



LES POMMES

LES "STE GERMAINE" AUX ABRICOTS SECS

Ingrédients :

pommes Ste Germaine(note1)
poudre de Perlimpimpin (note 3)
croûtons grillés facultatifs

abricots secs(note 2)
bouillon LVC (note 4)

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les abricots secs avec la poudre de Perlimpimpin .

Creusez vos pommes au vide-pommes en faisant bien attention de ne pas laisser de pépins et fendez les peaux des pommes (juste la peau) au choix en étoile dessus et dessous (préférable pour une cuisson FAO).ou selon l' "équateur" de la pomme (pour une cuisson classique au four traditionnel)

Enfoncez votre abricot roulé sur lui même comme un cigarillo par le fond de la pomme qui reposera dans le plat et "montez-le" vers le haut : l'abricot peu "déborder " mais pas trop :



Dans un plat posées sur un fond de tranches de pain (ou de brioche rassise pas exemple) vous rangez vos pommes qui se "calent" l'une l'autre . Arrosez juste à mi-hauteur des tranches de pain d'un peu de bouillon LVC . Notez que vous pouvez parfaitement ne rien mettre au fond du plat .. c'est juste une goûteuse façon d'utiliser du pain sec .

Cuisez à four doux longtemps ou au FAO puis dorer sous le grill si vous aimez

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les pommes Ste Catherine ??? la "reINETte de Brives" une de ces merveilleuses vieilles pommes anciennes qui rien que par leur parfum vous évoquent les rieuses paysannes poursuivies par leurs galants et qui les dégustaient à deux dans les foins séchés de la fin d'été ... Ah le parfum de la paille qu'on soulevait dans le fruitier du grenier ... bref , parlons de choses sérieuses...

Bien sûr, maintenant vous ne trouverez plus que des pommes qui ont mûries en chambre froide "sous air conditionné", mais achetez-en une caisse en début de saison, dès la cueillette. Mettez-les sur des plateaux garnis de foin bien sec et couvrez le tout d'une bâche de toile sombre ... Surveillez et "cueilliez" les juste à point pendant trois mois parfois 4 si votre "fruitier" ne change pas trop de température ... et croquez-en donc une avant de cuisiner

(note 2) Les abricots secs ??? Bien sûr si vous en avez au jardin , que vous les avez séchés sur claie au soleil puis gardés sous vide ... ce sera sublime . Pour des abricots industriels les tout simples bien secs marchent tout à fait bien (mieux que les "réhydratés" industriels dit "moelleux" plus chers et moins "efficaces"). Bien secs, ils vont se "regonfler" tout seuls avec le jus des pommes et la vapeur de votre bouillon !

Sinon optez pour vos pruneaux c'est délicieux mais optez pour un "bouillon LVC avec un muscat rouge aux épices .

(note 3) le bouillon LVC à fabriquer ??? Une infusion d'écorce d'oranges et peaux de pommes séchées + de la verveine + un bâton de cannelle + vrai ou faux sucre ... ou rien . Vous pouvez sucrer avec des feuilles de stévia (si vous n'êtes pas "sans réglisse" car dans les deux cas il y a de l' acide glycyrrhizique, et c'est donc déconseillée en cas d'hypertension artérielle)

(note 4) La poudre de Perlimpimpin ici ??? Faites donc pour l'occasion une poudre avec agastache, angélique, (stévia si vous y avez droit voir au dessus), verveine et mentastre séchés + un peu de vergeoise (ou du "faux-sucre" à doser par vous selon vos habitudes fonction du produit utilisé) , un rien de noix de muscade et de cannelle . Passez au moulin et roulez bien vos fruits dans un sac comme d'habitude avant de les utiliser

NB Si vous aviez préparés trop d'abricots pour vos pommes , pas de problème répartissez-les dans des coupelles, un rien de "bouillon LVC" , couvrez soigneusement . 2 à 3 minutes maximum de FAO (en tournant 2 fois vos coupelles si le four ne le fait pas pour vous). Servez très frais avec une petite sauce anglaise à la menthe Nana ou un sorbet à la verveine ... ou les deux !

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" . Vérifiez bien sur l'emballage de vos abricots secs qui sont parfois roulés dans la farine pour aider au séchage et à la conservation . Dans ce cas optez pour les pruneaux : même les "moelleux" (à éviter car bien souvent "regonflés à la vapeur industriellement) ils ne sont guère fameux mais : dans votre cas c'est "la" solution avec le bouillon LVC (au muscat voir note 2)

Pour les "sans gras" ! Vous vous imaginez ! C'est fait pour vous ...profitez-en vite (mais ignorez quand même la version "brioche"!

Pour les "sans sucre" Plus délicat car les fruits séchés "concentrent" bien sûr les sucres donc nous allons opter pour une version plus conforme à votre régime .. Ce n'est pas un dessert "sans sucre" puisqu'il y en a dans les pommes (12 à 14 % de sucres ! dans la pomme) mais on peut "limiter les dégâts" en prenant de petits fruits (en plus vous ferez des économies ils sont moins chers !) et en les garnissant plus "léger en sucres".

Récupérez dans votre placard un de ces bocaux que nous avons fait ensemble de “confit de rhubarbe LVC” ou de “confit d’abricot” et du “sirop LVC d’angélique” et faites cuire au FAO un panais (inuline et très peu de sucre) . Écrasez votre panais en purée, assaisonnez du confit choisi et de sirop . Ajoutez un rien de poudre de Perlimpimpin (cannelle, poivre blanc , noix de muscade et *traces* de girofle . Mettez “votre purée” dans une poche à douille et remplissez vos pommes bien serrées .

Vous pouvez glisser le “rab” entre les fruits

Vous pouvez aussi les “farcir” avec un mélange de fromage frais (qui peut être du 0%°) , un jaune d’oeuf et des amandes en poudre + un peu d’édulcorant résistant à la chaleur de votre choix ..

Dans tous les cas, cuire au FAO mais finir de dorer au four classique chaud en passant un pinceau de lait “sucré” (une 1/2 cuillère à moka pour une tasse de lait) . Vous pouvez éviter mais c’est vrai que c’est moins “craquant” ...

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