

# Pommes au caramel et sarrasin

Bonjour à toutes et tous,

Je me permet une déviation de mon planning initial sur le blog pour dépanner un collègue .. en espérant que cette déviation vous régale aussi. ☺

« Je ne sais plus où », j'ai lu qu'un des caractères bien reconnaissable des français est notre capacité à parler, pendant un repas, de mets qu'on a dégusté ou que l'on va déguster. Et je m'amuse de voir qu'a la cantine du travail ce caractère se vérifie souvent. Cela papote des repas du week-end le lundi, ou du repas de famille du dimanche le vendredi midi. Tout, dernièrement, il y a eu une discussion enthousiaste sur la préparation des repas lors des vacances (d'hiver), lorsqu'on se retrouve une mini cuisine avec juste une plaque et un micro-ondes. Côté salé, mes collègues s'en sortent toujours à grand renfort de raclette ou de pâtes. Mais côté sucré : « *c'est une plaie pour préparer un dessert, à part des pancakes à la confiture* ».

Sur ces mots, je n'ai pas pu m'empêcher d'intervenir (certains diraient « *ramener ma science blogesque* » ^^) avec un « *Tu peux largement faire des desserts, comme des pommes au caramel* ». Regard étonnés de mes collègues, qui ont demandé le principe et la recette. Le concept est ultra simple : un caramel à la poêle, des quartiers de pomme mis à rôtir dedans, un « topping » croquant et basta. L'idéal étant du **kasha** (sarrasin grillé) pour apporter de la rondeur. Face au regard interloqué, cela c'est fini sur un « Tu sais quoi, je te poste la recette avant tes vacances d'hiver ».

Voici donc la recette. e pense qu'elle peut vous aussi vous intéresser car elle est ultra simple et rapide à réaliser, comporte trois ingrédients, et présente très bien. Vous devriez vous régaler avec et être en mesure de l'adapter à

vous goûts. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée ! ☺



- Pommes au caramel -  
& sarrasin



Pommes au caramel et sarrasin grillé

## # Recette : Pommes au caramel, sarrasin

Saison de la recette : Septembre à Avril

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## # Ingrédients

Pour 4 personnes

- 6 à 8 pommes fruitées et bio (golden, gala, cf.2) (selon la taille)
- 80 g de sucre
- 4 cuillérées à soupe de sarrasin grillé
- 1 noisette beurre (facultatif)

## # Réalisation

- Lavez les pommes, retirez le trognon et coupez les en quarts (cf.1). Prenez 1 ou 2 quart et émincez le. Réservez ces émincé
- Dans une poêle large, placez le sucre et un peu d'eau et faites chauffer jusqu'à former un caramel clair.
- Ajoutez les quartiers de pomme en les plaçant sur la tranche et laissez cuire 3-4 minutes. Si les pommes ne rendent pas d'eau, ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau pour éviter que cela brûle. Couvrez.
- Retournez les pommes sur l'autre tranche et laissez cuire 3 minutes. Si à l'issue de ce temps, les quartiers de pommes ne sont pas fondants au centre, placez-les côté peau dans la poêle et laissez encore quelques minutes.

- Avant de servir, parsemez des morceaux de pomme crue, de sarrasin grillé.
- Servez chaud

## # Astuces

- Variante : Vous pouvez ajouter une noisette de beurre salé dans le caramel formé (fin d'étape 2) pour disposer d'un caramel au beurre salé.
- Variante 2 : Si vous n'avez pas de sarrasin grillé dans vos placards, remplacez par des éclats de noisette que vous aurez fait torréfier à la poêle.
- (1) Pour ce dessert, j'évite de peler les pommes afin qu'elles gardent une tenue à la cuisson.
- (2) Il est préférable d'utiliser des pommes bien parfumées pour ce dessert car elles porteront le maximum de saveur. J'utilise habituellement des golden (passe partout), gala (fruitées), chopard (plus acidulées) ou encore des pink lady (entre les deux).



Pommes au caramel, sarrasin grillé