

DÔMES DE L'AVENT

Un « tronc » au spéculoos, une « sève » poire-tonka, une « écorce » à l'amande, et ses « feuilles » en carammel et praliné... la bûche crue 2019 est une louange au sapins enneigés de Noël !

BASE SPÉCULOOS

- 120g de dattes dénoyautées / pâte de dattes
- 6 CÀS / 80g de raisins secs
- 12 CÀS de farine crue (ex : souchet, sarrasin, coco)
- 6 CÀS de sarrasin germé déshydraté
- environ 1 càc d'épices à spéculoos (+ gingembre frais, voir recette mélange d'épices)

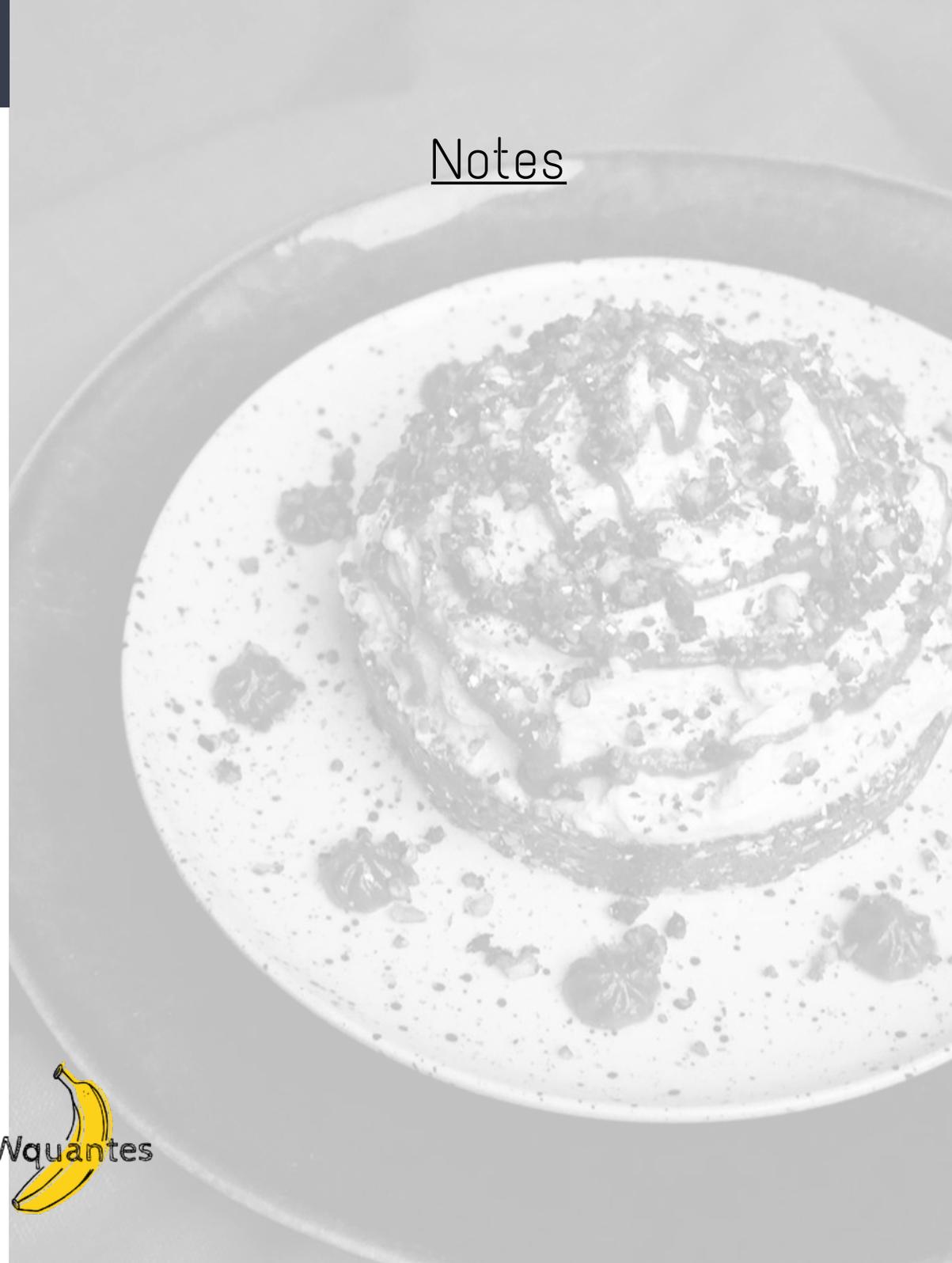
BRUNOISE POIRE

- 8 poires moyennes (Conférence : variété au goût naturel de caramel)
- 2 CÀS de sucre de coco
- environ 1/2 fève tonka (OU vanille)

GLAÇAGE AMANDES

- 20 CÀS / 130g d'amandes
- 12 CÀS d'eau
- 6 CÀS d'huile de coco désodorisée
- 1 càc vinaigre de cidre (ou poire)
- 1/2 càc d'arôme d'amandes amères
- 2 pincées de stévia
- 1 belle pincée de vanille

Notes



DÔMES DE L'AVENT (SUITE)

CARAWMEL

- 40g de dattes dénoyautées (ou pâte)
- 4 CÀS d'eau tiède
- 1 càc de sucre de coco
- 1 càc d'huile de coco

PRALINÉ

- 40g de noisettes
- 1 càc huile de coco
- 1 càc de miel (OU sirop de date ou sirop de sève de coco)
- 1 càc poudre de caroube (OU cacao cru)

Possible de la préparer à l'avance, de le mettre à congeler, et laisser décongeler entièrement au frais environ 1 nuit / 1 journée (=8h) avant de servir.

Notes



ÉPICES À SPÉCULOOS

Faites-vous même votre mélange d'épices, ça n'a tellement rien à voir avec un mélange tout fait qui n'a pas de goût !

ÉPICES À SPÉCULOOS

- 2 CÀS de cannelle de Ceylan
- 1 càc de noix de muscade
- 1 càc de gingembre en poudre (OU l'omettre et ajouter un peu de gingembre frais râpé directement dans la préparation)
- 1 càc de clou de girofle (=12 clous)
- 3/4 càc de graines de fenouil OU 2 étoiles de badiane
- 1/2 càc rase de cardamome (=12 gousses)
- 1/2 càc d'anis vert en poudre
- 1/2 càc de graines de coriandre

Notes

ÉPICES À SPÉCULOOS :

Mixer l'ensemble des épices et conserver dans un contenant hermétique jusqu'à 6 mois.

Je préfère ne pas mettre de gingembre en poudre et utiliser du gingembre frais, mais il faut se souvenir d'en ajouter ;)

Attention, il y a deux cannelles sur le marché, une très forte, la cannelle de Chine (ou casse) que l'on retrouve souvent dans les épices non bio ou en vrac, et il y a la cannelle de Ceylan, à trouver en magasin bio ou chez votre vendeur d'épices, mais vérifiez bien. La cannelle de Chine est très forte en goût et il faudrait en mettre beaucoup moins. Elle contient aussi beaucoup de coumarine qui peut être dangereuse pour le foie à haute dose.

