

RECETTE : LE FRAISIER KETO EN VERRINE !

PRÉSENTATION :

En collaboration avec notre cheffe pâtissière amatrice Anne-Sophie alias @les_petits_plaisirs_ketos, découvrez le Fraisier Keto en Verrine, le dessert qui fait dire 'Miam' à vos papilles et 'Merci' à votre balance. C'est comme un jardin de fraises en pot, mais sans les péchés sucrés !

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

LAIT D'AMANDE NON SUCRE

ÉRYTHRITOL

WHEY NATURE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Fraisier keto en verrines !

Pour 1 verrine :



Ingrédient base :

- 1 oeuf gros
- 17 g de sucrant (ici érythritol blanc DLC)
- 15 g de farine d'amande
- 5 g de pistaches en poudre
- ½ càc psyllium
- 1 càs d'eau chaude
- 1/2 càc de levure
- Une pincée de bicarbonate alimentaire
- 1/2 càs d'huile neutre (**coco désodorisée***)
- 4g de **Whey nature***

Ingrédients crème chanutllu mascarpone :

- 45 g de crème fraîche liquide à 35 %
- 40 g de mascarpone

Pour 4 verrines

Ingrédients crème de pistache :

- 1 jaune (gros)
- 106 g de **lait d'amande non sucré***
- 1 càc bombée de purée de pistache non sucrée
- 20 g d'**érythritol***
- 9 g de maïzena
- 1 feuille de gélatine (2g)
- 9 g de beurre
- Fraises : (compter 1 grosse par verrines env 35g)

Sirop :

- 20 g sirop Sukrin gold + 40g Eau

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Matériel :

- Verrines (ici Weck) pouvant aller au four
- Batteur électrique
- Casserole
- Fouet
- Chinois ou tamis ou mixeur plongeant
- Papier film
- Optionnel : poche à douille avec douille de votre choix



***Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com**

LE BISCUIT :

1. Préchauffer le four à 175°.
2. Battre les œufs avec le sucrant jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Rajouter 1 càs d'eau bouillante au milieu.
3. Rajouter les poudres (farine d'amande, whey, psyllium, bicarbonate et levure) en les tamisant.
4. Mélanger délicatement, la pâte retombe c'est normal.
5. Rajouter l'huile et mélanger. Quand l'huile est bien incorporée, partager la préparation dans les 4 verrines. Tapoter les verrines pour bien répartir le biscuit.
6. Enfourner pour 12 min au bas du four. Variable en fonction des fours 10 à 15 min.
7. Quand le biscuit est cuit, le sortir et l'imbiber du sirop chaud.

LE SIROP :

8. Dans un bol mettre le sirop et l'eau. Mélanger puis badigeonner votre biscuit au pinceau.

LA CRÈME :

9. Hydrater la feuille de gélatine dans de l'eau bien froide.
 10. Fouetter le jaune avec le sucre et la maïzena jusqu'à blanchiment. Rajouter la purée de pistache.
 11. Faire chauffer le lait et le verser sur les jaunes.
 12. Remettre dans la casserole et laisser cuire en remuant jusqu'à épaississement.
 13. Ajouter le beurre et mixer. Puis ajouter la gélatine et mélanger.
 14. Filmer au contact la crème et la laisser refroidir complètement au frigo.
- Tipps : Avoir une plaque ou un récipient au congélateur et étaler la crème dessus et filmer.

CREME CHANTILLY :

15. Battre la crème et le mascarpone jusqu'à l'obtention d'une crème chantilly un peu souple.

CREME DIPLOMATE :

16. Fouetter la crème pistache pour la rendre bien lisse, y incorporer une càs de crème chantilly pour la détendre. Puis ajouter la totalité de la crème chantilly délicatement à la maryse. On doit obtenir une crème onctueuse. Mettre en poche à douille ou réserver.

MONTAGE VERRINE

17. Prendre la verrine avec le biscuit qui a refroidi.

18. Découper une fraise en petits morceaux. Puis partager la crème diplomate pistache entre les 4 verrines soit à la poche à douille soit avec une cuillère.

19. Décorer de poudre de pistache, de feuilles de verveine ou de menthe.

