



RIZ AU LAIT

RIZ AU LAIT , COMPOTEE DE PRUNUS ET FLEURS DE CHRYSANTHÈMES

Ingrédients :

riz au lait (note1)
sucre repaya ou édulcorant
gingembre en rhizome
sirop à l'anis étoilé LVC

des fruits de prunus rouge(note 2)
vanille en gousse
des fleurs de chrysanthèmes (note 3)
crème fleurette au goût

Méthode:

La veille

Préparez votre riz au lait selon votre fiche LVC (note 1) ou selon votre méthode habituelle mais pensez à remplacer votre sucre habituel par du sucre repaya (brut ou de la mélasse si possible dans le nord) ou tout simplement votre édulcorant habituel . Le tout est gardé très frais . Vous pourrez au dernier moment ajouter un rien de crème fleurette

Mettez "mariner" au sucre (pas beaucoup on en rajoutera après cuisson demain si nécessaire) les fruits soigneusement équeutés dans une jatte en terre ou en verre (PAS DE MÉTAL !) avec les aromates . La vanille est utilisée entière (sauf la queue bien entendu !) et le gingembre est soigneusement pelé .

Attention bien écraser au mixer les épices : la valeur d'une cuillère à moka dont les 3/4 en vanille maximum par kilo de fruits : Comme d'habitude vous en mettez un peu puis vous goûtez . Vous pourrez toujours en rajouter jamais en retirer ! Et pensez que les épices "montent" en intensité à la cuisson

le jour

Dans votre poêlon à confitures favori mettez cuire vos prunus qui ont rendu plein de jus cette nuit . Surveillez la cuisson va très vite mais il faut pousser la cuisson jusqu'à ce que les peaux soient bien tendres et la pulpe bien cuite le long du noyau . Vérifiez la "force" et en sucre , et en épices .



T.S.V.P -->

Là deux solutions :

- Vous gardez les noyaux : en famille ou entre copains : vous y gagnerez en goût mais pensez à prévenir en servant ... à moins que vous n'ayez des actions dans une clinique dentaire

- Sinon, passez dans un gros tamis qui laissera passer la pulpe . Redonnez un tour de cuisson pour concentrer ce qui sera un coulis et non plus une compotée .

Préparez les pétales de chrysanthèmes à ajouter selon la taille des fleurs : environ une grosse cuillère par kilo dix minutes avant la fin de cuisson

Laissez mijoter jusqu'au service à feu très très doux en ajoutant les pétales effeuillés de vos chrysanthèmes .

MAIS PENSEZ à en garder pour la présentation !!

Servez la compotée dans un “nid” que vous aurez fait dans le riz bien frais : le contraste est très sympathique et harmonieux ... et pensez à décorer de quelques fleurs Les pétales grignotés tous frais trempés dans la compotée seront un délice . A servir avec un cidre doux ou un vin de sureau LVC

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Soit vous avez fait la veille du riz au lait “maison” (voir fiche),et vous l'utiliserez bien frais, soit vous êtes trop pressée par le temps et vous vous rabattrez sur un produit artisanal de qualité mais attention il sera alors très sucré ... et souvent salé !

(note 2) Bien sûr des fruits de vrai prunus sauvages vous donneront de meilleurs résultats car ces fruits, proches des baies sauvages sont certes assez acides mais ils contiennent peu de sucre et avec un édulcorant ils sont utilisables par les “sans sucre” . Si vous n'avez pas ces fruits dans votre jardin , voyez vos voisins : le prunus était très à la mode pour son feuillage cuivré dans les jardins anciens . Goûtez les fruits car même si les deux espèces que je connais dans notre région sont comestibles , un des deux produits des fruits après et trop acides pour être bons ...

Sinon des prunes ordinaires marcheront mais comme elles seront pas assez acides pour le compte, ajoutez du vinaigre de soucis ou du vinaigre d'hémérocailles et “oubliez” le sucre ... ou du moins goûtez soigneusement avant d'en mettre . C'est le contraste entre le doux du riz au lait et la compotée acide et parfumé qui est le secret de votre dessert

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les “sans gluten” il n'y en a pas dans le riz qui constitue la base du dessert non plus que dans les fruits donc tout va bien

Pour les “sans gras” Attention , faites le riz au lait “maison” pour utiliser du lait 0% MG et dans ce cas les “sans gras” ont parfaitement droit à ce dessert

Pour les “sans sucre” , Même avec des édulcorants , vous le savez le riz contient beaucoup (cuit encore 30% !) d'hydrates des carbone . Choisissez du riz bastami dont l'indice glycémique est moindre que celui du riz blanc ... et forcez sur les prunus, pas sur le riz !

Comptez quand même environ 25% du poids consommé dans vos calculs . Optez pour la compotée seule avec des édulcorants assez forts (stévia en feuilles séchées) ou Sucaryl qui supporte la cuisson et servez-la dans un “nid” de fromage frais

Certes 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