

Beignets aux pommes

Voici une recette exempte de lactose, de gluten et de sucre raffiné. En outre, elle a l'avantage de ne pas être acidifiante soit, en équilibre acido-basique.

Nous avons utilisé des pommes à beignets précoces de gros calibre, des géantes d'Angleterre dont un exemplaire de cette année présentait 12 cm de diamètre et pesait 430g !

Ingrédients pour 3 personnes

2 pommes moyennes

50 g de noisettes ou d'amande moulues

50 g de farine sans gluten

1,5 dl d'eau

1 c. à soupe d'huile de colza

1 c. à café rase d'épices à pain d'épices

2 oeufs

3 c. à soupe de sucre (ou suc) intégral de canne (Succanat, Jacutinga etc.)

1 pincée de sel

Mélanger et brasser vigoureusement avec un fouet, l'eau, la farine et les œufs crus; ajouter les noisettes moulues, l'huile, 1 c. à soupe de sucre, les épices et le sel; brasser à nouveau et laisser reposer 30 minutes. Peler, évider et couper les pommes en tranches de 1 cm, les passer dans la pâte à beignets, les cuire dans de l'huile à friture. Nous l'avons effectué dans une poêle, ce qui va très bien, égoutter sur du papier de ménage, servir saupoudré ou non du reste de sucre intégral.

