

Duo framboises-estragon / Croustillant noix-miel

Ingrédients pour 5 personnes :

- 170 g de cerneaux de noix
- 30 g de miel
- 5 faisselles de chèvre
- 50 g d'estragon
- 70 g de sucre liquide de pomme
- 120 g de framboises
- 1 œuf

Matériel :

- 5 cercles à pâtisserie de 7/8 cm de diam.
- Poêle
- Fouet, batteur
- Extracteur de jus ou mixeur

Coût par personne : 2,33 €

Distance parcourue par les ingrédients : 7,2 km

Noix caramélisées

Hachez les cerneaux de noix grossièrement. Faites les revenir dans une poêle avec le miel, remuez sans cesse pour bien enrober les noix. Retirez du feu quand les noix sont dorées.

Répartissez 140 g de noix caramélisées au fond de 5 cercles à pâtisserie d'environ 7/8 cm de diamètre. Réservez 30 g pour la décoration.

Crème d'estragon

2 options : extraire le jus des feuilles d'estragon avec un extracteur de jus, sinon mixez les feuilles finement.

Battez 60 g de sucre de pomme, les faisselles, le jus (ou la purée) d'estragon énergiquement jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Ajoutez une couche de cette préparation dans chaque cercle et gardez les au réfrigérateur.

Mousse de framboises

Mixez les framboises, et passez cette purée à travers une passoire pour en ôter les pépins.

Ajoutez à cette purée filtrée : 10 g de sucre de pommes et 1 jaune d'œuf. Bien mélanger.

Montez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez le délicatement à la préparation précédente.

Ajoutez une couche de cette préparation dans les cercles et conservez au réfrigérateur.

Avant de servir : ajoutez quelques framboises sur le dessus de vos cercles, puis répartissez les 30 g de noix caramélisées réservées sur chaque cercle.

Otez les cercles et régalez-vous !

*N. B. : La subtilité de ce plat, outre sa saveur, réside dans l'absence d'utilisation de gélifiant, il est donc nécessaire de bien réserver la crème et la mousse au réfrigérateur pour obtenir une bonne tenue lors du dressage. On peut néanmoins confectionner à l'avance (en automne) une gélatine à base de pectine naturelle de pomme selon la recette fournie par **Christian Legris**, confiturier en Trièves :*

Pectine naturelle à base de pommes

Il suffit de mettre dans une casserole les épluchures, les trognons avec les pépins, puis de recouvrir d'eau, monter à ébullition, baisser le feu, et laisser cuire doucement 3/4 heure voire 1 heure.

Rajouter de l'eau si besoin. La pectine va se libérer au bout de ce laps de temps, on s'en rend compte quand en surface du liquide apparaît un léger voile. Filtrer à chaud avec une maille large car la pectine colmate.

On peut alors l'utiliser tout de suite, en remplir des pots et les conserver au congélateur, ou pasteuriser dans des bouteilles ou des pots.

Ensuite, en fonction de la concentration, de l'usage, des produits, le dosage est délicat. Il faut essayer à 5 ou 10 %, par exemple : 3 kg de fruit pour 150 à 300 ml de pectine.



Epicerie Locavore
1, place Jacqueline Marval - 38000 Grenoble
Tél. : 06 88 68 74 83 - <http://epicerie-locavore.fr>



La Charrette Bio
<http://www.lacharrettebio.fr>
lacharrettebio@gmail.com - Tél. : 06 58 14 72 09



**GESTION DURABLE
DE L'ÉNERGIE**
en Isère