Truc et astuces culinaires

Dosage:
Pour obtenir une consistance type crème, il faut compter 2gr d'agar agar pour 50cl de liquide. 2gr correspond à une cuillère à café rase. La moyenne conseillée d'agar agar par personne est de1gr par jour. Eviter de consommer plus de 3grpar jour.

PETITE RECETTE
Mouhallabieh ou crème à la fleur d'oranger

Mélanger 4gr d'agar agar dans un litre de lait froid. Sucrer selon les goûts. Ajouter la fleur d'oranger (environ3cuillèresà soupe). Porter à ébullition pendant une à deux minutes. Verser dans de petits ramequins individuels et mettre au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter des pistaches hachées et recouvrir d'un filet de sirop d'agave.

Références:
-Agar agar, la nouvelle arme anti kilos. Anne Dufour et Carole Garnier. Leduc.s Editions.
–Mes recettes magiques à l'agar agar. Anne Dufour et Carole Garnier. Leduc.s Editions.
–Agar agar, secret minceur des japonaises. Cléa. La Plage editions.
gelée et pâte de coing