



PAINS et DESSERTS

“TARTINOUILLES” au confit d’oranges amères

Un vieux dessert un rien revu par “la vieille chouette” qui pourra être réalisé très vite et pour un résultat, disons plus léger que celui de la tradition . Voyez la (note1) et celle en fin de fiche

INGRÉDIENTS:

“tartinettes” du vieux hibou.(note1)

oeufs

lait et/ou crème fleurette (note 4)

vanille (note 6)

baie roses écrasées au dernier moment

confit d’oranges amères LVC(note 2)

fraîchet LVC (note 3)

sucre (note 5)

poivre blanc en poudre

MÉTHODE:

Commencez par tartiner largement vos “tartinettes” du vieux hibou” (note 1) avec du confit d’oranges amères LVC (note 2) et rangez-les dans un plat à four

Préparez la crème :

Dans un bocal mélangez les ingrédients : oeufs + fraîcheur LVC (note 3) + lait et/ou crème fleurette (note 4) et le sucre (note 5) . Ajoutez les épices :vanille (note 6), poivre blanc en poudre et baie roses écrasées au dernier moment .

N’oubliez pas de bien refermer le couvercle avant de vous en servir comme d’un shaker de barman du Negresco !!! Sinon vous risquez quelques murs transformés en tableaux modernes : ça peut plaire certes mais vous risquez beaucoup de nettoyages . Certes, vous avez la fiche “le ménage écolo” de LVC mais vous la relirez plus tard pendant que ça cuira .

Donc , vous avez une belle crème bien souple alors versez généreusement sur vos “tartinettes” mais attendez un petit moment que la crème “descende” bien dans et entre les tartines. Il faut que vos tartines puisse absorber une partie de la crème pendant la cuisson et cela permettra aussi aux bord des croûtes de bien dorer



T.S.V.P -->

SERVICE

Vous pouvez servir chaud (bien brûlant sortant du four) avec éventuellement soit une quenelle de glace à la vanille ou une cuillère de ganache au chocolat bien froide qui fondra délicieusement avec la chaleur du plat

Inversement vous pouvez servir dans petits pots individuels bien froids . Dans ce cas mettez à disposition de vos convives une sauce chocolat bien chaude dont ils arroseront eux même leur dessert à leur goût

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) "tartinettes" voyez la fiche "biscotte et croûtons LVC" . Vous pouvez donc utiliser du pain sans sel donc avoir un résultat "sans sel" , soit pour nos amis, du pain "sans gluten" . L'essentiel est qu'il s'agit de tranches régulières et bien sèches surtout

(note 2) J'ai fait cette recette avec du confit d'oranges amères de LVC pour son côté de goût "relevé" mais vous pouvez utiliser celui de vos confits de fruits que vous préférez sans problème . A défaut utilisez bien sûr de la confiture mais c'est plus sucré et "peigieux" donc pas meilleur

(note 3) Si vous n'avez pas de "fraîchet" maison frais, vous pouvez le remplacer par du fromage blanc frais, voir même du 0% de M.G pour les "sans gras"

(note 4) lait (qui peut être écrémé pour les "sans gras") et/ou crème fleurette . La juste quantité pour bien "délayer" vos éléments pour obtenir une bonne consistance de crème "anglaise"

(note 5) Le meilleur ?? du sucre repaya brut qui a encore des fibres et qui a la bonne idée d'être meilleur au goût et meilleur à la santé . A défaut bien sûr du sucre de canne roux, de la vergeoise brune . Mais bien sûr comme nos mamies du pays "ch'ti" de la mélasse (je dis du nord car c'est introuvable ailleurs!) ça serait meilleur . Et puis il y a le miel (le vrai pas le mélange de CEE et hors CEE, le vrai de l'apiculteur de chez vous): c'est aussi très bien

(note 6) vanille : bien sûr si vous le pouvez de la vraie . Faites comme ma Maman : Faites chauffer le lait la veille et faites y infuser une vraie gousse . LE luxe absolu je sais mais vous n'y perdrez rien : le lendemain vous la récupérerez et la plongerez dans l'eau bouillante et l'essorerez bien sur un linge ou sur du papier chiffon . Bien sèche vous la rangerez dans l'éprouvette où vous la regarderez quelques fois . Bien sûr lors du dernier usage vous la fendrez pour l' "épuiser à fond" et vous mettrez les petites graines de l'intérieur dans votre préparation en serrant entre vos doigts autour de la gousse pour les extraire toutes. Vos petites graines seront si jolies .
Si vous n'êtes pas sûre de vous posez la gousse ouverte sur votre découpoir et avec le dos d'un couteau écraser en le glissant le long pour tout sortir
Enfin un autre "truc" pour ceux qui n'ont pas de problème avec l'alcool : ressortez votre "extrait LVC" . Vous savez le flacon compte-goutte dans lequel mijote depuis des lustres une vraie gousse de vanille dans une excellente "gniole" de bonne naissance . 2ou 3 gouttes suffiront ...

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis et avec du pain "sans sel" "cétoubon"!

Pour les "sans gluten" du pain "sans gluten" bien sûr et pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras" avec du lait écrémé et du "fraîchet maison" 0% de M.G c'est tout à fait raisonnable . Certes il y a du "gras" (5%) dans l'oeuf mais donc ici en quantité négligeable

Pour les "sans sucre" je reconnais que ce n'est absolument pas pour vous car même avec les "confits" de fruits "sans sucre" de LVC il y a quand même le sucre des fruits . Bien sûr vous pourriez faire la "crème" sans sucre avec juste de l'édulcorant thermostable mais pour les "tartinettes" et "autres croûtons" du "vieux hibou", (et à fortiori avec pain de mie et gâteaux divers) c'est pire! . Désolée mais "ya-rin-a-fère".
Aussi :

Je vous propose de faire votre crème avec fraîcheur, lait (même bien gras) et crème double, les oeufs et du "faux sucre" thermostable . Rangez dans des petits plats à four individuels des belles tranches d'agrumes ou d'abricots (c'est les moins sucrés) selon la saison . Couvrez de votre "crème" et direction le four très chaud . Servez brûlant et vous pouvez même additionner d'une quenelle de votre sorbet "sans sucre" du fruit que vous avez utilisé sur le dessus !

Bon, je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB Exécuté ici avec des "tartinettes" du vieux hibou (voyez la fiche "biscotte et croûtons LVC") vous pouvez aussi l'exécuter avec du pain de mie, de la brioche, voir du quatre-quart ou autre marbré etc .. Il suffit que les tranches soient bien rassises et raides pour être facilement tartinées et que bien sèches elles puissent bien se gorgier de crème .

Toutefois pour nos amis "sans" tenez compte des ingrédients de base des pains et gâteaux employés éventuellement