

UN STYLE DE VIE

MONTIGNAC
LA MÉTHODE IG BAS

DEPUIS 1986



La Méthode Montignac

**20 RECETTES FESTIVES
IG BAS**



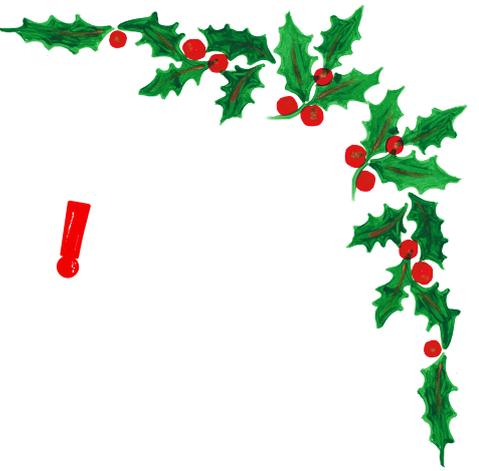
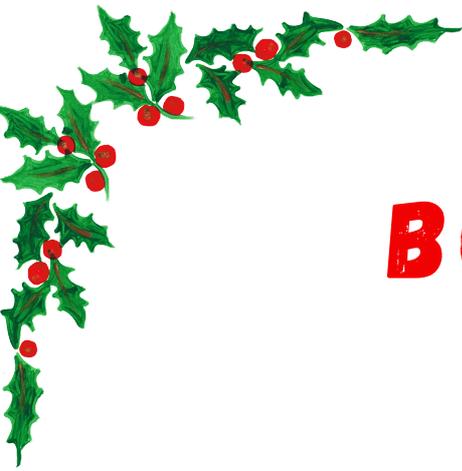


LA MÉTHODE MONTIGNAC

Pour les repas exceptionnels (réceptions, fêtes, anniversaires, etc.), Sybille vous propose 20 recettes gourmandes exquises à partager en famille ou entre amis.

N'ayez surtout pas peur d'allier alimentation santé et plaisir.

Nous vous proposons de quoi vous régaler tout en restant fidèle aux principes de la méthode IG bas.



BON APPÉTIT !



SOMMAIRE

01 APÉROS

- Panna cotta au saumon fumé
- Blinis
- Rillettes de la mer
- Verrines de fromage frais et tomates cerises confites
- Bouchées de poire jambon cru

02 ENTRÉES

- Crème d'avocat au crabe
- Saumon mariné à l'aneth
- Cassolette de la mer
- Salade festive
- Foie gras super rapide

03 PLATS

- Ballottine de volaille aux morilles
- Blancs de poulet à la crème d'ail
- Confit de canard aux pommes
- Escalopes de veau au jambon de Parme
- Noix de saint jacques au safran

04 DESSERTS

- Blanc manger au coulis de framboises
- Bûche façon Tiramisu
- Cake à l'orange
- Cheesecake au gingembre
- Bavaois aux fruits rouges



01

Apéros



01

PANNA COTTA AU SAUMON FUMÉ

POUR ENVIRON 24 BOUCHÉES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 3 MIN

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 H

INGRÉDIENTS :

- 40 cl de crème de cajou
- 100 g de saumon fumé
- 2 g d'agar agar
- Le jus d'1/2 citron
- Ciboulette ciselée
- Poivre
- Œufs de saumon



PRÉPARATION :

- Portez à ébullition la crème quelques minutes avec l'agar-agar.
- Hachez finement le saumon et mélangez-le avec la crème.
- Ajoutez le jus de citron et la ciboulette, poivrez et versez dans les coquilles.
- Laissez prendre au réfrigérateur au minimum 1 heure.
- Démoulez et déposez chaque coquille sur son blini puis ajoutez ½ c. à c. d'œufs de saumon.



BLINIS

POUR ENVIRON 12 BLINIS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 6 MIN

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs
- 200 g de farine de pois chiches
- 200 g de lait d'épeautre nature
- 1/2 sachet de levure de boulanger
- 1 grosse pincée de sel
- Huile d'olive



PRÉPARATION :

- Faites tiédir le lait avec la levure.
- Mélangez la farine, le sel et les jaunes d'oeufs. Laissez reposer à couvert 30 minutes.
- Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoutez délicatement au mélange précédent.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites cuire vos blinis sur les 2 faces.
- Vous pouvez les retourner quand des petites bulles d'air commencent à se former.



