



UNE FICHE "BIZZZZARRRRRE"

DES LÉGUMES "DESSERT"

desserts "sans sucre" d'une vieille chouette

La "vielle chouette" que je suis fabrique mille choses "sans sucre" juste pour aider les "régimeux" entre autre à base de légumes dont beaucoup sont pauvre en hydrate de carbone vous le savez mais j'ai eu l'idée de vous regrouper ici quelques idées qui vous permettront de varier les plaisirs sans prendre de risque avec votre régime à vous

Ceux qui ne peuvent plus manger "comme les autres" et même "les autres" découvriront des choses qu'ils adoreront ...

Vous avez déjà fabriqué (voir fiche 3 recettes à base d'avocats) la "fondue au chocolat" de LVC inspirée directement des Incas alors vous ne vous étonnez plus ...

Beaucoup de légumes peuvent servir dans des versions "sucrées" mais pour certains (farineux (pommes de terre etc..) ou légumineuses (haricots hazuki japonais par exemple) , ils ne présentent pas forcément un grand intérêt pour les "sans sucre" car ils ont autant d'hydrates de carbone que certains fruits mais une délicieuse crème d'avocat et clémentines ils vont adorer Même si les copains "sans gras" devront eux l'éviter !!

Inversement , essayez la confiture de pommes de terre , une délicieuse spécialité "nordic" pourvu que vous puissiez vous procurer de la vraie "mélasse" . Nous autres, les "sudistes" nous sommes fort handicapés car les betteraves à sucre ça ne pousse qu'au "nort" ... et partant la "mélasse", ce délicieux "reste" de la fabrication du sucre on-en-a-pas ...

Vous connaissez la tarte au rutabaga et aux amandes ?? C'est presque un ... "classique" mais la tourte de Mireille aux bettes cardes et fruits confits ?? (Il existe une version "light" avec des fruits "confits" LVC)

Toute la famille des "courges" dont cristophines , citrouilles, courgettes, "pastèco" , potiron, potimarron etc ... qui contiennent en moyenne moins de 10% d'hydrates de carbone sont une excellente base de desserts pour nos "sans sucre" (crèmes, "confits" et confitures, flans, glaces, gâteaux , tourtes etc...)

Toutes les patates douces (de la blanche plus "citronnée" à la rouge au parfum de cassis ou la jaune au parfum de mélisse) , toutes se prêtent à mille fantaisies : "blinis", crème, gâteaux, puddings, tartes etc ... Et je ne vous parle pas des excellents accords avec les fleurs et herbes sauvages (agastache , hémérocailles, nèfles, roses, sureau, tagète , yucca etc..)

L'aubergine est particulièrement délicieuse aussi en un "confit" (nature, avec des fraises, du citron ou des mandarines) qui se "tartine" très bien au petit déjeuner . Et cette "confiture" accompagne un Fontainebleau ou un simple yaourt en version nettement plus subtile et moins dangereuse pour un diabétique qu'une confiture du commerce !

Et tous les mélanges avec des fruits ?? des fleurs ??? des épices ??? là c'est infini ! Vous pouvez même vous amuser à composer tout un menu "carottes" , "patate douce" etc ...

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Je vous donne quelques idées mais comme toujours si vous avez besoin d'une idée avec des légumes spéciaux vous retrouvez tout cela sur le site <http://lavieillechouette.com> .

et bien sûr plus pratique ??

écrivez-moi un petit mail à : la.vieille.chouette@wanadoo.fr ou un petit coup de fil au 05.63.63.10.63 :

et là c'est plus pratique pour mes mauvais yeux !

quelques recettes déjà sur le site :

bûche de Noël fourrée aux patates douces
confit d'abricot 2 brugnons et courgettes
confit ananas citron patates douces avec anglaise à la cannelle
confit d' ananas frais citron et patates douces
confit de courgettes à la cannelle
confit de panais a l'agastache
confit de panais agastache et aubépine
confiture de pommes de terre, épices d'hiver
crème d'avocat glacée.
crème de betteraves rouges et figues vertes fraîches
veloute d'avocats et oranges sanguines
veloute de carottes au miel

voyez aussi la fiche des soupes froides ou chaudes pour vieux hibou



NOTES DIÉTÉTIQUES



Bien entendu , selon les ingrédients cela marchera pour les "sans gras" , "sans sucre" , sans gluten", "sans sel" et même pour les "sans calories" ... **en fonction du contenu...**

Au besoin aidez-vous du tableau des aliments si vous avez un doute ...

!

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A