

Crèmes aux éclats de rubis avec ses biscuits à la rose & aux douces épices

À quelques jours de la Saint Valentin, je vous propose une recette sucrée, que vous pourrez déguster à deux, en amoureux... et seul(e) si votre Valentin(e) n'est pas encore entrée dans votre vie. (Oui, j'ai pensé à tout : ils se conservent très bien au frigo pendant 3 à 4 jours).

Un brin gourmande, un soupçon fleur bleue, le tout mélangé... Ça a donné ceci :

- * des petites crèmes à la fraise & décorées avec quelques grains de grenade. Elles sont vegan (sans lactose, sans oeuf), et sans gluten.
- * des biscuits sablés en forme de coeur délicatement épicés avec de la cannelle & de la cardamome. Ils sont vegan (sans lactose, sans oeuf).

Pour la réalisation des sablés, j'ai utilisé de... l'huile de palme.

Hum, oui, certes. Je conçois que certains d'entre vous s'étonnent devant l'utilisation de cet ingrédient (pointé du doigt) dans ma cuisine.

À ceci, je ne répondrai que 3 choses :

- je vous invite à lire [l'article assez complet & intéressant de Végébon ici](#)
- comme je le disais pour le [beurre](#) : tout comme il y a « beurre », et « beurre »... il y a « huile de palme », et « huile de palme ».

De par sa **qualité** déjà (un beurre bio au lait cru & réalisé en baratte n'a rien à voir avec un beurre au lait stérilisé), et de par son **utilisation** aussi (on ne cuisine pas au beurre, et on n'en abuse pas).

Avec l'huile de palme, c'est pareil. En choisissant une huile de palme **bio** (donc non hydrogénée), **équitable**, et en **l'utilisant rarement**, c'est bien différent que de consommer de l'huile de palme hydrogénée à outrance cachée dans moult denrées alimentaires (plat préparé, biscuit & viennoiserie...).

- pour la réalisation de sablés, c'est drôlement plus pratique. On peut utiliser de la margarine (bio), sinon.

N'hésitez pas à faire varier les ingrédients, selon vos envies, et le contenu de votre frigo :

- l'huile de palme peut être remplacée par du beurre, ou de la margarine (bio)
- la cannelle & les épices peuvent être remplacées par de la vanille, ou même supprimées
- le lait de riz peut faire place à un autre lait végétal (ou animal)
- on peut utiliser un autre sucrant que le miel (sirop d'agave, sucre de canne, sirop d'érable...)
- la grenade est facultative (elle est parfois difficile à trouver, et assez onéreuse), mais est bien jolie, avouez :-)

Bref. Laissez parler votre coeur.

... et écouter aussi celui qui partage votre vie.

Votre dessert n'en sera que meilleur.

Ingrédients :

Pour les sablés : (de 15 à 20, selon la taille de votre emporte-pièce)

- 100 gr d'huile de palme bio (ou de margarine bio) à température ambiante
- 150 gr de farine de blé T65
- 50 gr de farine de lupin
- 100 gr de sucre de canne blond
- 1/2 cac de cannelle
- 1 cac de cardamome
- 2 à 3 cas d'eau

Pour 2 panna cotta :

- 250 ml de lait de riz
- 1 gr d'agar-agar
- 1 cac rase d'arrow-root
- 1 cac rase de poudre de fraise (ou autre colorant alimentaire rose)
- 50 gr de miel d'acacia (bio)
- quelques graines de grenade



Préparation :

Pour les sablés :

