



CREME DE BETTERAVE ROUGES GLACEE AUX FIGUES VERTES FRAICHES

Ingrédients :

betterave cuite (voir fiche) et note 1
yaourt LVC
bouillon LVC (note 3)

sucré en poudre ou édulcorant(note 2)
une pincée de poivre rose moulu
figues vertes mûres

Méthode:

Dans la cuve du mixer mettez votre betterave coupée en dès , un grand verre de yaourt (vous pouvez sans problème utiliser du yaourt 0%) , le poivre moulu et le sucre . (note 2) .



Mixez assez longtemps pour avoir un vrai velouté à la fois homogène par la couleur d'améthyste soutenue et une onctuosité parfaitement légère au bout de la langue . (note 3) Mettez au frais .

Au moment de servir ouvrez les figues "en fleur " et posez-le délicatement sur vos crème : un joli dessert plein de poésie . Les fleurs de nénuphar sont devenues vertes et l'eau est passée du vert au rose . Goûtez, c'est régime (presque) et délicieux

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) pour la cuisson vieille chouette de la betterave rouge voir la fiche dans les techniques . C'est meilleur comme cela mais toutefois vous pouvez vous servir d'une betterave cuite- sous-vide en vérifiant qu'elle ne contient ni aditifs ni sucre ce qui est heureusement souvent le cas maintenant

(note 2) Si vous le pouvez mettez de votre sucre parfumé à l'angélique sinon pulvériser une petite feuille d'angélique séchée avec vos baies roses et utilisez votre édulcorant habituel sans problème

(note 3) N'ajouter une tisane de feuille d'angélique que si nécessaire

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" comme nous l'avons dit avec du yaourt 0% c'est tout à fait au point

Pour les "sans sucre" attention à la figue qui , même fraîche a quand même presque 16% de sucre de sucre et la betterave en contient 8,6 % . Enlevez le figue et remplacez la par une fleur de gardénia ou quelques pétales de roses . Le reste est quand même très raisonnable 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