



## **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) attention les blancs ne doivent pas contenir de jaune car ils ne monteraient pas s’il y avait du jaune dedans .

(note 2 ) pour la cuisson du sirop, j’ai choisit la cuisson du sucre entre perlé et petit boulé

## **NOTES DIETETIQUES**

Pas de problèmes ni pour les “sans sel”, ni pour les “sans gluten” . Peu de problèmes pour les “sans gras” ( un peu de lécithine dans les oeufs et les amandes sont grasses ( huile d’amandes) mais c’est encore raisonnable ).

MAIS Pour les “sans sucre” il y a 20% de sucre assimilable soit 50 à 60 grs pour l’ensemble des deux recettes pour 5/6 personnes il y a donc 10 grs de sucre par portions . Bien sûr ce n’est pas rien mais pour cette version du “dessert le plus sucré du monde” ... c’est plutôt ...raisonnable . Comptez le tout dans vos “autorisations journalières” et puis vous savez bien,

## **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !**

servez donc vos almendros avec des “oves moles” vous utiliserez sirop et jaunes d’oeufs qui vous restent