RILLETTES DE LA MER

POUR ENVIRON 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 H

INGRÉDIENTS :

- 2 boîtes de sardines
- 150 g de fromage frais de chèvre type Chavroux®
- 2 c. à s. de citron vert pressé
- 1 échalote
- 1 dizaine d'olives noires dénoyautées
- ½ botte de ciboulette
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Écrasez à la fourchette les sardines.
- Ajoutez les carrés frais et écrasez-les aussi.
- Arrosez d'un jus citron et de quelques gouttes de tabasco (ou poivre au moulin).
- Amalgamez le tout.
- Servez bien frais.
- À tartiner sur du véritable pain Montignac grillé.



01 VERRINES DE FROMAGE FRAIS ET TOMATES CERISES CONFITES

POUR ENVIRON 6 VERRINES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 1 H



INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage frais type Philadelphia®
- 10 cl de crème de soja ou d'amande
- 12 tomates cerise
- Une dizaine de brins de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 150°C (th.5).
- Lavez les tomates cerise et coupez-les en 2.
- Disposez-les sur la plaque du four (préalablement recouverte de papier cuisson), ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre et enfournez pour 1 heure.
- Lavez et ciselez la ciboulette (gardez quelques brins pour la décoration).
- Mélangez le fromage frais à la crème, salez, poivrez et ajoutez la ciboulette.
- Versez la crème dans les verrines puis ajoutez 4 ½ tomates cerise confites.
- Décorez chaque verrine de quelques brins de ciboulette coupés.
- Réservez au réfrigérateur avant de servir.



01

BOUCHÉES DE POIRE JAMBON CRU

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS :

- 2 poires Bio
- 12 tranches fines (type chiffonnade) de jambon de pays
- 1 citron
- Poivre



PRÉPARATION :

- Lavez bien les poires et coupez-les chacune en 6 quartiers.
- Retirez les pépins et frottez chaque côté avec un peu de citron pressé (pour éviter qu'elles noircissent).
- Disposez vos poires sur un plat de service et recouvrez chaque quartier d'une tranche très fine de jambon.
- Poivrez et réservez au frais.



02

Entrées



CRÈME D'AVOCAT AU CRABE

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

INGRÉDIENTS :

- 3 beaux avocats bien mûrs
- Le jus d'1 citron vert
- 1 petite échalote
- 2 c. à s. de crème de soja ou de cajou
- 1 c. à s de concentré de tomate
- 1 goutte de sauce Worcestershire
- 50 cl de bouillon de volaille dégraissé froid
- 1 pointe de piment de Cayenne
- 200 g de chair de crabe
- Piment doux
- 4 petits oignons avec leur tige verte (pour la décoration)
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Coupez les avocats en deux. Dénoyautez-les et placez la chair dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le jus de citron et mixez jusqu'à obtenir une mousse bien onctueuse.
- Hachez l'échalote et versez-la dans le bol du mixeur avec la crème de soja, le concentré de tomate, la sauce Worcestershire et le bouillon de volaille.
- Ajoutez le piment de Cayenne, le sel et le poivre.
- Actionnez à nouveau l'appareil pour obtenir une crème bien homogène. Réservez au frais pendant 1 heure.
- Égouttez le crabe et ôtez les parties cartilagineuses si nécessaire.
- Au moment de servir, versez la soupe fraîche et recouvrez de miettes de crabe. Saupoudrez légèrement de piment doux et disposez les oignons sur le dessus.



SAUMON MARINÉ À L'ANETH

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE MARINADE : 36 H

INGRÉDIENTS :

- 1 filet de saumon de 500 g environ (avec la peau)
- Le jus d' 1/2 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la marinade :

- 4 c. à s. de sel
- 2 c. à s. de xylitol (sucre de bouleau)
- 2 c. à c. de poivre blanc du moulin
- 1 à 2 gros bouquets d'aneth hachés (8 c. à s.)



