon un peu plus de peine

Épluchez les mandarines ou les clémentines . Vérifiez qu'il n'y a pas de pépins (par transparence on voit dans les quartiers posés devant une ampoule les pépins s'il y en a) Voir la photo du milieu dessous) . Dans ce cas les enlever à la pointe du couteau ..

Enlevez le coeur dur des pommes mais il est inutile de les éplucher si elles sont saines et la peau bien lavée . Plongées dans l'eau bouillante puis bien glacée afin d'enlever les pesticides résiduels ... et les traces des manipulations successives la peau donne du goût et de la tenue . Vous garderez ainsi plus de vitamines dont la C qui est si utile l'hiver : cela vous remplacera un peu de soleil qu'il n'y a plus



Pour le sucre : voir la note technique en dessous . Assaisonnez de vos épices plutôt de "haut goût" car contrairement à la chaleur le froid "tue" les odeurs

Si possible mettez le tout dans votre mixeur et pulvérisez le plus finement possible . Vous n'en avez pas ?? Essayez la "girafe" avec des petits bouts le plus fins possible . Sinon passez-les soit au moulin légumes, soit avec le hachoir du tessou grille fine puis passez le tout au tamis .

T.S.V.P-->

Ça y est ??? Vous avez la crème ??? Si vous avez une turbine à glaces tout va bien vous laissez faire la machine .. Vous avez une petite , avec un peu plus de patience, en décollant" plus souvent la crème des parois ça ira bien quand même . Sinon ?? une boîte en plastique avec couvercle , dans le congélateur si possible , sinon dans le freezer du frigo . Vous tournez tout bien comme il faut toutes les dix minutes dans le congélateur ; sinon toutes les quarts d'heure dans le freezer .

Le tout ayant pour but d'éviter les aiguilles . (note 5)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Choisissez les pommes de votre verger si vous le pouvez . Moins jolies les pommes tombées seront tout à fait parfaites pour ce genre de cuisine simple . Plus mûres elles seront plus parfumées . Bien sûr vous enlèverez le "talé" et les "squatters potentiels" : Les petits vers tous ronds que vous trouverez sont les enfants d'insectes qui ne sont point sots : ils ne déposent leurs oeufs que dans les meilleurs fruits pour leurs petits ... Donc sachez qu'un fruit "piqué" c'est comme une cerise "piquée" par les moineaux : ce sont les meilleurs

Pour les "inconnues" lavez bien en les plongeant dans l'eau bouillante puis tout de suite dans une eau bien glacée avec votre "araignée" ou votre écumoire et vous pourrez garder la peau

(note 2) Mandarines ou clémentines ?? Selon la saison . En principe les clémentines n'ont pas de pépins . Vérifiez . Si elles ne sont pas traitée , rincez-les bien et récupérez du zeste (avec un couteau économe si vous n'avez pas de zesteur) . Cela renforcera le parfum de votre dessert .

Si vous craignez l'amertume, "blanchissez-les" (2 ou 3 minutes dans l'eau bouillante) refroidir tout de suite à l'eau glacée .

(note 3) Du sucre roux , pas trop traité , le vrai a un petit goût de caramel , dans le nord pensez à la mélasse ... (si vous en trouvez dans le sud , donnez-moi l'adresse) , le sucre brut dit repaya ou rapadura est parfait pour cet usage . Un édulcorant le remplacera pour les "sans sucre "

(note 4) Le yaourt LVC vous le savez , (voir fiche) peut être fait avec du lait entier, demi écrémé ou 0% donc selon votre cas prenez l'un ou l'autre . Pour le cas des 0% vous pourrez même ajouter un peu de faisselle (0% bien sûr) très bien égouttée pour donner du corps à votre crème ... donc à votre glace future

(note 5) vous avez oublié de tourner et c'est du béton ??? Sortez les morceaux dans le Magimix ou le mixer . Deux ou trois tours et c'est redevenu tout à fait bien :

Car on ne fait pas des "boules" , ce n'est pas une glace industrielle : on remplit un joli verre et on grignote un chouette sablé qui décore joliment ce sorbet léger

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de produits dangereux , vous pouvez vous régaler

Pour les "sans gras" Revoyez la note sur le lait moyennant quoi vous voilà une jolie et bonne façon de clôturer un repas ... comme les autres

Pour les "sans sucre" ? ?? Prenez un édulcorant en poudre du genre "Sucaryl" (en pharmacies je sais c'est plus cher mais ça tiens à la cuisson ou au froid sans dénaturer votre plat) .

T.S.V.P-->

Cela devient presque régime pour vous puisque les mandarines n'ont que 9 % de sucre et 11 % pour les pommes (et encore les très mûres et sucrées modernes) .

Mais vérifiez l'assaisonnement et forcez un peu sur les épices si nécessaire et ce sera quand même un délicieux dessert à partager entre amis

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