



POMMES

POMMES NOIRES

Une recette originale par sa présentation et son goût sera d'autant plus savoureuse que les pommes de bases seront typées, par exemple des variétés anciennes comme le "museau de lièvre", la "reinette de Brive", la "calvine rosée" ne vous décevront pas

Vous pourrez aussi réaliser cette recette avec des poires un peu "sèches" comme la "belle de Montmarault", "poire du curé", "abbé grégoire" choisissez les pas trop mûres car vous auriez trop de jus et la chair se déferait trop

Ingrédients :

- des pommes si possible "bio" (note 1)
- un soupçon de poudre de cannelle
- un soupçon de poudre de 4 épices
- du coulis de sureau (note 2)
- un soupçon de poudre de muscade
- vanille en poudre

Méthode :

Epluchez les pommes "en rond" avec un épluche-légumes : vous obtenez un "ruban" que vous ferez sécher à plat sur du papier-chiffon sur le radiateur. La maison sentira bon et de délicieuses tisanes en perspective avec de bons effets sur la digestion

Videz les soigneusement au vide-pommes. Les ranger dans une cocotte à couvercle soigneusement et callées fermement car comme elles vont "rétrécir" à la cuisson elles "basculeraient" et ne seraient plus aussi jolies. "Assaisonnez" avec les épices.

Verser le coulis de sureau à mi-hauteur des fruits. Couvrir et mettre 2 à 4 mn au four à ondes pour assurer la mi-cuisson. Sortir et retourner les pommes.

Remettre au four et surveiller la cuisson : les fruits doivent être tendres mais pas "mous".



Servir très froid avec des feuilles de menthe (ou de citronnier) en décor.

Vous pouvez accompagner ce dessert de crème fraîche fouettée, de meringues, de crème anglaise à la verveine ou de sorbet au citron ... ou de tout cela !!!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) si possible "bio" pour que la peau ne contienne pas de pesticides (du moins moins !!)

(note 3) c'est très vite fait mais vérifiez bien qu'il ne reste pas de pépins ou de petites cloisons dures : elles durcissent à la cuisson et c'est désagréable sous la dent ... à moins que vous ne le fassiez avec un couteau fin à pamplemousses. Soyez soigneux car c'est la seule difficulté ! c'est dire !

NOTES DIETETIQUES

Parfait pour les "sans sel" ou "sans gluten" ainsi que par les "sans gras" (sauf si vous aviez l'idée de les goûter avec de la crème fouettée ou de la glace industrielle !)

Pour les “sans sucre ” si le sureau passe bien (moins de 2% de sucre) la pomme en contient selon les espèces entre 18% (pommes anciennes) à près de 30% (pour les variété modernes) donc tenez en compte pour vos calculs journalier ! Mais si vous êtes raisonnable sur la quantité c’est permis sans les meringues ou les petits à côté

et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A