PRÉPARATION :

- Préparez le filet en prenant soin d'enlever les arêtes éventuelles avec une petite pince. Pour la marinade, mélangez le sel, le xylitol (sucre de bouleau) et le poivre.
- Répartissez uniformément cette marinade sèche sur le saumon, côté chair seulement. Masser avec les doigts pour bien faire pénétrer. Ajoutez une bonne couche d'aneth sur l'ensemble.
- Filmé serré avec plusieurs couches. Laissez le saumon mariner pendant 36 heures au réfrigérateur.
- Grattez la surface du saumon pour en enlever les épices, puis détaillez de fines tranches.
- Préparez une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Tapiser les assiettes individuelles de fines tranches de saumon, puis badigeonner-les de sauce à l'aide d'un pinceau. Saupoudrer d'aneth.



CASSOLETTE DE LA MER

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Saint-Jacques
- 100 g de moules
- 100 g de saumon
- 100 g de cabillaud
- 200 g de crevettes décortiquées
- 200 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 1 verre de vin blanc
- 250 ml de lait
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de farine (pois chiche ou orge mondé)
- Sel, poivre, muscade
- Crème de soja ou de cajou
- 4 wasa fibres®



PRÉPARATION :

- Versez 1 c. à s. d'huile d'olive au fond d'une sauteuse et faites suer l'échalote coupée finement.
- Ajoutez l'ail émincé, les fruits de mer et les champignons. Laissez cuire à feu moyen 5 à 7 minutes. Préchauffez le four à 200°C.
- Déglacez avec le vin blanc, salez légèrement, poivrez et ajoutez un peu de persil.
- Faites une béchamel : faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans une casserole, hors du feu ajoutez la farine. Fouettez puis ajoutez le lait petit à petit sans cesser de fouetter jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Salez, poivrez et ajoutez la muscade.
- Laissez cuire une dizaine de minutes à feu doux.
- Versez les fruits de mer dans la béchamel, ajoutez de crème de façon à obtenir une préparation semi épaisse et remuez bien.
- Répartissez la préparation aux fruits de mer dans quatre plats individuels (mini-cocottes, ramequins, coquilles, etc.) et recouvrez de wasa fibres mixées (pour la chapelure).
- Passez à four chaud (200°C) un bon quart d'heure.



SALADE FESTIVE

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

INGRÉDIENTS :

- 300 g de mâche
- 30 tranches de magret de canard fumé
- 3 clémentines
- Des fleurs pensées (comestibles)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Lavez et égouttez la mâche.
- Disposez la salade dans des assiettes creuses et ajoutez le magret dégraissé, les quartiers de clémentines et les pensées.
- Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre et assaisonnez.



FOIE GRAS SUPER RAPIDE

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 2 MIN 30

INGRÉDIENTS :

- 500 à 600 g de foie gras cru dénervé
- 1 litre de lait
- 5 g de poivre noir concassé
- 10 g de gros sel blanc



PRÉPARATION :

- La veille : dénervé si besoin, couvrez avec le lait, complétez avec de l'eau si nécessaire.
- Le lendemain : sortez le foie, séchez-le, roulez-le dans le sel, le poivre, enveloppez-le dans du film étirable (3 épaisseurs). Placez-le dans un plat et faites-le cuire 2 minutes 30 à 3 minutes au micro ondes à 1000w. Placez-le au réfrigérateur.
- On peut le conserver 2 ou 3 jours au réfrigérateur, pour tout emploi : avec une salade, du pain intégral Montignac grillé, des noix ou un fruit comme la pomme ou la poire.



03

Plats



BALLOTTINE DE VOLAILLE AUX MORILLES

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

INGRÉDIENTS :

- 2 escalopes de dinde de 200 g environ chacune
- 100 g de chair à saucisse
- Cerfeuil
- 4 tranches de bresaola

Pour la sauce :

