

Pommes au four épicées à la cannelle avec garniture cerises-amandes

Pommes Golden Delicious farcies de cerises, d'amandes et d'épices chaudes, cuites au four jusqu'à tendreté. Un dessert naturellement sucré, à faible index glycémique, parfait pour l'équilibre de la glycémie lorsqu'il est préparé avec de l'érythritol ou de l'allulose au lieu du sucre roux et du miel.

Préparation: 15 min

Cuisson: 55 min

Total: 70 min

Portions: 6

GL 15.7 / GI 46

Ingrédients

Lower GI than fresh due to fiber concentration cerises séchées, grossièrement hachées

Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption amandes hachées

Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism germe de blé

Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative sucre roux bien tassé

Helps improve insulin sensitivity cannelle moulue

muscade moulue

Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber petites pommes Golden Delicious

Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact jus de pomme non sucré
logifoodcoach.com/recipes/pommes-au-four-epicees-a-la-cannelle-avec-garniture-cerises-amandes

eau

Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly miel foncé

Healthy fats slow carbohydrate absorption huile de noix ou huile de colza

Instructions

Step 1

Placez une grille au centre du four et préchauffez à 180°C. Cette température modérée permet aux pommes de cuire doucement sans que leur peau n'éclate.

Step 2

Mélangez les cerises séchées hachées, les amandes, le germe de blé, l'érythritol (ou le sucre roux si vous l'utilisez), la cannelle et la muscade dans un petit saladier. Mélangez bien jusqu'à ce que les épices enrobent uniformément tous les ingrédients, créant un mélange de garniture parfumé. Réservez pendant que vous préparez les pommes.

Step 3

Rincez les pommes sous l'eau fraîche et séchez-les. Pour une rétention maximale des fibres et des bienfaits sur la glycémie, laissez la peau — c'est essentiel pour maintenir la réponse glycémique basse. Si vous le souhaitez, créez un motif décoratif en spirale en pelant des bandes de peau en rangées alternées du haut vers le bas avec un économe, mais gardez au moins 50% de la peau intacte.

Step 4

À l'aide d'un vide-pomme ou d'un petit couteau bien aiguisé, retirez le cœur de chaque pomme en commençant par l'extrémité de la tige. Évidez jusqu'à environ 2 cm du fond, créant une cavité tout en laissant la base intacte pour retenir la garniture. Retirez les pépins et les parties dures du cœur restants.

Step 5

Répartissez le mélange cerises-amandes uniformément dans chaque cavité de pomme, en utilisant environ 2 cuillères à soupe par pomme. Pressez la garniture délicatement mais fermement dans chaque ouverture pour la tasser sans écraser les parois de la pomme.

Placez les pommes farcies debout dans une poêle allant au four ou un plat de cuisson de 23x33 cm juste assez grand pour les contenir sans les serrer.

Step 6

Versez l'eau et le jus de pomme optionnel (ou utilisez 180 ml d'eau au total pour l'impact glycémique le plus bas) autour de la base des pommes dans le plat. Arrosez uniformément le dessus de chaque pomme avec l'érythritol fondu (ou le miel si vous l'utilisez) et l'huile de noix, environ 1/2 cuillère à café de chacun par pomme. Couvrez tout le plat hermétiquement avec du papier aluminium pour emprisonner la vapeur et garder les pommes moelleuses pendant la cuisson.

Step 7

Faites cuire pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient complètement tendres lorsqu'on les perce avec un couteau bien aiguisé mais qu'elles gardent leur forme. Le temps exact dépend de la taille et de la variété des pommes — les petites pommes peuvent être prêtes en 45 minutes, tandis que les plus grosses peuvent nécessiter jusqu'à 65 minutes.

Step 8

Retirez soigneusement le plat du four et découvrez-le, en inclinant le papier aluminium loin de vous pour éviter les brûlures de vapeur. Transférez chaque pomme dans une assiette de service individuelle à l'aide d'une grande cuillère ou d'une spatule. Arrosez chaque pomme avec le jus de cuisson aromatique. Servez tiède ou laissez refroidir à température ambiante. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, accompagnez de 2 à 3 cuillères à soupe de yaourt grec nature ou d'une petite poignée de noix pour ajouter des protéines, ou savourez après un repas équilibré contenant des protéines et des graisses saines. Chaque pomme entière constitue une portion ; pour une gestion plus stricte du glucose, servez une demi-pomme par personne.