

# SAVEURS

ИСКУССТВО ЖИТЬ СО ВКУСОМ • SAVEURS №9 • СЕНТЯБРЬ 2014

ат с уткой  
опкорном  
бала  
нжиром  
м-брюле  
ндужом

ТОЛЬКО  
НИЦА

9

ИТЕЛЬНЫХ  
Д ИЗ ЯИЦ

ЕННИЕ  
УСТАЦИИ

ЦА КЕДРА  
СЕ • ПАСЕКИ  
ТВЕРПЕНЕ  
РИЦЫ  
ПАНДИИ

|||||  
новый  
рецепт  
от  
*Белоники*  
|||||



*Трушки и яблоки с сахаром мусковадо*

## САХАР: РЕВАНШ

ПОЛЕЗНЫЕ ФОРМЫ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ





Les Pres d' Eugenie,  
Франция



**МИШЕЛЬ  
ГЕРАР,  
ШЕФ-ПОВАР  
И ДИЕТОЛОГ**

В этом десерте мало жиров, сливочное масло используется только для смазывания формочек. Яичный белок — это 90% воды, остальное — протеины. В яблочном-лаймовом пюре также нет жиров, и сахар только естественный, из фруктов. Вопреки традиционным представлениям о диетической кухне этот десерт выглядит празднично!

## Легкое суфле с яблоками и лаймом

**ПОДГОТОВКА: 40 МИН.  
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 8 МИН.**

**НА 4 ПОРЦИИ:**

- 3 больших яблока (например, «шантеклерк») • 4 ст. л. воды
- 2 лайма • 4 желтка • 8 белков
- 2 ч. л. с горкой фруктозы
- сливочного масла для смазывания формочек • 2 ст. л. сахара без горки

**1/** Масло размягчить при комнатной температуре. Смазать дно и стенки 4 ramekins диаметром ок. 8 см. Тщательно распределить сахар по дну и стенкам формочки — он приклеится к маслу. Перевернув формочки, слегка постучать по дну, чтобы удались излишки сахара.

**2/** Яблоки очистить и мелко нарезать. Положить в кастрюлю с 4 ст. л. воды. Варить под крышкой на медленном огне ок. 20 мин,

помешивая, пока яблоки не станут мягкими. Пюрировать яблоки в блендере, перелить смесь в другую посуду и охладить. Для суфле понадобится 300 г холодного пюре.

**3/** Натереть на терке цедру 2 лаймов. Разрезать пополам и выжать сок. Добавить сок и цедру в яблочное пюре и перемешать. Добавить 4 желтка и еще раз перемешать.

**4/** Духовку разогреть до 200°C.

**5/** В большой миске, поставив

ее на лед, с помощью миксера взбить 8 охлажденных белков в плотную пену. Не прекращая перемешивать, добавить фруктозу. Взбитые белки сразу же вмешать в смесь с яблочным пюре и лаймом. Перемешать до получения легкой однородной смеси.

**6/** Ложкой быстро разложить пюре по ramekins так, чтобы смесь поднималась на 0,5 см над краями. Выпекать 8 мин и сразу подавать.