Oui je sais encore du sureau .. il est juste tellement beau cette année, c'est vraiment particulier !
Je ne peux vraiment pas résister de vous proposer de faire de la »**crufiture** « version gelée avec un ingrédient « magique » l'agar-agar : une petite algue musclée !!

L'agar agar est riche en minéraux et vitamine, source de calcium (500 mg pour 100 g) et de fer avec 5 mg pour 100 g, soit deux fois plus que 100 g de viande rouge.
En plus d'être une source de magnésium, de phosphore et de potassium.
L'agar-agar possède aussi de grandes quantités de *vitamine B12*, la vitamine qui régule

notre système nerveux.
L'agar contient une substance semblable à un gel qui peut stimuler les intestins et de ce fait diminuer la constipation. L'effet gel dans l'estomac augmente le sentiment de satiété et diminue l'appétit.
On peut donc en abuser pour concocter plein de petits plats anti-faim qui accompagnent en douceur une régulation de poids

En cuisine, elle fait miracle par son action gélifiante qui est huit fois plus puissantes que les autres et elle est 100 % végétale.
Et en plus de cela c'est un *excellent conservateur* qui empêche les bactéries et autres micro-organismes de se développer dessus. Elle est connue dans les additifs sous la dénomination E406

RECETTE : GELEE DES FEES

AUX FLEURS DE SUREAU ET A l'AGAR AGAR

Ingrédient

- 8 ombelles de fleurs de sureau juste ouvertes, bien blanches
- 1 litre d'eau de source ou filtrée
- 100 gr de sucre
- 1 citron bio en rondelle
- 1 jus de citron pressé (facultatif)
- 4 gr d'agar agar
- + Ingrédient magique : le **soleil** et son pouvoir d'énergisé

Faire macérer les fleurs, le sucre, le jus de citron et les rondelles de citron dans l'eau durant env. 3 à 5 jours dans un récipient couvert sur un bord de fenêtre.

Préparation en mode « crufiture »

Filtrer, garder les rondelles de citron (facultatif), vous pouvez aussi ajouter quelques têtes de fleurs fraîches dans vos bocaux

250-400 gr de sucre selon vos goûts (+/- sucré)

Mettre ½ litre de liquide dans une casserole, ajouter l'agar agar en fouettant énergétiquement

Porter à ébullition env. 2-3 mn en remuant

Verser la préparation dans le ½ litre de jus restant, bien mélanger le tout et remplir vos bocaux.

Laissez reposer au frais voir même au frigo

Miami, délicieux mélangé dans un fromage blanc, un yaourt maison…comme dessert et bien entendu en tartine

Pour la version confiture cuite + agar agar

- Réserver 1 dl de liquide
- 1 sachet de 4 gr d'agar agar
- Dans une casserole versez le reste du liquide, ajoutez le sucre
- Portez à petite ébullition durant 30 mn env. en remuant de temps en temps
- Diluer votre sachet d'agar agar dans le dl réservé à cet effet :
- 4 gr une gelée très ferme/ 3 gr vous donnera une gelée moins prise

Préparation :

1. Versez le mélange dans la casserole, augmentez votre feu jusqu'à ébullition durant 2-3 mn en remuant
2. Remplissez vos pots et laissez refroidir

Miami bonne dégustation

Je me réjouis de vos retours, en images, en remarques.

Désireux de découvrir une autre alimentation, fun, colorée, un peu magique et bonne pour la santé ?

Contactez moi wendyg@vivaveg.ch