

SAVEURS

ИСКУССТВО ЖИТЬ СО ВКУСОМ • SAVEURS №9 • СЕНТЯБРЬ 2014

ат с уткой
опкорном
бала
нжиром
м-брюле
ндуком

ТОЛЬКО
ЧНИЦА

9 <
ИТЕЛЬНЫХ
Д ИЗ ЯИЦ

ЕННИЕ
ГУСТАЦИИ
ЦА КЕДРА
СЕ • ПАСЕКИ
ТВЕРПЕНЕ
РИЦЫ
ПАНДИИ



Труши и яблоки с сахаром мусковаго

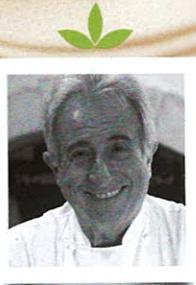
САХАР: РЕВАНШ

ПОЛЕЗНЫЕ ФОРМЫ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

ISSN 2219-7699 00914
9 77221976909



*Les Prés d'Eugénie,
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 яблочно-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, «шантеклер») ● 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 рамекенов диаметром ок. 8 см. Тщательно распределить сахар по дну и стенкам формочки — он приклепится к маслу. Перевернув формочки, слегка постучать по дну, чтобы удалились 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 остудить. 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 рамекенам так, чтобы смесь поднималась на 0,5 см над краями. Выпекать 8 мин и сразу подавать.