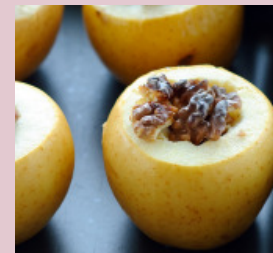


# DESSERTS À LA VAPEUR DOUCE

Cuire une *Compote de poires à la vapeur* (p. 111) est très simple. Déposez les tranches ou les dés de poires évidées dans le panier perforé du cuit-vapeur. Parfumez de vanille, de cannelle ou de toute autre épice de votre choix. Laissez cuire cinq à dix minutes. Consommez illico ou conservez au réfrigérateur jusqu'à quatre jours (au congélateur : trois mois). Adaptez à tous les fruits à compoter : pommes, abricots, prunes, etc.

Je suggère une déclinaison en verrine avec du Granola, ce croustillant sucré de nos amis du Québec. C'est une extension de la Brésilienne classique. Il est composé de restes de pain, de flocons d'avoine, de miel, d'amandes et de graines de tournesol, le tout légèrement grillé à la poêle. Gardez-le dans une boîte hermétique, dans un endroit frais. Saupoudrez-en yaourts, sorbets, glaces auxquels vous voulez conférer un supplément d'énergie chaude.

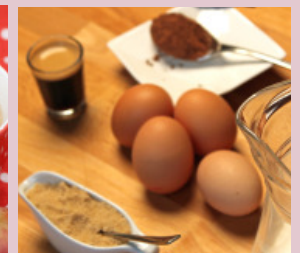
Pour des *Pommes surprise à la vapeur* (p. 112), fourrez le cœur évidé de pommes de saison avec des raisins secs et des noix. Parsemez



POMMES SURPRISE À LA VAPEUR



COMPOTE DE POIRES OU DE  
POMMES À LA VAPEUR



CRÈME AU CAFÉ À LA VAPEUR

le dessus des pommes d'amandes effilées et cuisez-les à la vapeur douce. C'est la version vapeur douce du dessert d'hiver, que l'on cuit traditionnellement au four.

Déclinez cette recette en cuisant à la vapeur douce des bananes dans leur peau simplement entaillée d'un trait de couteau, afin d'y verser un peu de confiture d'abricot. Ce seront les *Bananes surprise* (p. 114).

On peut cuire à la vapeur douce une *Crème au café à la vapeur* (p. 115). La recette classique exige la cuisson au four, au bain-marie. Il s'agit d'un « flan » au café, encore appelé « œufs au lait » : des œufs battus dans du lait sucré et aromatisé au café sont cuits à la vapeur douce dans des ramequins individuels. Ce flan pourra terminer le repas au cours duquel vous présenterez la ratatouille et le thon mariné. Il sera cuit à la vapeur douce en même temps. Ce dessert si rapide, facile et in-ra-table « leur » fera-t-il oublier un court instant les crèmes lactées toutes faites ? Cette recette est tirée du livre de feu Jacques Manière, déjà cité.



## COMPOTE DE POIRES À LA VAPEUR

Adaptez la recette aux pommes de saison.

1. Coupez en dés les **poires** pelées et évidées. Saupoudrez-les de cannelle.
2. Faites cuire les fruits à la vapeur douce (p. 29) de 10 à 15 minutes selon la variété. Les poires s'affaissent rapidement dès que les fibres sont cuites.

*Si les poires pelées et coupées devaient attendre avant la cuisson, citronnez-les.*

3. Écrasez à la fourchette dans un plat.

Pour une jolie présentation, servez en verrine. Alternez dans des ramequins individuels en verre les couches de purée de poires et de Granola maison. Servez tiède ou froid.

### INGRÉDIENTS

- 6 poires
- 1 cuill. c. de cannelle en poudre

### TIMING

cuisson : 10-15 minutes

### MATÉRIEL

cuit-vapeur (p. 17)

## GRANOLA POUR UNE VERRINE

Faites chauffer à tout petit feu la matière grasse de votre choix. Faites dorer à découvert pendant 15 minutes, en remuant souvent, le **pain râpé**, les flocons d'avoine, les amandes effilées et les graines de tournesol. Sucrez au miel en fin de cuisson.

Le Granola maison se conserve en récipient hermétique de longues semaines.

- 2 cuill. s. d'huile d'olive très peu parfumée ou de beurre de lait cru
- 2 tranches de pain rassis
- 4 cuill. s. de flocons d'avoine
- 2 cuill. s. de miel
- 2 cuill. s. de beurre de lait cru
- 4 cuill. s. de graines de tournesol
- 4 cuill. s. d'amandes effilées
- 1 cuill. c. de cannelle en poudre