



POMMES FONDANTES AUX ÉPICES

Vegan - sans gluten

TEMPS DE
PRÉPARATION

5 minutes

TEMPS DE
CUISSON

20 minutes

NOMBRE DE
PERSONNES

4 pers.

SAISON

À l'année

CATÉGORIE

Petit déjeuner

INGRÉDIENTS

5 grosses pommes
2 c. à soupe de sucre
complet ou de coco
1/2 c. à café de
cannelle moulue
10 c. à soupe d'eau
filtrée

PRÉPARATION

Lave et pèle les pommes, puis coupe-les en cubes de tailles similaires (pour assurer une cuisson homogène).

Verse-les dans une casserole et ajoutes-y le restes des ingrédients : le sucre, les épices et l'eau. Mets très peu d'eau parce qu'on veut un peu de sirop gorgé de cannelle & de pectine, mais pas une soupe.

Fais cuire une dizaine de minutes à feu doux à couvert, puis 20 min supplémentaires sans le couvercle et à feu plutôt moyen. Tu peux laisser un peu plus longtemps si tu veux des pommes plus fondantes et caramélisées, façon Tatin.

Une fois qu'elles sont prêtes, laisse-les tiédir, puis mange-les avec un yaourt (saupoudré de graines de sésame et de chanvre ou d'amandes effilées toastées), un porridge, un pudding de chia, de la glace à la vanille, des crêpes ou pancakes...

À SAVOIR

Si tu es nostalgique de ton PVT au Canada, tu peux aussi utiliser du sirop d'érable que tu ajoutes après cuisson, une fois que les pommes sont tièdes. Ou en filet sur les pommes & le yaourt.

L'indice glycémique du sucre de coco étant le plus bas (entre 25 et 35), pense à le substituer au muscovado ou rapadura.