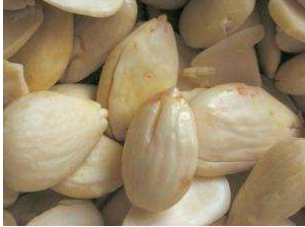


Dentelles d'amandes à la rose et compote de pommes épicée

Les petits gâteaux à base d'amande: faux macarons, coco-cookies à la purée d'amandes, sous-marins verts à la grecque ... se conservent bien, ne nécessitent pas un gros ajout de matières grasses, et apportent un vrai sentiment de plénitude à l'estomac quand on les croque...

Je fais **tremper systématiquement les fruits secs** avant de les consommer pour les rendre plus digestes; le trempage fait démarrer le processus enzymatique de la germination, ce qui modifie en l'enrichissant la composition chimique des fruits.



Amandes trempées douze heures et pelées. Un petit germe a déjà pointé son nez, et une fine pellicule d'huile enrobe leur surface.

Les amandes grossissent Partant de 270g d'amandes séchées avec leur peau on obtient 330g d'amandes pelées.

Débarrassées de leur robe de bure et légèrement humides, elles ont un aspect laiteux très appétissant; 'après quelques heures, de l'huile commence à perler à la surface, ce qui les rend nacrées et encore plus attirantes...

Il faut les réduire en poudre. Sortir le **mixer**, on obtient une mouture semblable à de la grosse semoule.



Dentelles aux amandes et à la rose

100g d'amandes trempées et moulues en grosse semoule

70g de sucre roux

10g de farine de petit épeautre

1 cuillère à soupe d'hydrolat de rose (on peut employer de l'eau de fleurs d'oranger ou même de l'eau)

Mélanger les amandes et le sucre, ajouter la farine, mélanger, ajouter l'eau de rose, bien remuer.

Confectionner des petits cœurs épais d'un demi-centimètre, les cœurs s'étalent à la cuisson en galettes très fines.

Faire des tas assez espacés. Glisser au four à 210° pendant 12mn.

On obtient les plus exquis des croustillants, de véritables dentelles aux amandes.

Les biscuits se conservent très bien dans une boîte en métal.



Ces croustillants accompagnent parfaitement une compote de pommes épicée.

Je prépare cette compote pour quelques jours et je m'en régale au petit déjeuner. La recette est simplissime mais délicieuse.

Compote de pommes épicée

1 kg de pommes

1/2 grosse poire

Le zeste d'un demi citron (bio bien sûr) taillé en bâtonnets

1 morceau de gingembre taillé en bâtonnets

10 cardamomes vertes

4 cuillères à soupe sucre roux

1/2 verre d'eau

5 cl de cognac (facultatif, mais délicieux. En faisant flamber, on élimine l'alcool mais non le parfum)



Peler, couper et épépiner les pommes et la poire, ajouter les épices, l'eau, faire chauffer à découvert et à feu vif en remuant de temps en temps.

Au bout de dix minutes, baisser au maximum, couvrir et laisser cuire au moins un quart d'heure. Les pommes doivent devenir translucides puis foncer un peu. Ajouter le sucre, bien remuer, verser dessus le cognac chauffé et enflammé. Laisser refroidir, puis conserver au froid.