



## BRICKS ET FILO

### CIGARES AUX AMANDES

#### **Ingrédients :**

##### cigares

bricks ou pâte à filo(note1)  
alcool de noyaux de Poissy(note 4)  
oeufs de ferme  
sucre glace ou édulcorant (note 5)

##### sauce framboises

framboises  
des glaçons

amandes (note 2)  
poudre de Perlimpimpin "sucrée" (note 3)  
un peu de lait (facultatif)  
abricots secs

sucre en poudre ou édulcorant

#### **Méthode:**

##### les cigares

Je ne vous mets volontairement pas de précisions sur les quantités car c'est à vous seul de juger et du goût et de la consistance que vous jugerez être ceux que vous souhaitez .

Coupez les abricots secs en très petits bouts ou mixez grossièrement . Vos abricots peuvent avoir été "regonflés" dans une tisane , du thé ou de l'alcool avant . Vous pouvez même opter pour des oreillons d'abricots frais .. ou même une de vos "boîtes" très égouttée . Dans ce cas la farce sera plus molle mais moins sucrée aussi

Dans votre mixer vous pourrez obtenir un mélange très fin et homogène pour votre farce que nous allons faire en premier

Hachez finement les amandes si elles ont entières en ajoutant peu à peu sucre glace (note 5) ou édulcorant. Mixez . Ajoutez l'oeuf Mixez . Ajoutez l'alcool ou le, liquide choisi Mixez . Si vous partez de poudre d'amandes ajouter 1 ou 2 cuillère à café de lait ou de crème fleurette si nécessaire

Si vous utilisez des abricots frais ou "au sirop" vous pouvez les mêler dans le mixer mais personnellement j'aime bien la version "petits morceaux " sous la langue dans tous les cas .

Étalez vos feuilles de pâte sur la table, faites un boudin de farce dans vos mains comme avec de la "pâte à modeler" . Posez le en haut face à vous et commencez à le rouler vers vous . Rabattez un côté puis l'autre pour enfermer la farce et former un "cigare" bien serré et bien round . "Collez" la feuille à la fin soit avec un peu d'oeuf battu soit avec un peu de sirop .

La cuisson?? Là toutes les fantaisies vous sont offertes .

posés sur une plaque de silicone , dorés avec un peu d'oeuf battu avec du lait ou avec un peu de sirop . Un peu de miel fluide ou de sirop de glucose passé au pinceaux à la fin leur permettra de dorer plus

en grande friture , faire sécher sur du papier-linge en les roulant pour enlever le maximum de gras . On peu les faire "briller" avec un peu de miel fluide ou de sirop de glucose

enfin , le plus "diététique" mais le plus délicat aussi , les faire cuire en les tournant peu à peu sur la "plancha" . Avantage ils seront moins uniforme et prendront bien la teinte du tabac roux . Ce qui vous permettra de les "bagner" comme des "vrais" !

## la sauce

Hyper simple . Videz le mixer . mettez les framboises ( même des congelées marcheront) , une cuillère de sucre glace ( voir plus haut) ou d'édulcorant . Mixez énergiquement et là encore vous avez le choix :  
vous filtrez au tamis et vous avez juste un jus léger  
vous utiliser tel quel le produit qui est très goûteux et n'a plus de graines si il est assez mixé  
soit vous lui ajouter du lait ( qui peut être écrémé ) ou de la crème fleurette ,voir du yaourt doux  
voir du fromage 0% et re mixez le tout: la sauce sera plus épaisse et aura à la fois plus de corps et de moelleux

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Vous allez rouler vos "cigares" autour d'une farce de pâte d'amande aux abricots vous pouvez donc , selon votre marché vous servir de feuilles de bricks ou de pâte à filo indifféremment . La feuille de filo est plus facile car vous avez dans chaque 1/2 feuille un rectangle bien net et en superposant deux feuilles ce sera solide à la cuisson . Pour moi, je préfère la brick car elle a plus facilement le côté "chiffonné" au bout qui rappelle le vrais cigare pour la présentation .

(note 2) Soit vous avez des amandes entières il faut alors les "monder" (voir fiche ) .Utilisées telles quelles c'est parfait mais si vous avez de la poudre d'amandes classique c'est très bien aussi . Il faudra juste rajouter un rien de crème fleurette pour la liaison

(note 3) Cette fois je vous donne un petit mélange qui va mal mais vous pouvez toujours le refaire à votre goût : cannelle, 4 épices , poivre rose , poudre de feuilles de verveine et d'angélique

(note 4) . Ici on utilise de l'alcool de noyaux de Poissy mais vous pouvez préférer le kirsch ( pour le goût d'amandes amères ) ou le rhum ou tout alcool de votre choix . Si comme moi vous êtes allergique à l'alcool faites donc une forte décoction d'agastache, d'angélique et de verveine et quelques gouttes d'extrait d'amandes amères . Ce sera parfait ne vous inquiétez pas

(note 5) si vous n'avez pas de sucre glace pas de problème mettez votre sucre en poudre dans le moulin à café électrique que vous avez "chipé" à votre Mamie ( ou récupéré dans une brocante) et vous faites tourner . Bien préférable pour les "sans gluten" car bien souvent on ajoute des additifs dans l'industrie pour que le sucre reste pulvérulent or certains , dérivés du blé sont toxiques pour vous !

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème avec "notre" sucre glace et prenez des galettes de riz chinoises à la place des bricks ou de la pâte à filo . Ce sera aussi bon

Pour les "sans gras" bien sûr il y en a (50% dans les sèches que 35% dans les fraîches)) dans les amandes : n'en "fumez" qu'un de ces gros cigares ... ou faites les de la taille des Ninias ! Bien sûr pas de cuisson à la friture mais pour le reste c'est pas si mal . Pesez votre "cigare" fini : il y a entre 28 et 37 % de gras selon votre "farce"

Pour les "sans sucre" faites une seule couche de "tabac" avec des galettes de riz chinoises c'est déjà "moins pire" bien sûr un édulcorant qui résiste à la cuisson, pas de glaçage ni au miel, ni au glucose évidemment . Impérativement des abricots frais , forcez sur un fromage frais un peu sec . Inversement vous pouvez même les cuire dans un beurre fondu à la poêle glace et prenez des galettes de riz chinoises La sauce pas de problème Vous voyez vous ne perdez pas tout ! et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**