



Noix pralinées à l'érable

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 375 ML (1 1/2 TASSE)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de noix, au goût (amandes*, pacanes, noix de Grenoble)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive**
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de fleur de sel
- Sucre d'érable supplémentaire, pour la garniture (facultatif)

PRÉPARATION

1. Recouvrir une plaque d'un papier parchemin; réserver.
2. Dans un grand poêlon, mélanger ensemble le sucre d'érable, le sirop d'érable, l'huile d'olive et la fleur de sel.
3. En brassant constamment, faire chauffer le mélange. Dès que le sucre d'érable a complètement fondu, ajouter les noix.
4. Poursuivre la cuisson à feu moyen en brassant sans arrêt, jusqu'à caramélisation complète (le surplus de liquide sera évaporé).
5. Déposer les noix sur le papier parchemin en utilisant une spatule. Si désiré, saupoudrer de sucre d'érable. Laisser refroidir complètement.



Un mélange sucré-salé... inégalé!

CONSEIL PRATIQUE

*Si vous suivez le régime hypotoxique, les amandes ne seront pas conformes car chauffées à trop haute température pour cette recette.

** Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez remplacer l'huile d'olive par du beurre.