

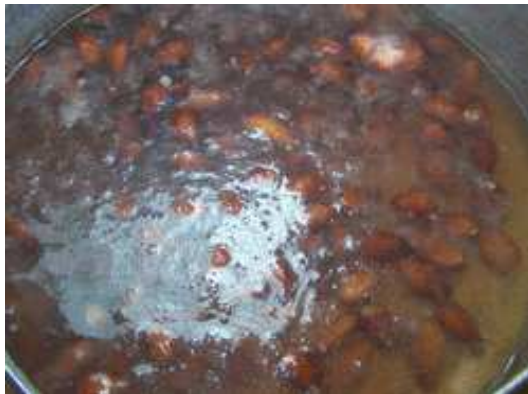


## MONDER DES AMANDES

**Ingrédients : Juste des amandes brutes , décoquillées quand même !**

### MÉTHODE :

Faire bouillir une *grande casserole d'eau* . Préparer une *bassine d'eau le plus fraîche possible*  
Préparer une "araignée" ou une écumoire .. ou une louche et une passoire posée sur un récipient  
*pour les égoutter*



préparer *un linge étalé* sur la table de la cuisine ... et une petite "poubelle" Tout va bien , vous avez tout ???

C'est quasi fini !

Plongez les amandes dans l'eau bouillante elles gonflent tout de suite et remonte vers la surface .  
Egouttez -les au fur et à mesure et plongez les dans l'eau glacée . Pincez-les entre le pouce et l'index en dirigeant le "pointu" vers votre linge où elle tombe . L'amande sort toute seule de sa peau : elle est "mondée" .



Laissez les refroidir et sécher sur le linge c'est fini : Difficile non ??? Juste un tout petit peu long si vous en faites un kilo ...

**T.S.V.P -->**

Attention il ne faut pas les garder très longtemps car traitées ainsi elles rancissent vite mais c'est bien préférable à celles que vous achèterez toutes prêtes car elles ne seront pas traitées ... et si elles restent stockées en magasin elles rancissent aussi !

NB : Pensez à mettre vos peaux vides dans le compost au fond du jardin : c'est un excellent boosteur de fermentation .

Et puis voila une méthode simple pour utiliser ce sac d'amandes sèches qui était dans le placard . Fraîches on les aime malgré leur petite peau rêche mais maintenant vous avez un excellent truc pour les utiliser au mieux et sans risque pour votre santé : séchées les amandes enfermées dans un bocal et au noir peuvent se garder plus d'un an

Et puis vous savez bien ma formule :

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