

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°9 du 21/02/2022

Rédigée par Thérèse

CROUSTI POMBLE

Ingrédients :

800 gr pommes coupées en petits dés
jus d'une orange ou d'un citron
1 cc d'extrait de vanille
3 cs de sucre de fleur de coco
1 pointe de cannelle

Pour le crumble :

200 g de noix de brésil
80 gr de sucre de fleurs de coco
2 cs de cacao cru
100 gr de dattes moelleuses coupées en petits morceaux

Préparation :

- 1) Mettre les dés de pommes dans un saladier
- 2) Arroser avec le jus d'agrumes, l'extrait de vanille et la cannelle
- 3) Bien mélanger le tout jusqu'à obtention d'une texture caramélisée enrobant les pommes
- 4) Mettre la préparation dans un plat à gratin (22x15x6) ou dans des coupes individuelles
- 5) Mixer les noix de brésil
- 6) Les mettre dans un saladier
- 7) Ajouter le sucre de fleurs de coco
- 8) Ajouter le cacao cru
- 9) Mélanger le tout
- 10) Déposer sur les pommes caramélisées



Pour voir la réalisation :

<https://crowdbunker.com/v/J8RjhdEL>