

Cours de cuisine géant - sucré - Linda Vongdara

Recette : **Cigare craquant à l'huile d'olive garni d'une crème pâtissière, abricots rôtis et éclats d'amandes**

Détails : Le cigare sera comme une grosse tuile croustillante et caramélisée (comme les cannoli italien), cuite sur une poêle, puis roulée. La crème sera cuite à la casserole et les abricots rôtis à la poêle avec des amandes fraîches.

Matériel par établi (4 personnes) :

Plaque de cuisson	1
Casserole contenance 1L	1
Fouet	1
Bol pour la crème pâtissière	1
Cul-de-poule pour pâte à cigares	1
Grande cuillère	1
Mixeur plongeant	1
Poêle	1
Cuillère en bois	1
Louche	1
Poche à douille	1
Maryse	1
Spatule	1
Planche à découper	1
Couteau d'office	1
Assiettes pour dégustation	4
Couverts pour dégustation	4

Ingrédients pour 4 personnes (1 établi)

Amidon de maïs (Maïzena)	50g
Sucre	100g
Eau	400g
Purée d'amande	100g
Sucre glace	100g
Eau	120g
Farine de blé T55	50g
Poudre d'amande	50g
Huile d'olive	30g
Abricots OU fraises ou nectarines	400g
Sucre	90g
Romarin	1 branche
Huile d'olive	1 cuillère à soupe

Découpage recette :

- **Préparer la crème pâtissière**
- Dans une casserole, portez à ébullition l'amidon de maïs, le sucre, et l'eau mélangés, jusqu'à obtenir un mélange translucide
- Hors du feu, ajoutez la purée d'amande et mélangez vivement au fouet
- Verser dans un bol, laisser refroidir

- **Préparer les cigares**
- Verser le sucre glace, l'eau, la farine, la poudre d'amande et l'huile d'olive dans un grand saladier
- Mixer l'ensemble au mixeur plongeant
- Faire chauffer une poêle
- Déposer des louches de pâte dans la poêle
- Faire cuire les petits disques de pâte jusqu'à obtenir une couleur caramélisée
- Les décoller de la poêle, et les enrouler autour d'une cuillère en bois pour former des tuiles

- **Cuire les abricots**
- Couper les abricots en oreillons, retirer les noyaux
- Faire chauffer une poêle à feu vif, y ajouter l'huile d'olive
- Ajouter les abricots et le romarin
- Laisser dorer les fruits quelques instants
- Saupoudrer de sucre, mélanger, et laisser caraméliser le tout

- **Dressage**
- Verser la crème dans une poche à douille
- Farcir les tuiles avec la crème, comme des cannoli
- Ajouter les abricots

Modération

Les amandes : en poudre, purée, entières

De la famille des oléagineux, les amandes sont riches en bienfaits : elles contiennent des bonnes graisses, sont riches en fibres, en magnésium et en calcium, ainsi que des nutriments comme le zinc, le fer, le calcium. Riches en fibres, elles apportent de la satiété rapidement.

Devenue populaires depuis quelques années, la demande d'amande a explosé, comme tenu de sa versatilité : avec un seul fruit, on peut en faire du lait végétal, de la poudre d'amande, la broyer en purée pour en faire un beurre d'amande...etc

La demande est si importante que certaines régions, comme le sud de l'Espagne ou la Californie, dans l'ouest des États-Unis, sont devenues des régions productrices. Mais ces régions font déjà face à des phénomènes récurrents de sécheresse et doivent donc « avoir recours à l'irrigation », entraînant, par un cercle vicieux, le manque d'eau, expliquait l'Agence France-Presse en 2018. Car les fruits à coque nécessitent d'énormes quantités d'eau : plus de 4 000 litres d'eau douce pour chaque kilo décortiqué. Pour faire face à cette demande croissante, la Californie recourt en plus aux pesticides et aux engrais. Le site Slate révélait, en 2020, que « l'un des pesticides les plus largement appliqués dans ces vergers est l'herbicide glyphosate (Roundup) », que le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), qui dépend de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), a classé comme « cancérogène probable pour l'homme ».

En terme d'empreinte carbone, ce sont les noisettes qui tirent leur épingle du jeu, avec 0.52 kg CO2eq/kg; viennent ensuite les pistaches : 1.74 kg CO2eq/kg, puis les amandes : 1.92 kg CO2eq/kg; et enfin les cacahuètes : environ 2 kg de CO2eq/kg (source).

Alternatives durables : Les privilégier bio, entières (avec la peau), non grillées, non salées. Faire son lait végétal soi-même pour pouvoir contrôler les ingrédients (pas d'ajouts de sucre, d'huile ou de gommes). Mixer des noix pour faire son propre beurre de noix. Utiliser plutôt des noix de Grenoble, des noisettes...