

CRÈME ÉPAISSE



La crème épaissit en mûrissant parce que les bactéries lactiques transforment le lactose (sucre du lait) en acide lactique. Elles provoquent ainsi la gélification des caséines, protéines du lait. Intolérants au lactose, si vous ne consommez que de la crème épaisse, vous réduirez peut-être vos réactions? Voici la technique pour épaissir la crème naturellement.

◆ un quart de litre de crème fleurette-liquide

❶ Laissez le pot de crème liquide pendant deux à trois jours à la cave (température inférieure à 15°C, mais supérieure à celle d'un réfrigérateur).

❷ Ou congelez la crème de lait cru dans son contenant original. Après trois semaines au congélateur, où la vie continue malgré ce que nous voudrions croire, elle sera épaissie.

La crème épaisse est plus digeste que la crème fraîche. Pendant ces 48 heures, les bactéries s'occupent en effet d'en digérer le lactose et de produire des ferments lactiques. Cette découverte est due à ma propre histoire d'hypersensible au lactose qui adore la crème. De la contrainte naît la création... Je peux désormais me permettre, avec modération bien sûr, toutes les délicieuses recettes à la crème.

DIVERS



Nous verrons ci-après quelques recettes de travailleur autonome en cuisine, inclassables dans les premiers chapitres: la *Choucroute* en vision du débutant (page 116) et le *Coulis de Tomate* à conserver (page 122), recette où nous verrons aussi la version de stérilisation à l'ancienne.

Les confitures peu sucrées ont été traitées dans le livre papier *Fruits de la Vie*. Une *Marmelade de Fraises* et une *Marmelade d'oranges*, une *Gelée de groseilles & framboises*, une *Gelée de Pommes aux Épices Orientales*, une *Gelée de Coings* et des *Pâtes de Coings* (alias mes « *Bons Bonbons de Coings* »).

Passons à une option plus carnée que le régime crétois. Je reprends ici quelques techniques de nos Anciens qui ont été déjà détaillées dans mon livre *Mes Recettes Antifatigue*: *Sécher du magret de canard au sel* (page 124), *Sécher du lard* (page 125), faire du *Biltong* de boeuf (page 126), du *Pemmican des Indiens* (de boeuf aussi, page 127).