1. Dans un grand récipient (type saladier), versez la margarine.
Veillez à ce qu'elle soit bien à température ambiante, afin qu'elle se « fonde » facilement avec les autres ingrédients.
Découpez-la en gros dés.
2. Ajoutez les 2 farines, le sucre, la cannelle & la cardamome.
3. Mélangez à la main tous les ingrédients, jusqu'à obtenir un mélange grossier & homogène.
4. Ajoutez 1 cuillère à soupe tiède (afin que la margarine fonde encore un peu plus), et continuez à malaxer à la main.
5. Rajoutez une deuxième cuillère à soupe d'eau tiède, et malaxez encore.
Rajoutez une troisième cuillère à soupe d'eau si besoin.
Vous devez obtenir une pâte épaisse qui ressemble à une pâte brisée.
Elle est facilement friable : pas de panique, c'est normal.
6. Formez à la main une boule de la taille d'une grosse paume de mains.
7. Aplatissez-la à la main sur une feuille de papier sulfurisée, et découpez votre sablé avec votre emporte-pièces (ou un verre à l'envers fait l'affaire si vous n'avez pas d'emporte-pièces).
8. Recommencez les étapes 6 & 7 jusqu'à utiliser toute la pâte.
9. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes environ (surveillez).
Les sablés sont prêts à sortir du four lorsque leurs bords sont dorés.
Laissez refroidir.

Pour les panna cotta :

1. Dans un petit faitout, versez l'agar-agar & l'arrow-root.
2. Versez l'équivalent de 5 cas de lait de riz, et délayez (= mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène).
3. Versez le restant de lait de riz, et faites chauffer (feu moyen/fort).
Il est nécessaire que le mélange atteigne 80°C pour que le pouvoir gélifiant de l'agar-agar soit activé.
4. Une fois que le mélange est bien chaud, baissez le feu.
5. Ajoutez votre colorant alimentaire (poudre de fraise ou autre), et votre miel.
6. Laissez chauffer à feu doux pour que le miel se liquéfie, tout en mélangeant doucement (à l'aide d'une cuillère par exemple).
7. Versez dans 2 verrines, et laissez au minimum 3 heures au frigo.
8. *Quelques minutes avant de servir (ou juste avant le repas) :* il est temps de s'occuper de la grenade.
Remplissez un saladier d'eau, et découpez la grenade en quartiers.
9. Placez les quartiers de grenade dans le saladier, et avec vos doigts, retirez délicatement les grains.
10. Jetez la peau (non comestible), et égouttez vos grains de grenade.
11. Disposez-en quelques-uns à la surface de vos petites verrines.

Très sincèrement, je craignais d'être déçue.

Pour les petites crèmes, car je n'avais pas mis de la crème végétale.

Dans le passé, j'avais déjà essayé de réaliser des panna cotta sans crème végétale, et uniquement avec du lait végétal, mais même en utilisant un lait crémeux (le lait d'avoine est plus crémeux que le lait de riz, par exemple), le résultat avait été décevant : la texture des panna cotta étaient trop légères & « flamb*tesque ».

Et, comme la recette de mes petites crèmes pour la Saint Valentin ressemble un peu à celle de mes panna cotta, mais sans crème végétale... Je craignais d'avoir une texture qui me déplaît.

Ce fut donc une réelle & agréable surprise de découvrir que ces petites crèmes... sont agréablement surprenantes.

On **sent très bien le miel**. Tous ceux qui aiment le miel adoreront ces petites crèmes.

C'est un peu comme si on mangeait des cuillères d'**un miel rose, subtilement sucré & léger**... léger...

La **texture est légère**, mais **non décevante**. La couleur rose se marie parfaitement avec cet aspect de légèreté : un peu comme un **pétale de rose**. Puis, comme le goût du miel est vraiment présent, notre attention est plutôt portée sur la couleur & la note du miel, que la texture légère.

... Bref, avec ces petites crèmes, la texture légère devient un atout.

Quant aux sablés... Franchement, je pensais qu'ils seraient trop « simples ». Pas de note de noisette, ni d'amande.

Uniquement 3 ingrédients (et des épices), ça me paraissait impossible d'avoir quelque chose de bon.

Et, peut-être même un peu trop secs.

Un petit coeur sablé entre les doigts... porté à mes lèvres... croquer dedans... puis, se laissait surprendre.

Par leur **goût si délicat**, si subtil.

La **cardamome se devine**, timidement.

On **ne se retrouve pas avec les doigts gras** (comme on l'a généralement avec des sablés).

Sucrés juste comme il faut, **sans** que cela soit **écoeurant**.

On en redemande. 5 étoiles pour les deux. Vraiment.