

PAPAYE CONFITE ET SON CRUMBLE

Pour 4-6 personnes

600 g de papaye mûre à point
25 g d'huile de coco
50 g de raisins secs
4 c à s rase de sucre rapadura (40 à 60 g)
1 citron vert pour le zeste
de la vanille

Crumble sans cuisson
150 g d'amande mondées (blanches)
50 g de sucre de coco
4 figes séchées en petits morceaux
1 c à s rase de cannelle en poudre
1 pointe de vanille

Eplucher la papaye et la débiter en morceaux de 2 à 3 cm d'épaisseur.

Faire dorer délicatement les morceaux de papaye dans une poêle avec l'huile de coco. Ajouter la vanille et cuire à feu moyen pendant 5 mn en remuant à la spatule jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Arrêter le feu et verser le confit dans un récipient afin d'y ajouter le sucre rapadura, les raisins secs et le zeste de citron vert, Remuer délicatement, le confit est prêt !
Laisser en attente le temps de préparer le crumble.

Dans un robot à lame en « S » rassembler tous les ingrédients du crumble et travailler les ingrédients pour obtenir un sable grossier.

Servir ce délicieux confit de papaye accompagné de son crumble soit en verrine soit dans un plat à bord haut ,

Le plus de la recette :

Le caramel est avantageusement remplacé par du sucre rapadura ou du sucre de coco qui apportent outre les minéraux et les oligo-éléments un parfum de caramel
Simplissime le crumble est obtenu sans cuisson , les nutriments de qualité contenus dans l'amande et la fige séchées sont de ce fait préservés

Recette de Mariannick Jeannot
Carnets de Cuisine - 0696 308 128
Facebook Carnets de Cuisine
ww.carnetsdecuisine.com