***\*\*\* FLAUGNARDE AUX POMMES\*\*\****

*D’après la recette de Joël Robuchon*

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Temps de préparation : 40 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 6 Personnes :***

*6 Pommes Golden moyennes*

*75 g de Raisins secs*

*75 g de Cerneaux de Noix*

*6 Œufs*

*120 g de Farine*

*4,5 dl de Lait entier*

*120 g de Beurre*

*170 g de Sucre en Poudre*

*30 g de Sucre Cristallisé*

*3 Cuillères à soupe de Rhum ambré*

***Matériel****:*

*1 Grande Poêle antiadhésive*

*1 Plat à gratin*

***Préparation :***

*Concassez très grossièrement les noix.*

*Épluchez et épépinez les pommes, coupez-les en quartiers pas trop gros (Voir conseil)*

*Dans une poêle faites fondre 75 g de beurre puis parsemez de 75 g de sucre en poudre.*

*Ajoutez les cerneaux de noix et laissez chauffez sur feu doux jusqu’à obtenir une légère coloration tout en mélangeant à l’aide d’une spatule en bois.*

*Ajoutez les quartiers de pommes, arrosez-les avec le beurre caramélisé. (Voir conseil)*

*Ajoutez les raisins secs et le rhum.*

*Mélangez bien réservez hors du feu.*

*Préchauffez le four à 180°.*

*Fouettez énergiquement les œufs avec le reste de sucre en poudre.*

*Incorporez ensuite successivement la farine en évitant la formation de grumeaux puis le lait entier.*

*Versez le contenu de la poêle dans un moule à gratin et recouvrez avec la pâte.*

*Parsemez dessus le beurre restant coupé en petits morceaux.*

*Enfournez pour 30 à 35 minutes.*

*À la sortie du four, saupoudrez la flaugnarde avec le sucre cristallisé.*

*Servez et dégustez-la chaude ou tiède.*

***Conseil :***

*La Flaugnarde est un gâteau originaire du Limousin et du Périgord.*

*Il peut être également préparé avec des prunes ou des poires.*

*Sa texture se rapproche de celle du clafouti.*

*Elle peut être servie chaude ou tiède, personnellement je trouve que ses saveurs sont plus appréciables lorsque la Flaugnarde est tiède.*

*Découpez vos pommes en 8 quartiers, la cuisson en sera facilitée.*

*Lorsque vous les mélangez dans la poêle avec les raisins, cette opération ne consiste pas à cuire les pommes, juste à réunir les saveurs des différents ingrédients.*

***Côté forme****:*

***La***[***pomme***](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-pomme)*contient une****grande variété d’antioxydants****qui permettent de****prévenir les cancers****, en particulier le cancer du poumon, ainsi que les****maladies cardiovasculaires****. Pour profiter de cet atout de la pomme, il est préférable* ***de la consommer avec sa peau****, qui possède davantage de pouvoir antioxydant que sa chair.*

*Des études ont par ailleurs démontré qu’une consommation régulière de pomme pouvait avoir des effets positifs sur* ***les fonctions respiratoires*** *et ainsi****prévenir l’asthme****.*

*La pomme contient d’importantes quantités de****fibres****. La moitié de ces fibres sont solubles, en particulier de la pectine. Celle-ci, particulièrement présente dans la peau de la pomme, permet de****diminuer le cholestérol****, notamment le* ***mauvais cholestérol****.*

*Il faut toutefois pour cela consommer deux ou trois pommes par jour. Sa richesse en fibre permet, même avec des quantités moindres, de****réguler le transit intestinal****.*

*La*[*pomme*](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-pomme)*est****riche en vitamines****, notamment des vitamines du* ***groupe B et E****, ainsi que des* ***vitamines C****. Notez que la peau des pommes concentre davantage de vitamines C que sa chair. Cuire la pomme diminue également son apport vitaminique. Elle contient par ailleurs****85 % d’eau****, ce qui, en plus de vous rafraîchir et de vous désaltérer, vous apporte de multiples****minéraux et oligo-éléments****, en particulier du* ***potassium.***

*La pomme est un fruit****modérément calorique****car elle ne contient en moyenne que 80 calories. Elle est ainsi le****coupe-faim idéal****dans le cadre d’une alimentation saine.*

***Bon à savoir****:*

*C’est la différence de variétés et de textures qui fait tout le succès de cette tarte, c’est pourquoi il est préférable de respecter le choix des pommes indiquées.*

*Il existe un grand nombre de variétés de pommes. Voici les quelques-unes des variétés les plus connues, leur saveur et les différentes façons de les consommer :*

*- la****Golden delicious****: sucrée, croquante et juteuse, vous pouvez la consommer crue ou la cuisiner. Elle est récoltée toute l'année.*

*- la****Gala****: très sucrée, elle se consomme crue ou en préparation culinaire. Vous la trouverez sur les étalages de février à août.*

*- la****Granny Smith****: très acidulée, croquante et rafraichissante, elle ne se consomme que crue, en la croquant. Elle est récoltée d'octobre à avril.*

*- La****Reine des Reinettes****: acidulée et peu sucrée, vous pouvez la déguster crue ou la cuisiner. On la récolte d'août à octobre.*

*- la****Braeburn****: croquante, juteuse et acidulée, vous pouvez la consommer crue ou en préparation culinaire. Elle est récoltée de septembre à mars.*

*- la****Jonagold****: sucrée, vous pouvez la consommer crue ou la cuisiner. Vous la trouverez de novembre à avril.*

*- la****Elstar****: acidulée et un peu sucrée, vous pouvez la consommer crue ou la cuisiner. Elle est commercialisée de septembre à mars.*

*- la****Fuji****: sucrée et juteuse, la meilleure façon de la consommer est de la croquer. Elle est récoltée de novembre à juin.*

*- la****Idared****: acidulée, elle se consomme crue, en la croquant. Elle est disponible de janvier à juin.*

*- la****Red delicious****: sucrée et peu acidulée, c'est en la croquant que vous la dégusterez le mieux. On la récolte d'octobre à avril.*

*- la****Reinette grise (du Canada)****: acidulée et croquante, vous pouvez la déguster en la croquant ou en la préparant au four. Elle est disponible de novembre à mars.*

*- la****Belle de Boskoop****: acidulée, vous pouvez la croquer ou la préparer en tarte. Vous la trouverez de novembre à février.*