- 6 Morilles déshydratées
- 1 Échalote
- 5 cl de vin blanc
- 1 c. à s. de Cognac
- 20 cl de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- 15 cl de crème
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Déposez chaque escalope (bien fine) sur du papier film, ajoutez 2 tranches de bresaola et mettez un peu de chair à saucisse mélangée avec du cerfeuil haché.
- Roulez chaque escalope en boudin bien serré et recommencez avec une 2ème couche de film plastique.
- Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plonger les ballotines en diminuant le feu. Conservez un frémissement de l'eau tout au long de la cuisson pendant 20 minutes.
- Préparez la sauce : suivez les indications pour réhydrater les morilles. Pelez et émincez finement l'échalote. Dans une casserole, ajoutez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'échalote à feu doux quelques minutes. Versez le vin blanc et laissez frémir 3 minutes. Ajoutez les morilles égouttées. Faites cuire 3 minutes supplémentaires en ajoutant le Cognac et le bouillon de volaille.
- Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes. Prélevez 4 morilles et hachez-les finement. Remettez les morceaux dans la sauce et ajoutez la crème. Laissez épaissir 5 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Quand les ballotines sont cuites, retirez-les à l'aide d'un écumoire. Coupez-les au milieu, en biais, avec un couteau bien tranchant. Dans une grande poêle, faites chauffer une grosse cuillère d'huile d'olive, faites-y colorer les demi-ballotines quelques minutes et servez avec la sauce.



03

BLANCS DE POULET À LA CRÈME D'AIL

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS :

- 4 blancs de poulet
- 2 têtes d'ail
- 30 cl de crème de soja
- Graisse d'oie
- Sel, poivre, piment doux d'Espagne
- Piment de Cayenne
- 1 bouquet de persil



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 190°C.
- Mettez les blancs de poulet dans un plat allant au four. Badigeonnez-les de graisse d'oie. Ajoutez les 2 têtes d'ail coupées sur le dessus.
- Salez, poivrez et saupoudrez légèrement de piment de Cayenne.
- Mettre au four à 190°C pendant 20, 25 minutes.
- Sortez les blancs de poulet du four et coupez-les dans la largeur en morceaux de 1 cm à 2 cm de large. Redispalez dans le plat de cuisson.
- Passez les gousses d'ail épluchées au mixer avec la crème de soja. Salez, poivrez et ajoutez l'équivalent d'1/2 cuillère à café de piment doux d'Espagne.
- Nappez le poulet avec la crème d'ail et laissez à four tiède à 100°C pendant 10 à 15 minutes.
- Servez après avoir saupoudré de persil frais haché.



CONFIT DE CANARD AUX POMMES

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de confit de canard contenant 4 cuisses
- 12 pommes vertes Granny Smith
- Cannelle en poudre
- Quelques brins de persil plat
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 80 °C. Ouvrez la boîte de confit de canard.
- Prélevez 5 c. à s. de graisse. Placez la boîte de conserve au four et attendez que la graisse soit complètement fondue.
- Pendant ce temps, épluchez les pommes. Coupez-les en 6 à 8 quartiers et enlevez le cœur.
- Laissez fondre les 5 c. à s. de graisse de canard dans une grande poêle antiadhésive. Faites-y revenir les morceaux de pomme à feu moyen en remuant très régulièrement. Salez, poivrez et saupoudrez généreusement de cannelle.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les morceaux de pommes deviennent moelleux. Ils doivent légèrement caraméliser, mais ne jamais brûler. Le feu doit être ajusté en conséquence.
- Lorsque la graisse de la boîte est totalement fondue, sortez délicatement les cuisses et déposez-les sur une assiette pour laisser la graisse s'écouler. Disposez-les (peau sur le dessus) dans un plat à gratin. Allumez le gril du four et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes à 20 cm sous le gril.
- Disposez les cuisses sur des assiettes individuelles, entourez-les de pommes et décorez avec le persil plat.



03 ESCALOPES DE VEAU AU JAMBON DE PARME DE PARME

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 9 MIN

INGRÉDIENTS :

- 4 escalopes de noix de veau
- Huile d'olive
- 16 feuilles de basilic
- 4 tranches de jambon de parme
- 2 boules de mozzarella
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four en position grill.
- Poêlez les escalopes dans l'huile d'olive sur un seul côté pendant 4 minutes environ. Salez très légèrement et poivrez.
- Disposez les escalopes à plat côté cuit dans un plat allant au four. Superposez le basilic, la tranche de jambon et la mozzarella coupée en dés.
- Passez au four pendant 5 minutes à mi-hauteur jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue et légèrement grillée.



