

# Blanc manger coco, passion/menthe/café

*Austin (OTF) medium*



- 40 cl de lait de coco
- 4 c.à s. de noix de coco en poudre
- 4 c.à s. de lait concentré sucré
- 5 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 4 fruits de la passion
  
- 10 cl de jus de fruit de la passion frais
- 5 brins de menthe
- 2 grains de café

Pour  
**4**  
personnes

- ① Dans une casserole, mélanger le lait concentré sucré, le lait de coco, Récupérer les graines de la gousse de vanille et les ajouter au mélange avec la gousse fendue et les zestes; faire chauffer doucement.
- ② Porter à ébullition, laisser frémir 2 minutes et couper le feu.
- ③ Retirer la gousse de vanille, incorporer la noix de coco en poudre et les feuilles de gélatine. Mélanger puis verser dans des demi coque de fruit de la passion.
- ④ Couper les fruits de la passion en 2 au moment de servir et récupérer la pulpe. Ciseler de la menthe fraîche et la répartir sur le dessus du blanc-manger. Rapper un grain de café à la micro plane.

## COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Les fruits de la passion sont très riches en antioxydants ils favorisent donc une bonne santé cardiovasculaire en luttant contre l'oxydation du mauvais cholestérol

(LDL-c) qui est le point de départ des lésions d'athérosclérose. Ils sont par ailleurs très riches en minéraux ; ces derniers participent à un bon contrôle de la pression artérielle.

# Grenade en croûte sucrée

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



Pour  
4  
personnes

- 4 pièces de grenade
- 20 cl de jus de lychee
- 2 cl de sirop de rose
- 18 cl d'eau
- 9 g d'agar agar
- 20 cl de lait d'amande
- 2 pièces de kiwi

## PÂTE SUCRÉE :

- 240 g de farine T55
- 120 g de beurre
- 120 g de sucre semoule ou sucre glace
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

- ① Couper le haut de la grenade de façon circulaire. Evider de tous ses pépins et nettoyer.
- ② Faire chauffer le jus de lychee avec 3 g d'agar agar puis couler en plaque haute, faire refroidir puis tailler des cubes de 1 cm sur 1 cm.
- ③ Réaliser la même opération avec l'eau de rose et avec le lait d'amande. (3 g d'agar pour 20cl de liquide).
- ④ Remplir la grenade avec les pépins et les cubes d'agar puis refermer le couvercle. Envelopper de pâte à sucre puis cuire au four thermostat 7 pendant 15 minutes.

## COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• Un aliment exceptionnel pour la santé cardiovasculaire ! La grenade réduit le taux de cholestérol, diminue la pression artérielle et augmente la fluidité sanguine

• Tout ceci en rapport avec sa teneur exceptionnelle en antioxydants (anthocyanes et vitamine C), et en fibres.