



Se sucrer le bec !

Avec Odette Morin

La fin des classes arrive et avec elle la récompense ultime. Vous avez deviné, la fraise !.

Ahhh! elle me rappelle ces cueillettes avec ma mère qui se terminaient avec le meilleur pâté aux fraises du monde. Ohhh! malheur, je n'ai pas réussi à reproduire la recette de ma mère car elle était improvisée pour ne pas dire «faite au pif». Un peu de ceci, beaucoup de cela et à chaque fois un délice. Mais n'ayez crainte, je ne vous laisserai pas tomber. Dans une chronique future, je vous dévoilerai le résultat de mes expériences dans mon laboratoire secret.

D'ici là, pensez-vous que l'on ne va pas se sucrer le bec? Avec quelques calories en moins, le parfait au fromage ou gélatine avec son coulis de fraises, fait honneur à notre petit fruit national. La ricotta est fabriquée avec le petit lait résultant de la fabrication d'autres fromages. Elle est plutôt maigre et se prête aussi bien à des recettes sucrées que salées.

P.S. La fraise peut être remplacée par le fruit de votre choix. Laissez aller votre imagination.

Parfait au fromage ou gélatine avec son coulis de fraises

Parfait au fromage

INGRÉDIENTS

- 500 g de ricotta
- 1 tasse Yogourt nature ou méditerranée citron
- 2 tiers de tasse de sucre ou au goût
- 1 quart cuil. à thé vanille
- Zeste de un citron

PRÉPARATION

- Battre la ricotta, le sucre, la vanille et le zeste 2 à 3 minutes
- Incorporez le yogourt à la spatule (le yogourt tend à se liquéfier au batteur)
- Dans de jolies coupes à dessert ou un compotier, alternez la préparation au fromage avec le coulis de fraise
- Réfrigérez 1 à 2 heures.
- Décorez de fruits frais et/ou de feuilles de menthe et de fleurs comestibles.

Gélatine au fromage

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de gélatine sans saveur (1 cuil. à soupe)
- 1 tiers de tasse d'eau froide

PRÉPARATION

- Versez l'eau dans une petite casserole (cuisson sur la cuisinière) ou dans un bol (cuisson au micro-ondes), y saupoudrer la gélatine.
- Mettre de côté 3 ou 4 minutes
- Faire fondre le tout à feu très doux. (La gélatine se dissout avant d'arriver à ébullition)
- Incorporez au parfait au fromage
- Moulez la mousse (sans coulis) dans de petits bols légèrement huilés.
- Réfrigérez au moins 8 heures.
- Passez les bols dans l'eau chaude pour démouler, renversez les bols sur une jolie assiette.
- Mettre le coulis et les décorations avant de servir.

Coulis de fraise

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de fraises (lavées et équeutées)
- demi à 2 tiers de tasse de sucre

PRÉPARATION

- Passez au mélangeur ou écrasez avec un pilon pour un coulis moins homogène.

