Pomme verte confite, jus de carotte à la coriandre, tuile de riz soufflé

07/08/2018 à 08h17

Par Pr Jean-Michel Lecerf

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pommes vertes
- 20 g de margarine riche en omégas 3
- 20 g de sucre
- 1 carotte
- 2 oranges
- 10 branches de coriandre fraiches

Pour les tuiles :

- 50 g de farine
- 20 g de margarine riche en omégas 3
- 100 g d'amandes
- 20 g de sucre
- 10 g de grains de riz soufflés

Préparation :

- Mélangez les ingrédients pour les tuiles. Prenez la valeur d'une cuillère à café par tuile. Répartissez les tuiles sur une plaque beurrée et farinée.
- Cuire 5 mn dans un four à 175°. Décollez les tuiles encore tièdes. Arrondissez-les éventuellement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Piquez les pommes vertes avec une fourchette. Les cuire au four à 175° pendant 15 mn. Arrosez régulièrement d'un mélange de margarine fondue et de sucre.
- Réalisez un jus de carotte : épluchez et râpez la carotte. Faites réduire dans une casserole avec le jus d'orange et la coriandre. Mixez l'ensemble.