



## POMMES

### POMMES VIELLE CHOUETTE

#### Ingrédients :

pommes (note 1)  
un bocal de rhubarbe au naturel  
des pruneaux

un bocal de crème de fraises  
un pot de Ste Germain aux oranges amères  
sucre roux ??? ou édulcorant

#### Méthode:

Mélanger les trois bocaux . Goûtez la "crème " obtenue et si nécessaire sucez mais légèrement car on doit garder un peu et d'acidité, et d'amertume car la pomme choisie est toujours très douce à la cuisson . Nous allons donc la "relever" en douceur



Videz les pommes au vide pomme et dénoyautez les pruneaux ( c'est toujours meilleur quand on les dénoyaute au dernier moment ce qui est très facile car en appuyant du côté de la queue le "pointu" du noyau perce la peau et sort tout seul )

Sur un fond de "crème" posez les pommes vidées bien serrées dans un plat creux (note 2) . Mettez une petite cuillère de crème dans chaque pomme puis un pruneau dénoyauté et roulé sur lui-même . Vous verrez "graissé" par la crème , le pruneau glisse impeccablement dans la cheminée de la pomme . Mettre tout bien "à plat" ; Et finir de "caler" avec des quartier de pomme épluchés .

Faire cuire à demi dans un four doux à couvert sous un couvercle en silicone au four classique puis le monter pour finir

Ou bien 5 à 6 mn dans le four à ondes sous une pellicule étirable le temps que votre four classique chauffe puis finir la cuisson ( et le dorage ) dans votre four classique très chaud

Laisser refroidir (servir "tiède") mais ne pas servir "glacé" vous perdriez des arômes . Décorez vos assiettes de service avec ... des vieilles chouettes ( voir la photo )

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

Si vous pouvez servir *tiède*, vous pouvez accompagner ce dessert avec une crème anglaise à la cannelle et au poivre blanc bien glacée ... ou avec un sorbet à la pomme ou si vous préférez aux agrumes de type LVC .

Si vous voulez un “gâteau” avec ??? choisissez un “palet de dame”, un spéculoos

Refroidies le lendemain, sorties du réfrigérateur servez-les cette fois dans une crêpe toute *chaude* . Dans ce cas vous y roulerez deux ou trois pommes ( selon sa grandeur ) . Ensuite vous découpez comme un gâteau roulé pour un service sur une sauce aux agrumes *chaude*

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le choix des pommes ??? si possible de petites “Ste Germaine” ou autres pommes anciennes parfumées ( museau de lièvre, canada, reinette du Mans ... )

(note 2) Si vous voulez servir les pommes dans leur plat de cuisson, prenez un plat en grès , un plat à tian provençal par exemple . L’essentiel est d’avoir un plat assez profond pour que le jus ne risque pas de déborder dans le four

### NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème sur les pommes

Si vous faites un service genre “gâteau roulé” le lendemain pensez à faire une crêpe avec de la farine sans gluten . Vous pouvez ajouter de la farine de maïs dans votre pâte , une fine couche de beurre fondu et poudrez de sucre roux et ce sera très bon . Pour les crèmes d’accompagnement que du “maison” car vous savez bien qu’il y a presque partout du gluten dans les produits industriels ( crèmes, glaces, gâteaux ...)

Pour les “sans gras” ... et il n’y a pas de gras du tout ! Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les “sans sucre” ??? vous en mangerait pas trop pour en laisser aux autres convives n’est-ce pas ??? mais avec

de l’édulcorant dans vos bouches car sinon cela serait trop acide et amère et

pensez que les pommes contiennent quand même 12 à 15 % de glucides pour vos calculs mais grâce à la pectine l’indice glycémique n’est pas trop élevé

Bien sûr vous n’utiliserez les pruneaux qu’avec parcimonie ( les pruneaux frisent les 18% mais beaucoup de sorbitol donc un indice glycémique assez bas ) vous ne mettrez donc qu’au plus un demi pruneau par pomme ...

ou par prudence vous laisserez un “trou” et vous remplacerez le pruneau par une fraise que vous mettrez *qu’après cuisson* juste au moment du service service ! Si vous voulez garder le côté noir du pruneau, “marinez” des morceaux de pomme “calibrés” à la taille de la cheminée ( avec le même vide-pomme ) dans du sirop de sureau ss sucre LVC

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**