

Les recettes du potager bio

Beignets de pommes au miel

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes • Difficulté : ★★ Budget : ★

Pour 4 personnes

- 4 belles pommes type **Pink Lady** ou **Honey Crunch**
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure
- 1 œuf
- ½ citron
- 2 cuil. à soupe de Maïzena
- 2 cuil. à soupe d'huile de friture
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale
- 6 cl de miel
- 1 cuil. à café de cannelle

Épluchez les pommes et coupez-les en 8 quartiers. Arrosez-les d'un filet de jus de citron.

Déposez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez. Dans un bol, cassez l'œuf et battez-le en omelette. Ajoutez 30 cl d'eau et remuez. Incorporez ce mélange à la farine jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Enrobez les pommes de Maïzena et enlevez l'excédent. Passez-les une par une dans la pâte.

Dans un wok, faites chauffer l'huile de friture et frire les pommes en petite quantité jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réservez dans une assiette recouverte de papier absorbant.

Faites ensuite chauffer dans le wok l'huile végétale et incorporez-y le miel. Faites-le chauffer jusqu'à ébullition. Enrobez les beignets de ce miel chaud et déposez-les dans des assiettes à dessert et saupoudrez de cannelle.

Variante : cette recette se marie également très bien avec d'autres fruits comme les bananes saupoudrées de chocolat en poudre.



© Anne Inquimbert