



TARTECRÊPE POMMES et ÉPICES mode LVC

Voici une recette de dessert bien sympathique et qui vous permettra de "récupérer" des crêpes qui "restaient" ou déjà confectionnées à l'avance et conservées pour les "zokazou"

Bien sûr vous pouvez utiliser une crêpe fraîche mais dans le cas laissez la un peu refroidir avant de la réemployer pour qu'elle dore bien

INGRÉDIENTS :

crêpe épaisse (note 1)
sucre en poudre (note 3)
épices (note 5)

pommes si possibles différentes (note 2)
beurre, corps gras (note 4)

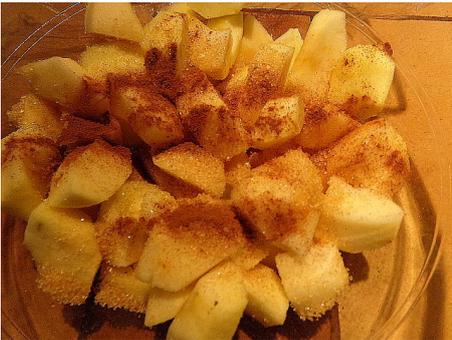
PRÉPARATIFS ET MONTAGE:

Pelez (ou non selon votre goût) vos différentes pommes (... de pommier !). Enlevez pépins et cartilages intérieurs . Concassez-les en morceaux pas trop petits.

Avec un très petit fond d'eau (ou de "boulhon" LVC) mettez-les à "fondre" sur feu très doux

Lorsqu'ils commencent à être moins durs, saupoudrez des épices de votre choix (note 4) et de plus ou moins de sucre (note 3) à votre goût . Bien mélanger délicatement . Laissez les arômes se mélanger sur feu doux

Le résultat doit être tendre mais pas mou : ce n'est pas une compote que vous avez fait !



Sortez une grande poêle (ou un plat en inox de grandeur idoine) et qui va au four . Faites y fondre le corps gras choisi (note 4). il ne faut pas une couche comme sur une tartine : vous allez le passer dessus avec un pinceau de silicone par exemple ... juste pour une délicatesse, une petite douceur ... parfumée. Retournez vivement la crêpe chaude et saupoudrez généreusement de sucre + les épices choisis . Laissez dorer quelques instants . Retournez votre crêpe à nouveau : elle doit être bien dorée et avant de la remettre griller quelques instants saupoudrez de sucre le fond de la poêle



C'est prêt à garnir dès que vous sentez une légère odeur de caramel.

Si vous avez utilisé un plat "de service", il ne vous reste qu' à répartir votre cuisinée de pommes sur l'ensemble de la crêpe grillée .



Si vous avez une poêle fragile au découpage... ou pas jolie pour le service, démoulez la crêpe sur le plat (si possible chaud) et couvrez de votre préparation.

Laissez tiédir sous une cloche de toile : les guêpes adorent l'odeur ... !

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

SERVICE

Vous pouvez servir ce dessert encore tiède ou carrément froid au choix : la crêpe sera plus molle dans le deuxième cas car malgré son "glaçage", le caramel fond et "mouille" la crêpe de jus de pommes

Dans tous les cas saupoudrez de grains de sucre : c'est sympathique pour l'oeil ... et pour le palais

N.B : pour un goûter d'enfants, vous pouvez utiliser des bonbons colorés (je sais, c'est pas bon pour la santé mais vous n'êtes pas obligé (e) d'en mettre des tonnes) et ça plaira tellement aux petits ... s'ils étaient aide-pâtissier !

Vous pouvez aussi saupoudrer de poudre de cacao pur (pas trop, juste un "pitchoun") pour les deux raisons sus-évoquées avec une passette, en écrasant au besoin avec une petite cuillère les éventuels grumeaux

Enfin, plus exotique, saupoudrez d' une fine poudre de thé vert  un rien de poivre vert lui-aussi, pilé fin

NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Crêpes / Vous pouvez utiliser n'importe quel type de crêpes, avec n'importe quelle farine de votre choix pourvu qu'elle soit un peu épaisse pour ne pas se déchirer lors de la préparation, puis servir de "support" au fondant de pommes par la suite

(Note 2) Pommes différentes : plus vos pommes seront variées, plus leurs parfums se "renforceront", "s'enrichiront" les uns les autres

(note 3) sucres : choisissez des sucres compatibles avec vos goûts mais ici, les sucres roux de canne, la vergeoise brune sont particulièrement conseillées pour leur parfum ... mais pour les "sans" certains édulcorants de régime, utilisés "sans cuisson" marcheront bien en saupoudrage

(note 4) corps gras ? Le beurre (voir pour ceux qui le peuvent le beurre salé) dégage au mieux les parfums de l'ensemble certes. Mais une très fine couche de vraie graisse d'oie, c'est excellent aussi Pour ceux qui voudraient "réduire les risques diététiques" sachez que vous pourriez user avec profit de ghee ([beurre clarifié. Voir fiche](#)),.. voir le remplacer par de l'huile de colza qui a la meilleure côte de nos jours dans les régimes ... voir des margarines «allégées» ?? Forcément c'est moins bon mais ...À vous de tester !

(note 5) épices ? Pour moi, j'ai choisi la cannelle et la noix de muscade, toutes les deux réduites en poudre à la dernière minute : plus les épices sont fraîches pilées, meilleur est le parfum dégagé Et puis, si vous ne vous rappelez plus bien, regardez la fiche de [l'orgue à épices de LV C](#) ou quelques [poudres de Perlimpimpin](#) de la même LVC

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", j'ai volontairement ignoré le sel ... ça a du goût quand même !!

Pour les "sans gluten", avec une crêpe faite avec une farine "sans gluten" tout va bien . Testez-donc avec de la farine de châtaigne, vous ne serez pas déçu (e) !!

Pour les "sans sucre", désolée c'est pour vous de la dynamite car la crêpe et les sucres , quels qu'ils soient c'est pas pour vous . Alors faites comme le renard, dites-vous que vous n'auriez pas aimé ce mélange

Pour les "sans gras", je vous l'ai dit dans le cours de la recette, vous pouvez "oublier" les corps gras à condition d'utiliser une poêle qui n'attache vraiment pas car "sans gras" le caramel, ça colle ... Vous pouvez aussi, faire l'opération dans des assiettes ou écuelles individuelles qui passent au four . Même consignes. Mais surtout, sortez vos chers [gants de LVC](#) car ça sera chaud ! Je sais c'est pas tout à fait pareil, mais c'est excellent quand même ...

et vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A