



FRAMBOISE

PÊCHES COULIS FRAMBOISE et MOUSSE A LA FRAMBOISE

Un dessert très beau qui peut être consommé par nos amis "sans" avec des variantes qu'ils trouveront au cours de la recette et avec la note diététique qui les concerne

INGRÉDIENTS:

pêches (note 1)

sucré (note 3)

crème fraîche (note 4)

vosre extrait de framboises(note 5)

framboises(note 2

fraîchet LVC (note 4)

poudre de Perlimpimpin de Noël LVC

MÉTHODE:

Préparez la purée en écrasant les framboises avec du sucre fin (note 3) .Pas de mixer : on doit sentir les petits morceaux de fruits. Placez la purée au fond d'une verrine

Si possible optez pour des pêches jaunes: elles sont sympathiques par leur couleur de soleil et elles "tiennent" mieux à la cuisson au sirop. "Assaisonnez" légèrement vos fruits de poudre de poudre de Perlimpimpin de Noël LVC . Superposez une demie pêche bien égouttée (voir 2 si elles sont pas assez grosses) . sur la purée de framboises

Mettez vos verrines au frais

Préparez la mousse à la framboise :

Mixez finement 1/3 de fraîche et 2/3 de crème fleurette . Ajoutez un peu de sucre (pas trop) et votre extrait de framboise . Mettez votre "crème" en siphon avec 2 cartouches de gaz . Bien secouer et mettre au frais (voir au congélateur pour une heure) si vous faites le dessert au dernier moment

DRESSAGE :

A la dernière minute pour que la mousse ne retombe pas



NB :Il existe une version de ce dessert en le mettant dans des verrines résistant aux différences de températures et mettez-les 2 à 3 minutes au FAO . Dressez dessus votre mousse qui elle très froide. Le contraste chaud-froid est à a fois surprenant et délicieux

N'oubliez pas de bien enfoncer la cuillère pour bien déguster les différents constituants et mélanger goûts et consistances... voir les différences de températures qui renforcent les contrastes

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) En saison vous pourrez bien sûr utiliser des fruits frais, les meilleurs . Pour les avoirs bien tendres plongez les dans de l’eau bouillante puis dans de l’eau glacée : la peau se pèle alors toute seule. Vous pouvez faire pocher les demi-fruits dans un sirop parfumé avec de la poudre de Perlimpimpin de Noël
En hiver utilisez vos “boîtes” ce sera très bien ... et très pratique dans les “OKAZOU” lors de visites imprévisibles

(note 2) Du coulis de framboises fraîches est bien sûr l’idéal mais vous pouvez utiliser les framboises de votre congélateur, votre coffre au trésor

(note 3) pour une fois le sucre blanc bien fin sera le plus facile à utiliser . Pour les ‘sans sucre’ un édulcorant en poudre pourra être utilisé

(note 4) La crème fraîche que vous utiliserez sera de préférence de la crème fleurette

(note 5) Si vous n’avez plus d’extrait de framboise LVC, utilisez de la liqueur de framboise de qualité et pour les “sans alcool” vous trouverez dans les boutiques spécialisées des “extraits” pour la cuisine . Testez il y en a qui sont corrects . En plus vous en mettez que quelques gouttes dans la crème du siphon donc c’est sans danger

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiées

Pour les “sans gras” remplacez la crème fleurette par un peu de sirop de framboise . Avec du fraîchet maison (ou à défaut de fromage blanc 0% de M.G) et si votre “crème” est bien homogène le siphon “moussera” très bien et vous aurez un délicieux dessert “régime”

Pour les “sans sucre” avec des fruits frais c’est moins catastrophique ! Optez pour une purée de framboises certes (8 % de glucides et IG 18) mais avec un peu d’édulcorant au lieu du sucre . Pour la pêche même au sirop ou cuite fraîche “maison” il y a quand même 18 % de glucide et un I.G de 45 optez pour l’abricot qui n’a qu’un I.G de 30 et ne contient que 10 % de glucides

Pour la mousse au contraire, profitez-en de la bonne crème et un bon fraîchet à “sucre” à l’édulcorant et avec un extrait de qualité ce sera excellent quand même

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A