

Pommes pimentées et perles de fromage

Ingrédients

Pour 4 personnes

2 pommes rouges (Jonagold, par ex.)

jus:

2 dl d'eau

2 cs de fleurs d'hibiscus

5 cs de sucre

1 piment rouge, entaillé

1 pincée de sel

1 cs de beurre

perles de fromage:

4 parts de fromage frais (Gala, par ex.), env. 100 g

2-3 cs d'amandes

émondées et moulues

sucre perlé pour décorer



Préparation

Préparation: 30 minutes

Prêt en 30 minutes

1. Jus: porter à ébullition tous les ingrédients sauf le beurre, laisser infuser 5 min, passer au chinois. Verser le jus dans la poêle.
2. Eplucher les pommes partiellement ou les entailler tout autour à l'aide d'un couteau cannelure. Couper en deux et épépiner.
3. Cuire les demi-pommes al dente dans le jus, en les tournant à mi-cuisson. Dresser sur des assiettes. Réduire le jus jusqu'à consistance d'un sirop, incorporer le beurre.
4. Former 4 boulettes de fromage frais, les tourner dans les amandes et les poser sur les pommes. Arroser d'un filet de sirop, décorer.

Vous trouverez des fleurs d'hibiscus dans les drogueries. Vous pouvez aussi les remplacer par 3-4 sachets d'infusion de cynorhodon.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 232 kcal; protéines: 5 g; lipides: 12 g; glucides: 25 g.