



## SIROP DE CERISES de LVC

**SIROP DE FRUITS "MAISON" : ATTENTION ARTICLE INTERDIT AUX "SANS SUCRE"**

Pour eux, ils regarderont en bas dans les conseils diététiques des idées utiles

### INGRÉDIENTS

cerises fraîches (note 1)

du sucre en poudre (note 2)

### MÉTHODE

Dans un bocal ou une bouteille à gros goulot et couvercle à vis bien stériles, mettre dans le fond une couche de fruits d'environ 2 cm,

La recouvrir largement de sucre en poudre et recommencer l'opération jusqu'en haut.



Boucher soigneusement la bouteille. Bouchon de liège ou capsule métal visée sur du film étirable (l'acidité du fruit risquerait d'attaquer votre couvercle métallique) Et mettre le tout un mois au soleil



De temps en temps casser le sucre qui s'est cristallisé au fond avec un solide bambou. Puis secouer le tout ... avec une énergie farouche

Peu à peu vous allez avoir un sirop très coloré qui surnage sur les cerises qui "coulent" au fond du bocal . Vous pouvez alors filtrer votre sirop avec le KIPASSTOU de LVC . Serrez bien le bas pour extraire le maximum de jus.



Vous obtenez ainsi un sirop de fruit naturel, goûteux et qui n'a rien à voir avec ceux du commerce.

### USAGES:

Vous pourrez soit congeler ce sirop en petits cubes dans des casiers à glace : vous pourrez ainsi faire des "glaces express" , mettre sur des glaces un délicieux coulis et quant aux cerises elles pourront rentrer dans des salades de fruits, des tartelettes, dans des yaourts , avec du fraîchet etc ... Mais pour les garder avec leur goût de frais, vous ne pouvez que les mettre sous vide et au congélateur pour un usage de dernier moment

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

Excellente base de SORBET à foisonner directement dans la sorbetière , voir pour une crème glacée avec crème idoine

Pas de sorbetière ? Voyez la fiche dans les trucs de bricolage . Mettez-le dans le congélateur et bien "touyer"chaque 30 minutes pendant 3 heures. Vous obtiendrez un sorbet moelleux en tapotant le fond de votre récipient métallique à chaque fois

**ATTENTION** Ce sirop est fragile et peut tourner vite à l'alcool : danger pour les enfants et les allergiques donc conservez en bouteilles stérilisées et au frigo pour un usage rapide après ouverture

### **NOTES TECHNIQUES:**

(Note 1) Ici j'ai utilisé des "vieilles" cerises des : "cœurs de pigeon", "Edelfingen" et "Napoléon" de bien rouges presque noires et des jaunes à joues roses mais l'essentiel est qu'elles soient hyper mûres. De plus chaque espèce(surtout les anciennes) ont un parfum différent et votre sirop sera plus parfumé

(Note 2) pas de difficulté mais vous devez utiliser du sucre "vrai" pour que la technique s'applique

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" , les "sans gras" et les "sans gluten" T.V.B!

**ATTENTION INTERDIT AUX** "sans sucre", désolée, c'est pas pour vous .

Inversement, avec des fruits auxquels vous avez droit, faites une "bouillie de fruit" dans un mixer. filtrez et édulcorez avec un "faux sucre" thermostable avec parcimonie . Garder au congélateur dans des petits bocaux pour garder le goût des fruits frais ou sous forme de glaçons pour des glaces express. Sinon stérilisez ces petits bocaux selon les techniques habituelles et utilisez de même

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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