



“ OEUF SUR LE PLAT ” en dessert !

Un dessert délicieux, léger et amusant par sa présentation ... et presque pour tout le monde avec quelques points de détail à modifier

INGRÉDIENTS

des 1/2 pêches (note 1)

crème fleurette et/ou du lait (note 2)

poivre du moulin

miel (sauf pour les “sans sucre”)

du fraîchet (note 3)

vrai ou “faux sucre”

gousse de vanille pour les graines (note 3)

MÉTHODE

Préparez vos demi-fruits et selon le cas pelez-les (note 1) ou égouttez les soigneusement . Mettez au frigo sur une assiette tapissée de tissus pour absorber l’excès de jus

Réduire le jus avec un peu de miel si vous y avez droit et coulez le jus épais, un peu caramélisé au fond d’une jolie poêle (ou de mini-poêles par exemple des petites poêles de votre service à fondue pour un service “individuel”)

Fouettez votre fraîchet et ajoutez-lui chantilly ou oeufs en neige sucrée (appareil à meringues) . Faites des tas irréguliers et déposez un oreillon de pêche dans les trous

Photo 1



photo 2



photo 3



VERSION 1

Parachevez l’effet “oeuf au plat” avec un rien de coulis . Saupoudrez d’un rien de poivre moulu et déposez quelques graines de vanille récupérées dans l’intérieur d’une gousse

Vous pouvez-même si vous aimez mettre quelques râpures de noix de muscade

VERSION 2

Vous pouvez servir en version chaude en utilisant fraîchet très égoutté et blanc d’oeuf en neige . Vous “gratinez” sous le grill du four . En déposant le fruit bien glacé juste au dernier moment avant de décorer : le contraste est excellent

NB : Servez accompagné de quelques feuilles de menthe givrées . Un petit “truc” en plus : ajoutez donc quelques “mouillettes” de pain d’épices ou des petits “croûtons” de spéculoos ... pour le “fun

NOTES TECHNIQUES :

T.S.V.P -->

(note 1). En été bien sûr vous utiliserez des fruits frais . Ceux de fin d’été sont plus faciles à détacher en hémisphères car la chair colle moins au noyau .

Les éplucher ?? Tout simple plongez-les dans de l’eau bouillante pendant quelques secondes : la peau change de couleur et se “décolle” . Sortez-les avec une écumoire et plongez-les aussitôt dans de l’eau glacée (avec des glaçons) . La peau va s’en aller toute seule dans vos mains en caressant les fruits

Hors saison vous pouvez parfaitement utiliser une de vos “boîtes” à vous qui sera bien meilleure que le produit du commerce : sans sucre et bien mûr !

(note 2) Un bon fraîcheur “maison” sera parfait mais un fromage frais 0% de MG pour les “sans gras” marchera très bien .

(Note 3)Pour “alléger” votre fromage blanc vous pouvez :

1/ faire une chantilly avec de la crème fleurette à mélanger toute en douceur .

2/ Mais pour les “sans gras” vous pouvez utiliser des blancs en neige sucrés (type “appareil” à meringues)au vrai ou au “faux sucre” dans le même but

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les “sans sel” ou les “sans gluten” Yen a pas de problème

Pour les “sans gras”, nous l’avons évoqué ci dessus :aucun problème en utilisant pas de crème (mais la fleurette allégée peut être utilisée pour les cas les moins graves) . Utilisez des oeufs en neige sucrés pour “mousser” le fromage frais 0% de MG

Pour les “sans sucre” nous l’avons vu le “vrai sucre” peut parfaitement être remplacé par un édulcorant thermostable. Les pêches fraîches contiennent bien sûr du sucre(12 à 15 %) mais leur IG est plutôt assez bas (IG 29) . En tous cas plus bas bien sûr que les fruits au sirop classiques (IG 55 /60) . Donc ils sont compatibles avec les régimes “sans” en particulier pour la majorité des diabétiques ... sauf d’en manger des quantités !!! Pensez aussi à l’abricot dont les oreillons vous permettrons les mêmes effets (surtout dans les petites poêles) et il y a encore moins de sucre (IG 20 à 25 selon sources)

Et puis vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A