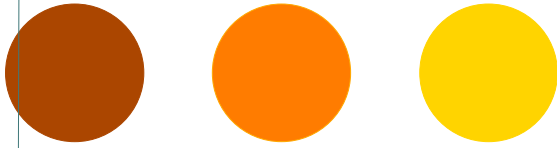


Source d'inspiration:

C.Boschetti 2/12/06

Adaptation par
<http://stelladelarhune.typepad.fr/>
stelladelarhune@mac.com



Blanc-manger Pommes-poires

Ingrédients :

	source de protéines	
400g	Tofu soyeux	Marque Taifun
1 pincée	Sel	
2 cS +	Sirop de riz	Ou malt d'orge
¼ L	Jus de pommes	
3-4 sachets	Agar-agar Lima	Toujours dilué à froid
4 fruits	Pommes-poires, l'hiver	L'été, pêches-abricots

- Battre le tofu avec le sel
- Couper les fruits en lamelles
- Diluer l'agar-agar avec le jus de pommes
- sur le feu, faire fondre le sirop, ajouter les fruits
- à ébullition, ajouter le tofu et laisser reprendre l'ébullition
- ajouter le jus et laisser bouilloter quelques instants
- verser dans un plat (refroidi) et mettre illico au froid
- laisser reposer au moins 2h (mieux 1 jour) au frigo

Conservation 1 semaine au frigo

Association Pour le goûter avec pomme (jus/à croquer), Voire avec un lait de choco !
Ou le diner avec une source de céréales, Comme une semoule au lait de soja

L'agar-agar est issu d'un mélange d'algues. Utilisé au Japon comme gélifiant naturel, il permet d'éviter l'usage de gélatine obtenue à partir de produits animaux.

Ses avantages sont multiples: il est riche en calcium, mais pas en calories (0 Kcal!), se dilue très facilement et son goût est absolument neutre.

Il convient à toutes les préparations nécessitant l'emploi d'un gélifiant, tant salées que sucrées: gelées, confitures, entremets, aspics... La capacité gélifiante dépend de l'acidité : les préparations acides auront besoin d'un peu plus d'Agar-Agar.

Ne pas le combiner avec du chocolat, ni du kiwi, car ceux-ci neutralisent son effet gélifiant.

