



## NASHIS

### BLACKBREAD AUX NASHIS

#### Ingrédients

Pommes type reinettes anciennes  
sucre canne roux  
poudre de noisette  
tranchettes de pain noir

des nashis  
huile de noisette  
jus de pommes frais  
qq noisettes grillées

#### Méthode

Faire griller légèrement la poudre de noisette dans une poêle anti-adhésive

Coupez en dés les pommes pelées et épépinées .

Faites de même avec les nashis

Faites compoter dans une casserole avec le sucre fondu dans le jus de pommes .

Lorsque tout est cuit ajouter quelques gouttes d'huile de noisettes et "tartinez" les sur les tranches de pain noir grillées juste avant de mettre la compotée .Décorez de noisettes grillées



NB : Vous pouvez servir tout de suite bien chaud mais si vous l'accompagnez d'une glace à la vanille ou au caramel voir d'un sabayon à la crème de cassis

#### NOTES TECHNIQUES::

Rien de bien "sorcier" juste ne pas trop cuire les fruits qui doivent garder un léger croquant en somme pas de la "purée"... mais de la "compotée"

#### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr non plus que pour les "sans gluten" ça passe très bien ... profitez-en !

Pour les "sans gras" il n'y a pas de problème non plus si vous oubliez l'huile de noisettes

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" vous pouvez faire la même chose avec les fruits mais sans le sucre et remplacez les tartines de pain noir par une petite omelette sucrée au faux sucre parfumée à la cannelle

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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