BEIGNETS AUX POMMES

BEIGNETS AUX POMMES cuits dans un fond d'huile d'olive et épongés au papier absorbant. La friture est discriminée dans le cadre d'alimentation saine, mais à fréquence rare on peut se permettre cette entorse. Ces délicieux beignets fruités sont à consommer en quantité modérée à ces épisodes.

2 pommes
3 oeufs
30 gr sucre de coco
15 gr sucre de bouleau
50 gr Farine de pois chiches
50 gr fécule
30 gr farine de maïs
4 gr poudre à lever
1 pincée sel
1 fève tonka
2 càs eau de fleur d'oranger
1 verre huile d'olive

10 minutes
20 minutes
20 beignets

1. Mélanger les oeufs et les sucres au fouet. Le sucre de coco et le sucre de bouleau (xylitol) ont un indice glycémique bas ce qui réduit la charge glycémique de cette recette

2. Ajouter la farine de pois-chiches qui au même titre que le sucre et par sa richesse en protéines est doté d'un faible indice glycémique pour partie dans cette pâte à beignets

3. Ajouter à la farine la poudre à lever et le sel

4. Ajouter la fécule d'arrow root (ou une autre fécule) qui va alléger la pâte

5. Ajouter la farine de riz légère aussi

6. Parfumer la pâte avec une fève de tonka râpée

7. Ajouter la fleur d'oranger et bien mélanger le tout. La pâte est assez épaisse pour accrocher aux fruits sans couler

8. Trancher les pommes (éplucher si elles ne sont pas d'origine biologique), dans le sens de la longueur, enlever les pépins, obtenir une dizaine de tranches environ par pomme

9. Tremper les tranches de pommes dans la pâte et les plonger délicatement dans un bain d'huile d'olive chaude (une petite poêle suffit)

10. La cuisson est très rapide, retourner très vite pour que la pâte se répartisse uniformément, cuire sur les 3 côtés (3 minutes environ par poêlée)

11. En fin de pâte, réduire les restes de pomme en petits dés pour les amalgamer plus facilement dans la pâte, puis plonger des cuillères de pommes dans la friture

12. La chaleur permet de lier les petits morceaux entre eux

13. Déposer au cours de la cuisson sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile

14. Arranger les beignets chaud sur une assiette

15. Saupoudrer de sucre glace et servir de préférence chaud