DENNER

Un dessert aux pruneaux fait en un clin d'œil



Quelques pruneaux, un peu de crème, des amandes effilées – il ne faut pas grand-chose de plus pour concocter un délicieux dessert, réalisable même pour les apprentis cuisiniers.

D'après vous, combien de fruits consomment les Suisses? 15 kilos de pommes par personne et par année, près de 5 kilos de pêches et juste 1 kilo de pruneaux! Pourquoi ce chiffre est-il si bas? Les gens n'aiment-ils pas ces fruits? La faible consommation de pruneaux est plutôt liée à la courte saison de ces fruits bleu-violet qui va de juillet à mi-septembre.

Ce dessert aux pruneaux est non seulement délicieux, mais on peut aussi le faire avec des restes. Avez-vous encore des pêches au frigo qu'il faudrait consommer rapidement? Ou un reste de noix dans vos réserves? Alors modifiez un peu la recette et ajoutez-y ce que vous avez à disposition. Bon appétit!

- 1 kg de pruneaux lavés, coupés en deux et dénoyautés
- 4 bonnes poignées d'amandes effilées
- 8 cs de sucre
- 3 dl d'eau
- 1 bâton de cannelle ou de la cannelle en poudre
- 2 dl de crème battue
- 2 cs de cognac (optionnel)

1. Cuisez à petit feu les pruneaux avec 4 cs de sucre, la cannelle et l'eau, jusqu'à ce que les fruits aient la consistance souhaitée. Pour moi, ils sont parfaits après 10 à 15 minutes. Ceux qui veulent donner un peu plus de goût à la compote, peuvent y ajouter 2 cs de cognac.
2. Grillez légèrement les amandes effilées dans une poêle. Attention: pas trop chaud, car elles brûlent rapidement. Dès que les amandes sont un peu dorées, ajoutez 4 cs de sucre, faites-le fondre tout en remuant. Laissez refroidir les amandes sur une assiette.
3. Enlevez le bâton de cannelle de la compote, laissez-la refroidir un peu avant de la servir. Versez la compote de pruneaux dans un bol, nappez-la avec les amandes, puis la crème battue. Pour terminer, garnissez avec quelques amandes effilées.

Environ 30 minutes, refroidissement compris