



## CONFITS de LVC BRIOCHE FARCIE AUX FRUITS D HIVER

Une recette « récup » de LVC qui va faire fureur auprès des enfants ... et de mes amis «douceurs», bref, de vous tous qui aimez de temps en temps vous attabler au coin du feu devant une gourmandise...Vous n'aimez pas le thé ? Faites donc, pour l'accompagner une tisane de pommes de pommier à fleurs séchées (chaude ... Voir glacée) vous verrez c'est délicieux ...

### INGRÉDIENTS :

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| une de vos « boîtes » de compote de pommes (note 1) | des tranches de brioche (note 2) |
| persimon (s) (note 3)                               | des kiwis                        |
| des pommes de pommiers à fleurs séchées (note 4)    | du miel de Tilleul (si possible) |

### MÉTHODE :

#### L'infusion :

Préparez de la tisane de pommes de pommiers à fleurs séchées bien concentrée . Si vous pouvez, faites-en suffisamment en avance pour qu'elle soit froide au moment de garnir vos gâteaux



Utilisez une tisanière à piston ainsi lorsque ça sera suffisamment infusé vous pourrez verser la tisane sans aucun « naufragé » dans votre tasse, ou ici dans votre gâteau !

N'utilisez pas l'infusion trop chaude, ça «délayerait» le gâteau : ce serait pâteux et sans intérêt



Si vous avez droit au sucre, délayez très peu de miel dans la tisane chaude . Vous attendrez pour l'utiliser que le liquide soit refroidi

#### Les fruits frais :



Choisissez de kakis-persimons pas trop gros . Epluchez les soigneusement Certains ont des pepins importants au coeur : détachez-les délicatement pour ne pas abîmer les fruits

Préparez les kiwis (prenez des verts , le nouveaux dits « dorés » sont sans saveur) et d'une couleur qui ne trancherait pas .

Attention à l'épluchage car certains kiwi ont des piquants qui se cassent facilement et il serait très désagréable d'en retrouver dans vos fruits

Ne préparez pas vos « rondelles » trop à l'avance car les fruits risqueraient de s'oxyder et de noircir . Vous pouvez les garder épluchés dans une jatte couverte de film étirable au frigo jusqu'au moment où vous les découperez lors du service

**T.S.V.P -->>**

## Le gâteau :

Coupez des tranches de brioche (cela peut être un autre gâteau type 4/4 ou autre gâteau de « famille ») . Il est un peu rassi : c'est parfait les tranches se couperont plus facilement ! Il vous faut autant de fois 2 (voir 3 tranches pour les gourmands) que vous ferez de gâteaux .

## MONTAGE :

Posez la tranche inférieure sur l'assiette à dessert du service . Versez quelques gouttes de tisane et très vite tartinez la tranche de compote délicatement.



Posez la deuxième tranche et recouvrez de compote soigneusement . Puis coupez des rondelles des fruits et disposez-les sur la compote .

N.B. : Si vous mettez un autre étage mettez un peu de tisane sur la tranche 2 de gâteau avant de la recouvrir de compote et de remettre la tranche du dessus . Qu'à son tour vous recouvrirez elle aussi de compote

TRUC : Préparez les éléments de vos desserts à l'avance au frais mais le « montage » ce fera, si possible au dernier moment .

Si vous pouvez, ne préparez pas ces desserts trop à l'avance : ils deviendront « mous » et seraient moins sympathiques car la différence des textures et des goûts c'est important pour le palais et pour ... le bonheur

Pour les grands gourmands ( ou les esthètes gourmets... ça fait mieux), faites couler un filet de votre miel de tilleul au dernier moment sur chaque dessert...

... Ou bien mettez un petit pot à chaque convive pour qu'il « assaisonne » lui même son dessert . Dans ce cas, délayez très légèrement votre miel avec un peu de votre tisane chaude : il coulera plus facilement et aura un «je-ne-sé-koi» très plaisant ...

## NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Vous avez fait en leur temps de la compote avec les fruits de votre vieux pommier : bien que « sans sucre » elle sera la meilleure . Mais à défaut regardez, il existe des compotes de pommes « sans sucre ajouté et bio » qui seront correctes

(note 2) Vous utiliserez de la brioche ou un gâteau déjà un peu rassi, qui est déjà venu sur la table , bref un « délaissé » que vous allez « récupérer » avec bonheur

(note 3) Le persimmon , la version « moderne » du Kaki , peu voir pas astringent. Mais ce fruit demeure meilleur très mûr (pas « blet » mais bien mûr)

(note 4) Vous avez fait sécher l'été dernier les pommes de votre « pommier à fleurs » . Ses pommes sont si petites que personne ne les consomme ... sauf les oiseaux .

Ça vaut le coup d'en disputer un panier aux merles et autres amateurs pour les sécher dans le four (trois jours de suite à 50°, avec 2 « refroidissements » intermédiaires) ou dans votre deshydrateur .

T.S.V.P -->>

Ne les stockez qu’hyper-sèches et dans un sac de toile « penchat al futa al plafun» (sac de toile pendu à la poutre du plafond) ([voir sac de séchage](#)) pour qu’il n’y ait aucun risque de moisissure  
Maintenant , pas de problème vous les mettez sèches dans votre theière ... et vous serez ravi(e) d ’avoir pris cette peine en son temps

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problèmes on’en a pas mis !

Pour les “sans gras” avec un gâteau au yaourt par exemple : si votre yaourt était 0%de M.G ça se passera presque très bien ! Et sachez qu’avec des tranches de pain (campagne, chataîgnes par exemple) c’est pas tout à fait pareil mais c’est tout à fait excellent

Pour les « sans gluten”, si votre pâte est faite à la farine « sans gluten » idoine il n’y a pas de souci !

## MAIS

Pour les “sans sucre” (et même pour les “sans calories”) , les fruits c’est pas dramatique, la compote (la votre « sans sucre ») , ça passe mais le gâteau, je crois que vous avez compris... pour 100 grs de 4/4 par exemple vous avez 48 grs de glucides et un I.G 54 à 64 selon les tabeaux!! . Pesez **vos** éléments... Alors prenez-vous par la main ... et assumez ...

vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**