



PECHES ...DE VIGNE

Recette simplissime et divine si elle est faite avec des “vrais” fruits frais locaux , elle peut même être préparée bien en avance . Si vous voulez, lisez les notes avant ... c’est ce qui va vous prendre le plus de temps !

Ingrédients

Des pêches de vigne (note 1)
du film et un four à ondes

du raisin muscat (note 2)

Préparation



Dans un ravier creux poser des grains de raisin et dessus vos pêches fendues (dans le sens des “fesses”), entières avec leur noyau .. et leur peau Filmez et quelques minutes au four (selon votre four) . Les fruits sont tendres mais pas “raplapla” . Laisser refroidir .



Dans une soucoupe ... (si possible blanche), sortez vos pêches de leur peau : elle s’en va toute seule entre vos doigts . Posez les sur les grains de raisin égouttés soigneusement, leur “trou du noyau” vers le haut .Filmez et mettez au frais ainsi que le jus dans un petit “broc” .

Au moment du service, faites chauffer quelques secondes le jus dans son pichet .

Posez dans le “trou” de la pêche une pichenette de chantilly ... rose (note 3) puis des grains de muscat (note 2)

Servez glacé avec le sirop bien chaud dont chacun mettra la quantité de son choix

NOTES

Notes culinaires :

(note 1) Prenez des vrais “pêches de vigne” avec la peau violet sombre et la chair violette le long du noyau . Même les version “modernes” ont encore un peu le goût des “vraies” . Issues des petits pêchers qui dans notre enfance, rangés au bout des rangs de vigne, indiquaient au vigneron qu’il fallait sulfater la vigne car la feuille

du pêcher “prenait la cloque” avant la vigne, objet de tous ses soins !!! Bien sûr, si il n’y a plus de pêches hors saison, ne prenez pas une de ces choses qui ont parcourues des milliers de kilomètres pour arriver vertes sur l’étal à Noël : c’est pas “écologique” d’accord, mais surtout c’est ... “minable” sortez plutôt un de vos bocaux de l’été dernier ... ou même à la limite, une boîte industrielle car ça ne sera pas pire

(note 2) Préférez le muscat :il a un peu goût “fumé” qui va particulièrement bien à la recette . Le “vrai Hambourg ” , se désèche un peu, se “concentre” et “tient le coup” pendant deux ou trois mois en arrière saison . (Plus tard, si vous êtes fidèle je vous raconterez la vraie histoire de ce raisin). Inconvénient (ou avantage ??? à vous de décider il colore et accentue l’effet “violet” de la recette .

Vous pouvez lui préférer sans problème du vrai “chasselas de Moissac” qui est très goûteux aussi mais à mon humble avis il supporte moins bien la cuisson . Mais surtout évitez les “faux” raisins bien gros et justes faits pour l’étalage et la vente mais certainement pas pour être dégustés ... tout au plus peuvent-ils nous apporter quelques bons “conservateurs”

(note 3) Si vous avez eu la chance comme moi, qu’un neveu bien intentionné, vous offre une “bombe à gaz” , mêlez à votre crème liquide un “chouia” de votre sirop (et même pas besoin de sucre pour les “sans sucre) secouez bien : votre chantilly sera rose ... et délicatement parfumée . Bien sûr, une touche de chantilly “industrielle” pourra faire l’affaire mais c’est plus sucré et moins fin .

Bon, une “vieille chouette” ça radote, mais ça garde au bout de la langue des parfums et des goûts que même le temps n’efface pas ...



Notes diététiques:

Pour les sans sel, sans gluten NO PROBLEM

Pour les sans gras remplacer la crème par de la crème “allégée” du commerce ou par un peu de lait écrémé chaud avec un rien de “sauceline” et de sucre roux . Bien refroidir avant de foisonner dans votre bombe

Pour les sans sucre :

Plus délicat bien sûr car le raisin est un des fruits les plus sucrés et la pêche n’est pas classée en bas de liste non plus ! ...

Si vous n’êtes pas au sans sucre absolu, supprimez les raisins et faites la chantilly avec de l’édulcorant liquide . Vous pourrez mettre un rien de notre “sirop de sureau” sans sucre que nous avons fabriqué ensemble dans le creux de la pêche posée dans un petit bol à sa taille.

Attention pour vous pas de fruits au sirop industriel : c’est bourré de sucres . Juste un de vos bocaux maison “sans sucre”

Dans tous les cas pensez à compter la quantité de sucre par portion dans votre décompte journalier ! Rappel : la pêche contient 10 grs de sucre pour 100 g de fruit et le raisin le double ! Une demie pêche préparée pèse entre 25 et 30 grs donc vous devez compter 3 grs de sucre par sécurité pour 1/2 pêche dans votre “quota” du jour !