



YUCCA

Des fleurs de yucca pied d'éléphant (Yucca elephantipes = Y. guatemalensis) se sont épanouies à l'abris des arbres chez le "vieux hibou" en ce début d'été . En aurons-nous cette automne ?? je ne sais . En attendant profitons des dernières papayes qui nous arrivent des pays chauds pour marier ces merveilles



Retrouvez la recette des fleurs de yucca farcies

Et prévoyez une belle papaye bien mûre : elle doit être souple quand vous la posez dans votre main mais pas molle car trop mûre elle prend une odeur de térébenthine très désagréable . Il faut pas qu'un des goûts "tue" l'autre et pensez que la fleur de yucca n'a qu'un parfum léger

PAPAYE ET FLEURS DE YUCCA FARCIÉES

Ingrédients:

pour les fleurs de yucca

poudre d'amandes

sirop à la vanille et à la cannelle

poudre de pistaches (ça va super bien avec la mangue)

1 ou 2 gouttes d'extrait de vanille

une papaye bien mûre à point et

pour "saucer" le tout du bouillon LVC aux pelures de pommes séchées + du sucre repaya (note 1)

méthode :

Farcir vos fleurs comme d'habitude et refermer soigneusement les pétales . Les mettre au frigo quelques heures pour qu'elles soient bien fraîches

Épluchez les papayes . La peau s'enlève parfois en tirant depuis la queue mais dans ce cas elle est super mûre et sera plus difficile à couper . Videz les graines intérieure comme vous le feriez d'un melon avec une petite cuillère



Désolée les jolies graines ne se mangent pas mais bien sèches elles feront un joli collier pour la fête des mères !

Coupez des tranches fines que vous "saucezez" légèrement et mettez au frais sous un film étirable au frigo

Au dernier moment servez les papayes dans des coupelles rafraîchies en posant délicatement vos fleurs farcies dessus . Accompagnez d'un mini-pichet de "sauce" pour chaque convive qui "rallongera" le jus à son goût

T.S.V.P -->

Pour les très gourmands vous pouvez bien sûr ajouter une glace à la vanille ou une grosse cuillère de glace “express” de LVC .

Ou bien arrosez le tout d'un chocolat fondu avec de la crème fraîche C'est pas mal non plus !



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous le pouvez utilisez un sucre roux non raffiné voir si vous êtes dans un pays “à sucre” de la bonne vieille “mélasse” traditionnelle c'est à la fois rustique, rond en bouche et cela vous a un petit côté “sauvage” qui va trop bien avec nos autres ingrédients

Tous les “ingrédients doivent être très frais et si possible à la même température

Le contraste de température entre les fruits et leur accompagnement est nécessaire car les saveurs sont ainsi renforcées

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les “sans gras”, “sans gluten”, “sans sel” TOUT VA BIEN

Mais pour les “sans sucre” bien sûr la (note 1) n'est pas faite pour vous . Modifiez la formule : malaxez les poudres avec de la crème fleurette au lieu du sirop . Vous pouvez mettre un peu d'édulcorant . “Saucez” avec une crème allégée avec du lait (prenez du 0% si vous ne pouvez pas trop forcer sur le gras) . De la poudre de Perlumpimpin aux épices , un rien d'édulcorant (+ un rien de rhum ou de Cointreau si vous aimez) et c'est ... TOUT BON

D'accord je sais c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A