NOIX DE SAINT JACQUES AU SAFRAN

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS :

- 12 belles noix de Saint Jacques
- 3 échalotes
- 1 orange non traitée
- Quelques pistils de safran
- 1 dose de safran en poudre
- 1 briquette de crème soja cuisine
- Baies roses
- Huile d'olive
- Sel et poivre



PRÉPARATION :

- Rincez les noix de Saint Jacques et bien séchez-les bien.
- Prélevez des zestes d'orange et faites-les blanchir dans une petite casserole d'eau bouillante 1 minute.
- Pressez l'orange, récupérez le jus.
- Mettez la dose de safran en poudre dans le jus d'orange froid et réservez.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle.
- Faites-y fondre doucement les échalotes, puis faites cuire les noix de pétoncle (1 minutes de chaque côté, selon grosseur - le poissonnier est de bon conseil !).
- Retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud.
- Déglacez la poêle avec le jus d'orange au safran.
- Rajoutez la crème de soja.
- Faites cuire quelques minutes.
- Rajoutez quelques pistils de safran (selon le goût, et pour décorer).
- Versez la sauce dans un plat creux préalablement chauffé.
- Déposez les zestes d'orange blanchi puis les noix de Saint Jacques.



04

Desserts



04

BLANC MANGER AU COULIS DE FRAMBOISES

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 2 H



INGRÉDIENTS :

- 200 g de framboises
- 400 g de fromage blanc de brebis en faisselle
- 30 cl de crème entière liquide
- 4 c. à s. de confiture de framboises sans sucres ajoutés
- 6 feuilles de gélatine
- 1 c. à s de xylitol
- 1 c. à s de rhum

PRÉPARATION :

- Faites ramollir la gélatine dans de l'eau tiède.
- Montez la crème en chantilly.
- Faites fondre la gélatine dans le rhum légèrement chauffé après l'avoir égoutté.
- Mélangez la chantilly, le fromage blanc bien égoutté, la gélatine fondue dans le rhum et la "confiture" de framboises.
- Garnissez des cercles (ou à défaut des ramequins) en incorporant quelques framboises dans chacun d'eux. Placez au réfrigérateur au minimum 2 heures.
- Préparez le coulis en passant le reste des framboises au mixer avec le xylitol.
- Pour servir, décerclez sur l'assiette et nappez de coulis.



BÛCHE FAÇON TIRAMISU

POUR 8-10 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

CONGÉLATION : 12 H

RÉFRIGÉRATION : 8 H

Ingrédients pour l'insert chocolat café (à faire idéalement la veille) :

- 2 jaunes d'œuf
- 10 g de sucre de coco
- 80 g de lait végétal (hors lait de riz)
- 80 g de crème d'amande
- 10 g de café soluble
- 80 g de chocolat noir à 70% de cacao minimum

PRÉPARATION :

- Dans une casserole, fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre.
- Versez le lait, la crème et le café et chauffez à feu moyen 5 minutes environ.
- Ajoutez le chocolat et laissez-le fondre en remuant bien.
- Versez dans le moule à insert et placez au congélateur (idéalement une nuit).

Ingrédients pour la dacquoise :

- 100 g de xylitol
- 3 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel
- 100 g de poudre d'amande
- 1 expresso serré

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Mixez le xylitol pour en faire un « sucre glace ».
- Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel en ajoutant progressivement le xylitol glace.
- Ajoutez la poudre d'amande et mélangez délicatement.
- Recouvrez une plaque de silpat (ou de papier sulfurisé) et versez le mélange pour former un rectangle (il faudra ensuite découper 2 bandes de 28 sur 8 cm).
- Enfournez 10 minutes. Laissez refroidir et découpez les 2 bandes. Retournez-les délicatement.
- Imbibez une des 2 dacquoises avec 2-3 c. à c. d'expresso bien serré. Réservez.





BÛCHE FAÇON TIRAMISU

SUITE



Ingrédients pour la crème au mascarpone :

- 2 jaunes d'œuf
- 30 g de xylitol
- 100 g de lait végétal (hors lait de riz ou de châtaigne)
- 2 g d'agar-agar
- 200 g de crème d'amande
- 250 g de mascarpone
- Optionnel : les graines d'une gousse de vanille

PRÉPARATION :

- Fouettez les jaunes avec le xylitol puis ajoutez le mascarpone. Mélangez.
- Versez dans une casserole le lait, la crème, les graines de vanille et l'agar-agar.
- Portez à ébullition quelques secondes puis versez progressivement (en mélangeant) sur le mélange précédent.

