

Compote de pommes et pruneaux, by Laurence Salomon

Voici une nouvelle recette que j'ai eu l'occasion de réaliser à l'atelier 'Cuisine Originelle', de Laurence Salomon, sur Annecy. La recette de base était une **compote pomme-pruneau à l'essence d'orange**, avec une **crème de pruneaux** au cognac à l'intérieur, et des **petits éclats de sablés croquants** sur le dessus. Pour reproduire rapidement cette recette chez moi, j'ai réduit la recette de départ au strict minimum, en ne gardant plus que la **compote de pommes et pruneaux** ! J'ai même enlevé l'essence d'orange car je n'en avais pas dans mes placards.

La recette est donc ultra simple et facilement reproductible chez vous ! Je vous donnerai quand même à l'occasion la recette de la crème de pruneaux qui va à l'intérieur et celle de l'émiettée croquante qui va dessus car ca apporte un vrai plus à la recette.

Cette recette est l'occasion pour moi de vous parler un peu d'un nouveau partenariat que je viens d'établir avec la société Cuisinez Juste. Cette société propose des **batteries de cuisine** qui permettent de réaliser une **cuisson à basse température**.

J'avais seulement entendu des choses de loin sur ce mode de cuisson, et après quelques essais, j'avoue que je suis plutôt conquise ! Ce matériel de cuisine, entièrement en inox, possède un fond très épais. Cela permet de restituer parfaitement la chaleur de manière uniforme, et surtout de ne pas cuire trop fort les aliments. Cette méthode de cuisson n'agresse donc pas le produit, les vitamines et les minéraux de vos aliments sont préservés, et les saveurs sont décuplées !

Contrairement à une cocotte minute par exemple, vos fruits ou vos légumes vont cuire dans leur propre jus de 'transpiration', à aucun moment vous n'aurez besoin d'ajouter de l'eau.

Les temps de cuisson sont équivalents, sauf que vous allez cuire vos aliments le plus souvent sur feu minimum, cela est donc très économique.

Petit à petit je vais faire des recettes avec ces **casserolles à basse température**, tout en continuant de vous mettre la recette avec un mode de cuisson 'classique'. Vous pourrez ainsi mieux vous rendre compte du fonctionnement de ces casseroles. Cependant, si vous êtes intéressés par ce genre de produits, que vous avez déjà entendu parler de la cuisson à basse température, et que vous aussi vous êtes conquis d'avance, ou tout simplement que vous avez envie de découvrir tout cela, mon partenariat me permet aujourd'hui de vous offrir **10% de réduction sur la totalité de votre commande** !

Pour cela, il vous suffit de sélectionner vos casseroles sur le site <http://www.casserolles-cuisson-basse-temperature.com/> et au moment de votre commande, de taper le code promo suivant :

NAD10 !

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous désirez juste en savoir plus sur ce mode de cuisson, n'hésitez pas à me les poser directement, je vous répondrai avec grand plaisir !



Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de pommes

5 pruneaux

2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce (selon la recette de Laurence Salomon, pour ma part je n'en ai pas dans mes placards)

Préparation pour la cuisson à basse température :

1. Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Versez les morceaux de pommes dans le faitout de 16 cm (1,6 litres).
2. Dénoyautez les pruneaux puis ajoutez-les dans le faitout avec éventuellement quelques gouttes d'essence d'orange. N'ajoutez surtout pas d'eau, car les fruits vont cuire par transpiration dans leur propre jus.
3. Mélangez bien puis couvrez le faitout. Démarrez à froid, sur feu moyen, et attendez que l'aiguille du thermomètre qui se trouve sur le couvercle atteigne le trait bleu-vert (environ 10 minutes).
4. Réduisez ensuite votre feu au minimum, puis poursuivez la cuisson à couvert pendant 20 minutes.
5. Versez les fruits dans le bol de votre blender puis mixez le tout pendant quelques secondes.
6. Laissez refroidir votre compote avant de la déguster.



Préparation 'classique' :

1. Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Versez les morceaux de pommes dans une casserole.
2. Dénoyotez les pruneaux puis ajoutez-les dans la casserole avec éventuellement quelques gouttes d'essence d'orange et un verre d'eau.
3. Couvrez et laissez cuire pendant environ 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient très tendres.
4. Versez les fruits dans le bol de votre blender puis mixez le tout pendant quelques secondes.
5. Laissez refroidir votre compote avant de la déguster.