



CRÈME DE CHÂTAIGNES

Douceur d'un fruit d'automne Après une petite balade en forêt au mois d'octobre, on revient à la maison avec plein de châtaignes toutes fraîches. Alors rien de tel qu'une bonne crème de châtaignes faite maison.

 45 minutes 1 heure et 15 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 220 grammes d'erythritol
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 1 verre d'eau du robinet (120 g)
- 500 grammes de châtaigne, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1 La recette commence par une activité physique. Allez-vous promenez en forêt pour ramasser des châtaignes !
- 2 Pour faire la purée de châtaignes il faut d'abord éplucher les châtaignes. Pour cela, lavez-les, incisez-les avec un couteau sur leur partie bombée puis faites bouillir une casserole d'eau et plongez-les dedans pendant 10 à 15 mn
- 3 Retirez ensuite leur peau marron et si possible la sous peau brun clair
- 4 A titre indicatif après épluchage d'un 1kg de châtaignes il vous reste 800 g Pour cette recette, il faut donc environ 500g de châtaignes.
- 5 Portez ensuite à ébullition une grande casserole d'eau et faites cuire les châtaignes 30 mn
- 6 Passez-les ensuite au moulin à légumes pour obtenir une purée compacte. Réservez dans une casserole.
- 7 Dans un autre casserole préparez un sirop en mélangeant bien l'érythritol et l'eau
- 8 Portez à ébullition pendant 5 à 6 mn jusqu'à ce que l'érythritol soit bien dissout
- 9 Mettez à chauffer la crème de châtaignes lentement après y avoir ajouté le sucre vanillé et en remuant constamment
- 10 Incorporez le sirop progressivement, à l'aide d'une louche, tout en continuant à mélangez constamment et ce pendant 20 mn ; la crème va épaissir petit à petit
- 11 Dans une 3ème casserole remplie d'eau bouillante ébouillantez un bocal de confiture et son couvercle. Sortez-le avec une pince, garnissez-le de crème complément puis fermez le bocal et retournez-le côté bouchon jusqu'à refroidissement
- 12 Conservez au frais

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (106 g)	% AR
ÉNERGIE	0 kcal	0 kcal	0 %
PROTÉINES	1 g	1 g	3 %
GLUCIDES	24 g	25 g	10 %
SUCRES	6 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	19 %
SODIUM	2 mg	2 mg	0 %