



SAVEURS et TALENT2

La pomme dans tous ses états

Riche en antioxydants (importants pour prévenir les cancers et les maladies cardiovasculaires), en fibres et en vitamines, la pomme est particulièrement bonne pour la santé et peut se décliner à travers de multiples plats : salades, soupes, pommes au four pour accompagner les viandes, desserts.

En soupe

Soupe pommes/courges :

400 g de potimarron, 400 g de pommes, 2 abricots secs (facultatif). Dans une cocotte à fond épais, mettre les abricots secs, le potimarron coupé en petits dés et les pommes coupées en quartiers. Couvrir d'eau. Laisser cuire sur feu doux pendant environ 20 minutes. Mixer, saler et poivrer.

A tester :

Cette recette peut être déclinée sous forme de purée. Dans ce cas, ne pas couvrir d'eau et agrémenter de lait, crème fraîche ou crème soja.

En salade

Salade pommes/avocats :

2 pommes, 2 avocats, 2 c à s de pignons, 1 orange, 8 c à s d'huile de tournesol. Préférer les pommes rouges légèrement acidulées, leur saveur s'accorde bien avec celle des avocats. Prélever le zeste de l'orange et le mélanger au jus d'orange pressé. Ajouter sel et huile de tournesol. Couper les pommes et les avocats en cubes, arroser de sauce à l'orange et parsemer de pignons préalablement dorés. *Recette de Valérie Cupillard, in Bio, bon et gourmand.*

Salade pommes/betteraves crues :

2 betteraves crues, une petite échalote, des graines variées et/ou des noix concassées, 3 c à s d'huile d'olive (ou de noix ou de colza) et 2 c à s de tamari (sauce soja) ou de vinaigre, 1 pomme, du persil haché. Eplucher les betteraves et les râper, ajouter les graines et la pomme coupée en petits morceaux et citronnée. Préparer la sauce : mélanger l'huile et le tamari, ajouter l'échalote hachée. Bien mélanger. Servir frais. Il est possible aussi d'ajouter d'autres crudités (des carottes notamment).

En dessert

Galette des rois aux pommes :

Pour la pâte : 450 g de pâte feuilletée (faite maison, achetée chez un pâtissier ou avec deux rouleaux de pâte achetés dans le commerce), 1 jaune d'oeuf et 1 c à s de lait (facultatif) pour souder les bords de la galette, 1 c à s de sucre glace et 1 c à s d'eau pour rendre la surface de la galette bien brillante.

Pour la garniture : 1,2 kg de pommes, 50 g de beurre, 50 g de sucre, 1 c à s de cannelle en poudre, 1 c à s de miel liquide.

Préparer la garniture : éplucher les pommes, les couper en tranches (10 à 12 tranches par pomme). Faire fondre le beurre dans une poêle sans le faire colorer. Ajouter le miel, puis le sucre et les tranches de pommes. Remuer à feu vif. Saupoudrer de cannelle et approcher une allumette pour faire flamber. Laisser cuire les pommes à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et légèrement caramélisées. Les retirer du

feu et laisser refroidir.

Préparer la pâte : préchauffer le four à thermostat 7 (210°C). A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte feuilletée en deux cercles d'environ 28 cm de diamètre de sorte à obtenir une épaisseur de 2 mm environ. Déposer l'un des cercles sur une feuille de papier cuisson (disposée sur une plaque allant au four ou dans un moule à tarte). Décorer la surface de l'autre cercle : avec la pointe d'un couteau et sans percer la pâte, dessiner des épis, des losanges ou ce qui vous plaira sur toute la surface du cercle.

Former la galette : dans un bol, mélanger un jaune d'oeuf avec 1 cuillerée à soupe de lait à l'aide d'une fourchette. Badigeonner le pourtour du cercle avec ce mélange, à l'aide d'un pinceau, sur environ 2 ou 3 cm de largeur (à la fin il vous restera du mélange jaune d'oeuf/lait en trop). Répartir les pommes au centre du cercle (en laissant libre le pourtour badigeonné). Glisser la fève dans la garniture aux pommes en prenant soin de la placer plus proche du bord que du centre de la galette. Couvrir avec le deuxième cercle en prenant soin que celui-ci épouse bien la forme du premier et que ses bords recouvrent bien l'ensemble du pourtour badigeonné. Avec la pointe d'un couteau, découper une petite entaille au centre (d'environ 1 cm), et avec un pique-olives creuser quatre petits trous répartis sur toute la surface de la galette (afin que celle-ci ne gonfle pas trop pendant la cuisson). Laisser reposer au réfrigérateur 1/2 heure ou plus (afin que les bords soient bien soudés). Enfourner pour environ 25 minutes. Dans un bol, diluer 1 c à s de sucre glace dans 1 c à s d'eau. 5 mn avant la fin de la cuisson, quand la surface de la galette est dorée, la retirer du four et à l'aide d'un pinceau l'enduire du sucre glace dilué, puis l'enfourner à nouveau. Surveiller la fin de la cuisson : il faut que la surface de la galette soit bien dorée et que celle-ci se détache facilement de la plaque (sans plier).

Clafoutis pommes/pruneaux :

2 pommes, 100 g de pruneaux dénoyautés, 120 g de farine de riz, 80 g de sucre de canne complet, 50 g de poudre d'amandes blanches, 50 cl de lait (vache ou végétal : riz ou amandes), 3 oeufs. Préchauffer le four à thermostat 7. Mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amandes blanches. Ajouter les oeufs et battre énergiquement tout en incorporant le lait de votre choix. Graisser un plat à dessert allant au four en étalant une noisette de beurre ou margarine végétale. Eplucher et couper les pommes en lamelles, puis les étaler dans le plat. Parsemer avec les pruneaux coupés en morceaux. Bien mélanger la pâte et la verser sur les fruits. Enfourner aussitôt à four chaud pour 35 à 45 mn (thermostat 6 en fin de cuisson). *Recette de Valérie Cupillard, in Bio, bon et gourmand.*