

Иллюстрации и фотографии

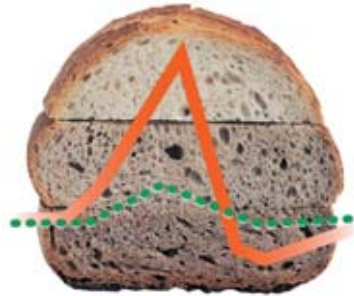


Фото 1. Гликемический индекс сортов хлеба с различным содержанием клетчатки

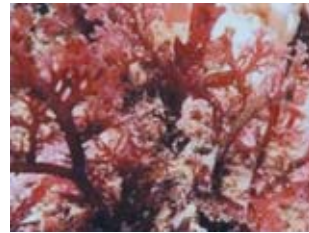


Фото 2. *Gelidium amansii* — один из видов красных водорослей, из которых делают агар-агар



Фото 3. Сырный суп с агар-агаром



Фото 4. Наш агар-агар — справа внизу



Фото 5, 6, 7. Порошок агар-агара вполне приличных сортов



Фото 8. Мой агар-агар



Фото 9. Моя мерная ложечка



Фото 10, 11. Как отмерить ровно 1 грамм (2,5 мл) агар-агара



Фото 12, 13. В мерной ложечке — ровно 1 грамм (2,5 мл) агар-агара



Фото 14, 15. В прошлой жизни это был крепкий чай каркаде, а в нынешней — прохладное желе в аппетитно запотевшем стакане. Для сладости и усиления вкусового акцента добавляю немного концентрата гранатового сока, выбирая тот, который без сахара, либо чуть-чуть вишневого или клубничного сока



Фото 16, 17 и 18. Реинкарнация овощного супа-пюре (цветная капуста, кабачки, красные и желтые перцы, лук, порошок карри, зелень сверху — базилик) в овощной флан



Фото 19. Персиковый конфитюр



Фото 20, 21, 22. Конфитюр из нектарин



Фото 23. Абрикосовый мармелад



Фото 24, 25. Мармелад из киви



Фото 26. Творог с ягодным джемом на агар-агаре



Фото 27. Подготовка ряженки для крема-карамели



Фото 28, 29. Крем-каремль из ряженки



Фото 30, 31, 32, 33, 35, 35. Плавленный сыр с травами и специями

Французская стройность и французский вкус... к вкусному

Почтительно цитирую великолепную коллекцию блюд сайта www.Inchalotte.canalblog.com.



В жизни бы не додумалась, что
внутри молочного желе...
брокколи!



Помидоры в желе на подушке
из овощного бульона с агар-
агаром и небольшим количе-
ством майонеза. Сверху спаржа,
но вполне можно украсить
и чем-то другим



Рыбное полено с овощами
и зеленым горошком



Нежный лососевый мусс



Креветки, грейпфрут



Желе на свекольном соке
и яйца, фаршированные
чем душа пожелает



Вся штука не в спарже,
а в луковом муссе с карри
или куркумой



Чайный флан с инжиром



Кабачок с имбирем. Пикантно



Банановый крем снизу, он же
с молотым фундуком в верхнем
слое. Украшение — кусочки
сыра «Маскарпоне»



Гасите свет.
В нижнем слое — еще
и креветки. Или крабы?



Необычное сочетание:
клубничный мусс и базилик



Белый нежный сыр, базилик,
цедра лимона



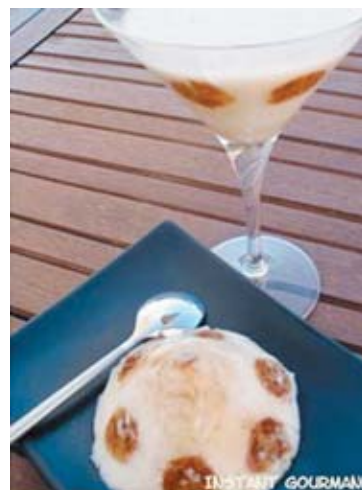
«Конфрупот» из киви



Шоколадный пудинг



Крем Капучино



Миндальное молочко,
жареный банан



Морковный флан