MONTAGE :

- Placez votre moule à bûche sur une plaque perforée.
- Versez les $\frac{2}{3}$ de la crème au mascarpone, ajoutez l'insert chocolat café puis la dacquoise imbibée de café (attention de ne pas casser la dacquoise lors de cette étape).
- Recouvrez du reste de crème au mascarpone puis posez la deuxième dacquoise nature.
- Filmez et placez au réfrigérateur au minimum 8h.
- Lors du démoulage, saupoudrez d'1 c. à c. de cacao en poudre non sucré tamisé.



CAKE À L'ORANGE

POUR 8 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 55 MIN

INGRÉDIENTS :

Pour le cake :

- 2 oranges à jus
- 150 g de farine d'orge mondé
- 100 g de poudre d'amandes ou de noisettes
- 100 g de xylitol
- 2 oeufs
- 10 cl de lait végétal
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de fleur d'oranger (facultatif)

Pour le glaçage :

- 2 oranges
- 30 g de xylitol



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mélangez la farine d'orge mondé, la poudre d'amandes et/ou de noisettes, le xylitol et la levure chimique. Formez un puit et ajoutez les oranges pressées, quelques zestes d'orange et la fleur d'oranger.
- Incorporez petit à petit les œufs puis le lait.
- Versez la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé (ou dans un moule en silicone).
- Enfournez pour 50 minutes environ. Vérifiez la cuisson au bout de 40 minutes avec un couteau.
- Pendant ce temps, pressez les 2 oranges et versez dans une casserole avec les 30 g de xylitol.
- Faites bouillir ce mélange puis baissez le feu et laissez réduire pendant 5 minutes environ.
- Versez ce sirop sur le cake à la sortie du four et laissez imbiber.



CHEESECAKE AU GINGEMBRE

POUR 6 À 8 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 50 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 3 H

INGRÉDIENTS :



- 1 kg de fromage blanc genre St Moret® ou Philadelphia®
- 2 œufs + 1 jaune
- 150 g de xylitol
- 1 citron
- 2 c. à c. de gingembre en poudre
- 100 g de poudre d'amandes (si possible à mouture grossière)
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

- Prévoyez un moule à cake de 22/23 cm de diamètre avec fond amovible et bords hauts.
- Préchauffez le four à 125C.
- Pressez le jus du citron.
- Dans un saladier, mettez le fromage.
- Ajoutez le xylitol, les œufs et le gingembre.
- Passez au mixer ou fouettez énergiquement.
- Rajoutez le jus de citron et continuez à fouetter pendant 3 minutes.
- Graissez le moule avec l'huile d'olive.
- Saupoudrez le fond du moule avec la moitié de la poudre d'amandes.
- Versez la préparation dans le moule.
- Saupoudrez la surface supérieure avec le reste de poudre d'amandes.
- Enfournez et faites cuire pendant 50 minutes.
- Laissez refroidir à la température ambiante et réservez au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.
- A consommer froid ou à température ambiante.



BAVAROIS AUX FRUITS ROUGES

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 12 H

INGRÉDIENTS :

- 600 g de fruits rouges (framboises, fraises, cassis, myrtille)
- 100 g de xylitol
- 20 g de gélatine en feuilles
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 petit bouquet de menthe



PRÉPARATION :

- Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.
- Dans une casserole, faites chauffer 6 cl d'eau et les 100 g de xylitol. Laissez cuire à petit feu jusqu'à l'obtention d'un liquide sirupeux.
- Pressez la gélatine à la main pour bien l'arroser. Ajoutez-la au sirop de xylitol. Laissez-la bien fondre en mélangeant l'ensemble. Versez dans une tasse et réservez.
- Après avoir lavé et préparé les fruits, mettez-les dans le bol du mixer pour en faire une purée. Incorporez le sirop.
- Montez la crème fraîche en chantilly bien ferme.
- Incorporez la purée de fruits au sirop à la chantilly en mélangeant délicatement.
- Versez ce mélange dans un moule à charlotte à revêtement antiadhésif. Laissez prendre au réfrigérateur pendant une nuit. Démoulez avant de servir et décorez de feuilles de menthe.