



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Crème de marrons aux noisettes caramélisées

DECEMBRE



Ingrédients

Pour : 4 personnes

- 1 poignée de noisettes
- 1 c. à s. de sucre
- 200 g de châtaignes cuites (en alternative, des châtaignes fraîches voir conseil)
- 100 ml de lait
- 4 c. à s. de sucre vanillé
- 2 c. à s. de purée de noisettes
- 250 g de fromage frais

Préparation

- Hacher les noisettes et les faire rôtir dans une poêle sans graisse.
- Saupoudrer les noisettes de sucre et les laisser caraméliser.
- Laisser refroidir les noisettes caramélisées dans la poêle.
- Réduire en purée, à l'aide d'un mixeur, les châtaignes, le lait, le sucre vanillé et la purée de noisettes en une masse lisse.
- Mélanger la purée avec le fromage frais, verser la crème dans des verres et mettre au réfrigérateur pendant environ une heure.
- Servir avec les noisettes caramélisées.



Conseil : La crème de marrons peut également être fabriquée à partir de marrons frais. Pour cela, faire une croix avec un couteau dans 300 g de châtaignes. Les faire rôtir, en remuant, à température moyenne dans une poêle sans matière grasse pour environ 20 minutes. Lorsque les châtaignes ont éclaté et ont un goût de noisette, elles sont prêtes et peuvent être pelées. Les châtaignes peuvent également être rôties au four à 175 °C chaleur tournante pendant 20 à 30 minutes.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



20 min



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Maronencreme mit karamel- lisierten Haselnüssen

DEZEMBER



Zutaten

Für : 4 Personen

- 1 Hand voll Haselnüsse
- 1 EL Zucker
- 200 g gegarte Maronen (ersatzweise frische Maronen s. Tipp)
- 100 ml Milch
- 4 EL Vanillezucker
- 2 EL Nussmus
- 250 g Quark

Zubereitung

- Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Den Zucker über die Haselnüsse streuen und karamellisieren lassen.
- Die karamellisierten Nüsse in der Pfanne abkühlen lassen.
- Maronen, Milch, Vanillezucker und Nussmus mit dem Püriers-tab zu einer glatten Masse pürieren.
- Den Quark unter die Maronenmasse rühren, die Crème in Gläser füllen und etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Mit den karamellisierten Haselnüssen anrichten und servieren.



Tipp: Die Maronencreme kann auch aus frischen Maronen hergestellt werden. Hierzu 300 g Maronen mit einem Messer kreuzweise einschneiden und bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Pfanne hin und wieder schwenken, damit die Esskastanien nicht anbrennen. Nach etwa 20 Minuten eine Kostprobe nehmen. Sind die Esskastanien aufgeplatzt und schmecken sie nussig, sind sie fertig und können sie geschält werden. Alternativ können die Maronen auch 20-30 Minuten im Backofen bei 175 °C Umluft geröstet werden.

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



20 min

