FUSILLIS DE CARAMELS MOUS ORANGE PRALIN

Friandise naturelle à base de miel et lait d'amande, aromatisée à l'orange et au pralin. Ce caramel possède des fibres et de la matière grasse qui contribuent à réduire l'indice glycémique. Il est aussi sucré au miel dont l'IG moyen est modéré (50 à 60)

1 orange
60 gr miel
40 gr lait d'amande
15 gr beurre de cacao
2 càs pralin

20 minutes
10 minutes
40 petits caramels

1. Peler le zeste d'une orange et l'émincer finement (ou bien râper une orange) et y ajouter 3 càs de miel

2. Faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes, le temps que la caramélisation s'opère

3. Dès que le mélange devient mousseux et plus visqueux ou épaissi, la caramélisation a opéré

4. Ajouter un peu de pralin

5. Ajouter du lait d'amande

6. Délayer petit à petit sous l'action de la chaleur

7. Dès que le lait est dilué et des bulles se forment ajouter du beurre de cacao ou de coco

8. Baisser et faire fondre en remuant

9. Verser le caramel sur une assiette et laisser un peu refroidir (5 minutes)

10. Dès qu'il s'est solidifié retirer en raclant l'assiette

11. Le disposer entre 2 feuilles de film étirable et l'étaler soit avec un rouleau, soit en appuyant une planche par dessus

12. Une fois le caramel aplati, le poser sur une planche à découper puis retirer le film en surface

13. Découper les bords pour former un carré rectiligne

14. Découper en rectangles réguliers

15. Tourner chaque morceau sous forme des pâtes fusillis

16. Découper des bouts de film (ou des papiers à bonbons) et disposer chaque caramel par dessus pour l'enrouler et plier les bords

17. Réserver dans un endroit frais ou réfrigérateur

18. Déguster modérément car cela reste un produit sucré