

Recettes du guide « Les produits sucrants bio »

LES ASTU-SUCRES

**LAITAGES****Verrine de fromage blanc aux framboises** → sirop d'agave**4 personnes, préparation 20 mn, pas de cuisson**

500g de fromage blanc, 300g de framboises fraîches, 2 cs de sirop d'agave, 6 cs de céréales type crunchy ou granola

Verser 1 cs de granola au fond de chaque verrine. Réduire les framboises en purée et répartir dans les verrines. Ajouter le fromage blanc mélangé avec le sirop d'agave. Décorer avec quelques framboises entières et saupoudrer du reste de granola. Réserver 30mn au frais avant de servir.

Yaourt maison aux zestes de citron → sirop de riz**8 yaourts, préparation 15 mn, 1 nuit de repos**

1 yaourt de lait de vache, 1 litre de lait demi-écrémé, 2 cs de lait en poudre, 4 cs de sirop de riz, 1 citron

Prélever les zestes du citron et les ajouter au lait. Faire chauffer l'ensemble jusqu'à la première ébullition, puis laisser infuser jusqu'à refroidissement du lait. Mélanger le yaourt avec le lait en poudre et le sirop de riz. Oter les zestes puis délayer le mélange au yaourt avec le lait. Verser dans les pots et placer dans une yaourtière pendant 8 heures (toute une nuit). Réserver au frais pendant 4 heures avant de déguster.

Panna cotta à la fraïse → sirop d'agave

recette réalisée par Ulrike Skadow

4 personnes, préparation 15 mn, repos 8 h, réfrigération 4 h

300 g de fraïses bien mûres, 40 cl de crème liquide, 20 cl de lait de riz ou autre lait végétal, 1 gousse de vanille, 50 g de sucre de canne, 2 g d'agar-agar, 2 cs de sirop d'agave

Verser la crème et le lait de riz dans une casserole. Ajouter la gousse de vanille fendue dans la longueur et faire chauffer à feu doux. Retirer du feu à ébullition et laisser infuser 15 mn à couvert. Nettoyer les fraïses, les laver rapidement sous le robinet et les sécher sur un torchon. Couper la moitié des fraïses en gros dés et réserver dans un bol avec 1 cs de sirop d'agave. Mixer l'autre moitié avec le reste de sirop d'agave pour obtenir un coulis et réserver au frais.

Enlever la gousse de vanille, récupérer les graines et ajouter à la crème. Verser le sucre et l'agar-agar en remuant. Remettre la casserole sur feu moyen et continuer à mélanger jusqu'à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire doucement 2 mn en remuant toujours. Laisser tiédir.

Répartir les dés de fraïses dans 4 grands verres et couvrir de crème. Placer au frais au moins 3h. Verser un peu de coulis de fraïses sur chaque panna cotta et servir bien frais.