

POMMES BONNE FEMME VAPEUR



Ingrédients :

- 30 g d'amandes entières
- 4 pommes à cuire
- 600 g d'eau
- 4 pincées de cannelle en poudre
- 2 c à s de miel liquide

Préparation :

- mettre dans le bol, les amandes et mixer 10 secondes à vitesse 9 puis réserver dans un bol
- verser l'eau dans le bol et programmer 10 minutes à température varoma vitesse 2
- pendant ce temps, laver les pommes, ne pas les peler. A l'aide d'un vide-pomme ôter le cœur en prenant soin de ne pas percer le fond, sinon le jus de pommes cuites s'écoulerait et se perdrait.
- disposer les pommes dans le varoma, remplir les centres des pommes de poudre d'amande (réserver 1 c à s pour la finition) et saupoudrer une pincée de cannelle sur chaque pomme
- mettre le varoma en place et programmer 25 minutes (à moduler en fonction de la variété de pomme) à température varoma vitesse 2
- servir chaud, décorer d'un filet de miel dans l'assiette et du reste d'amande en poudre

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre " Equilibres et Saveurs "

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>