

SEMOULE AUX POMMES CAMELISEES ET A LA CANNELLE

D'après la recette de Sainte Hildegarde



Pour 6 personnes

Ingrédients :

3 pommes

25 g de beurre demi-sel

20 g de graines de sésame

20 g de graines de tournesol

65 g de semoule fine blanche d'épeautre

65 cl de lait

50 g de beurre demi-sel

35 g de miel

Cannelle en poudre (*riche en antioxydants, stimulation cardiaque et respiratoire*)

Eplucher les pommes et les couper en quartiers. Dans une poêle, faire fondre le beurre et le miel, ajouter les quartiers de pommes et les faire cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'ils caramélisent.

Torréfier les graines au four à 160° pendant 10 minutes.

Cuire à feu doux la semoule dans le lait en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet jusqu'à épaississement.

Retirer du feu et ajouter le beurre et le miel.

Servir la semoule dans des ramequins, ajouter les pommes caramélisées, saupoudrer de cannelle et décorer avec les graines torréfiées.