

POMMES EN CAGE

Juin 2008 (Actualisé en mars 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 belles pommes (Reinettes, golden, ...)
- ★ 1 rouleau de pâte brisée pur beurre
- ★ 1 œuf
- ★ 4 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 2 cuillères à soupe de sucre roux en poudre
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 1 citron jaune

Ustensiles : Vide-pomme, 2 bols, Plat à four, Pinceau alimentaire

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,20 € (soit 0,80 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) pendant 10 minutes. Couper le citron en deux, récupérer le jus dans un bol. Peler les pommes et éliminer trognon et pépins avec un vide-pomme. Récupérer 1 cm de chair dans le cylindre ainsi extrait et en faire un bouchon à la base du fruit. Effectuer 6 entailles dans chaque pomme sur toute la hauteur et bien les citronner.

Dérouler la pâte et couper 12 bandes de 1,5 cm par 28 cm, les fariner. Faire chevaucher les bandes de pâte 3 par 3 de façon à former une étoile à 6 branches.

Disposer une pomme à l'intersection (bouchon vers le bas). Remplir le conduit de miel, relever les branches de l'étoile et les souder à la partie supérieure en pressant avec les doigts, de façon à former une cage autour de la pomme. Casser l'œuf, récupérer le jaune dans un bol, le mélanger avec une cuillère à café d'eau, en badigeonner la pâte avec un pinceau. Disposer les pommes habillées dans un plat à four humide, saupoudrer de sucre et enfourner pour 20 minutes. Servir entourée de sauce au caramel. Décorer avec des sommités de menthe et des physalis.

Boisson :

Un Cidre doux servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.