

AMALGAME DE POMMES

AMALGAME DE POMMES dans une pâte fluide, comme une garniture de tarte sans le fond, préparation très légère et fondante. Réalisation très rapide, les pommes sont coupées avec leur peau pour augmenter la part de fibres.

2 pommes
1 Citron (s)
60 gr Farine de sarrasin
20 gr huile d'olive
30-40 gr sucre semoule
2 oeufs

1 pincée sel
1 càc bicarbonate



🕒 10 minutes
🔥 30 minutes
🍴 6 parts



1. Couper les pommes en dés sans les éplucher, après les avoir lavées soigneusement.



2. Ajouter du jus de citron et mélanger en attendant de faire la pâte



4. Puis ajouter farine, sel, bicarbonate



5. Mélanger les pommes à la pâte, pour donner un amalgame, et étaler sur du papier sulfurisé dans un moule à tarte.

3. Préparer la pâte légère en mélangeant : oeufs, sucre, huile, zeste de citron râpé

6. Cuisson au four moyen 180° maximum pendant 30 minutes environ, surveiller. Sortir dès que la couleur dorée apparaît.

7. A consommer tiède ou froid