

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« L'indépendance dans mon assiette »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...**

Samedi 11 mars 2017

SUJET du JOUR : Comptée de Pommes et Cookies végétariens

Mickaël les attendait depuis longtemps, il était temps : aujourd'hui, il y aura des cookies... et pour les accompagner, nous ferons une comptée de pommes à la cannelle !

MATERIEL

Epluches légumes et couteaux, Casserole et cuillère en bois, Saladier, fouet, plaque à four, papier sulfurisé

Choix des INGREDIENTS et de leurs vertus :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et d'utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

Pour les COOKIES :

Nous avons choisi une recette végétarienne pour ne pas utiliser de produits animaux que Quentin préfère éviter. Les apports nutritifs de nos cookies n'en seront que meilleurs, les gras végétaux étant plus bénéfiques à notre santé.

Pour les mêmes raisons, nous avons choisi des farines sans gluten... ce qui rend la préparation un peu plus délicate à réaliser, les farines sans gluten donnant une pâte qui une fois cuite, a tendance à s'effriter beaucoup plus facilement :

FARINES :

Nous avons choisi de mélanger de la farine de riz blanc bio et de la farine de châtaigne, pour leurs vertus nutritives, en ajoutant un peu de fécule de maïs bio pour faciliter l'amalgame des farine

SUCRE :

Nous avons choisi du sucre bio blond, facile à trouver. Pour qui souhaiterait modérer ses apports en sucres, on peut aussi réaliser cette recette avec du sucre de fleur de coco que l'on trouve facilement en magasin bio aujourd'hui. Plus cher au kilo que le sucre normal, il offre néanmoins l'avantage de s'utiliser en moindre quantité pour un goût équivalent et un index glycémique 5 fois inférieur au sucre normal. Il aurait été parfait

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00029 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

pour nos cookies, de par son goût proche de la cassonade, souvent utilisée dans les recettes traditionnelles de cookies.

CORPS GRAS :

Nous avons choisi de l'huile de coco bio, en remplacement du beurre, mais de l'huile d'olive douce aurait aussi bien pu faire l'affaire, ou également de l'huile de tournesol, colza, arachide...

SEL

Comme d'habitude, une pincée en exhausteur de goût

BICARBONATE de SOUDE

En guise de levure, pour alléger la préparation

CHOCOLAT :

Concassé en tout petits morceaux ou directement acheté en pépites.

Nous avons choisi ici un mélange Bio de pépites de chocolats noir et de chocolat au lait

Procédure :

Mélanger dans un saladier :

100 grammes de farine de riz + 30 grammes de farine de châtaigne + 30 grammes de fécule de maïs (ou si vous préférez utiliser des farines avec gluten : remplacer tout cela par 160 grammes de farine de blé ou de petit épeautre)

Ajouter une pincée de sel + 50 grammes de sucre + 1 bonne cuillère à café de bicarbonate

Former un puit au centre : y ajouter 60 à 70 gramme d'huile de coco (ou autre).

Préparer un verre de 5 à 8 cl d'eau que l'on versera peu à peu en malaxant les ingrédients de façon à former une boule de pâte.

Avant qu'elle ne soit tout à fait amalgamée, ajouter une poignée de pépites de chocolat puis achever de former une boule de pâte.

La mettre à refroidir au réfrigérateur une demie heure ou une heure (cela fige l'huile et permet aux cookies de ne pas trop « couler » à la cuisson)

Enfin, former des boules de la taille d'une grosse noix (on peut aussi s'aider pour cela d'une cuillère à glace), que l'on déposera sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner dans le four préchauffé à 180° pour 10 à 12 minutes en surveillant.

Puis bonne dégustation !

Pour la COMPOTEE de POMMES à la CANNELLE :

POMMES

Nous avons choisi des pommes bien mûres, Bio, pour éviter les pesticides. La pomme est un aliment santé exceptionnel : antioxydante, régulatrice du transit, pleine de minéraux et oligo éléments, vitamine, fibres...

En version bio, on peut en plus la consommer avec la peau, pleine de nutriments

CANNELLE en POUDRE :

Nous avons déjà eu l'occasion de parler des grandes vertus de la cannelle : antibactérienne, antioxydante, digestive..., elle apporte en plus un parfum gourmand à tous les plats qu'elle sublime.

Procédure :

Couper les pommes en quartier sans les éplucher. Enlever le cœur de pépins.

Sur une planche, détailler chaque quartier en tranches verticales, puis horizontales, de façon à former de tout petits carrés.

Mettre les dés de pomme dans une casserole.

Saupoudrer de cannelle selon son goût.

Couvrir avec un couvercle et mettre la casserole sur feu doux.

Laisser suer ainsi en surveillant et en touillant de temps en temps pour vérifier que la préparation n'accroche pas.

Arrêter le feu quand les pommes sont bien tendres.

En principe, si le feu est doux, et le couvercle bien clos, pas besoin d'ajouter d'eau, les pommes cuisent dans leur humidité naturelle et n'en seront que plus goûteuses.

De même, en cuisant ainsi dans leur propre jus et avec la douceur de la cannelle, elles n'ont besoin d'aucun ajout de sucre pour être savoureuses !

