



POUR DE DÉLICIEUX DESSERTS

MONDER LES AMANDONS D ABRICOTS

Ingrédients : Juste des noyaux d’abricots !

MÉTHODE :

Tout simple pourvu que vous vous munissiez de l’engin “maison “ de la “vieille chouette” que nous avons déjà évoqué pour casser des amandes

Voyez donc la fiche du KIKASTOU ce sera tellement facile que vous regretterez pas d’avoir pris du temps pour fabriquer un engin si pratique qui va vous servir si souvent maintenant que vous vous demanderez comment vous avez pût vous en passer jusqu’à maintenant

Dénoyautez vos abricots , mettez les un à un dans le creux idoine (kivabien) et tapez d’un coup sec bien à plat au milieu . Il va falloir vous entraîner car certes le noyau ne va pas s’ “envoler” (il est coincé) . Pas d’éclats partout non plus (eux aussi sont coincés) . En revanche il va vous falloir apprendre à taper avec la juste force pour ne pas écrabouiller l’amandon . La coque est très dure et l’amandon fragile



Vous pourriez enlever maintenant la cuticule (la petite peau brune)qui entoure l’amandon mais il est un peu fragilisé par le choc avec vos ongles mais il y a plus simple ..

Prenez une casserole d’eau bouillante et préparez une jatte d’eau fraîche . Préparer une “araignée” ou une écumoire .. ou une louche et une passoire posée sur un récipient pour égoutter . Tout va bien , vous avez tout ???

Plongez quelques secondes les amandons dans l’eau bouillante , sortez-les et plongez les aussitôt dans l’eau glacée . C’est fini : la cuticule, déjà éclatée, va s’enlever toute seule entre vos doigts



Pas difficile n’est-ce pas ??? Juste un tout petit peu long si vous en faisiez un kilo ... mais ce n’est pas le cas : il ne vous en faut qu’un peu pour parfumer

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Je vous rappelle que les amandons de noyaux “amères” (abricots, amandes amères ,pêches etc) contiennent un petit peu d'acide cyanhydrique et qu'il ne faut donc pas exagérer car cela serait dangereux mais avec 6 à 9 amandons (selon vos goûts) par kilo de fruits vous ne risquez pas grand chose ! Sauf peut-être en cas d'allergie . Mais votre corps est bien fait et il vous avertira à temps : vous allez détester

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten”, “sans sel” et même pour les “sans calories” ... pas de problème , profitez en...!

Pour les “sans gras”(35 à 52%) dans le fruit selon son état de dessiccation ... Disons le c'est pas trop pour vous mais il y en aura si peu dans le produits fini, la confiture ça devrait pouvoir se faire

Pour les “sans sucre”(4.%) environ , sur une si petite quantité c'est négligeable en soit . Mais ce n'est pas parce que vous ne mettez les amandons dans la confiture que cela devient une bonne chose pour vous!

Pas de confiture, mais le confit de LVC (voir recette), et pensez dans vos calculs du jour que l'abricot lui, contient 11% à 15 % de sucre ... qui se concentre en cuisant ! Pensez y

Et puis vous savez bien ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

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