

Pommes au miel

Ingrédients :

	Cocotte de base 6 pers.	Cocotte de base 8 pers.	Grande cocotte 10 pers.
Pommes selon la grosseur	6	8	10
Miel liquide	3 c. à s.	4 c. à s.	5 c. à s.
Orange(s)	1	1,5	2
Citron	1/2	1	1
Eau au fond de la cocotte	3 c. à s.	4 c. à s.	6 c. à s.

Préparation :

- 1 - Lavez et essuyez les pommes.
- 2 - Coupez un petit chapeau dans la partie supérieure des pommes et réservez-les.
- 3 - Évidez le cœur des pommes à l'aide d'une petite cuillère en prenant soin de ne pas percer la peau.
- 4 - Dans la cocotte, délayez le miel avec les jus d'orange et de citron.
- 5 - Disposez les pommes, versez un peu de miel à l'intérieur et recouvrez-les de leur chapeau.
- 6 - Versez **les c. à s. d'eau au fond de la cocotte**.
- 7 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	30 mn	35 mn	45 mn
Inversion*	15 mn	15 mn	25 mn
HAUT :	Maxi	Maxi	Maxi
BAS :	Maxi	Maxi	Maxi

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Pour les gourmands, supprimez les jus d'orange et de citron, remplacez par environ 40 g de beurre en noisette et 3 à 4 c. à s. de miel liquide. Disposez une petite noisette de beurre ainsi qu'un peu de miel à l'intérieur des pommes. Délicieux !
- Vous pouvez également placer vos pommes dans le fond de la cocotte sans rien ajouter.
