

PALETS FRUITS ET DULSE

Ingrédients

2 pommes coupées en petits dés
Quelques raisins secs recoupés
½ verre d'eau
1 pincée de sel
2 cs de sirops de sucre de canne ou d'agave
1 zeste de citron

Pour la pâte :

400 g de farine dont 100 g de blé noir
2 grosses cs à soupe de flocons de dulse
½ sachet de levure
4 cs d'huile (2 de noix, 2 de tournesol)
1 cs de sucre
¾ de verre d'eau

Préparation

Laisser reposer la pâte

Durant ce temps, faire étuver 15 mn à feu doux, les pommes, les raisins, le ½ verre d'eau avec le sucre, le citron et le sel

Mélanger le tout

Cuisson

Faire des petits tas sur une feuille de papier de cuisson

Cuire durant 20 mn dans un four préchauffé à 180°



Recette proposée par Frédérique et Pascal S
Troc-recette du 31 / 7 / 2017