

Samedi 24 Juillet - Cours de cuisine pour les enfants

Bonbon géant de fruits des Antilles caramélisés

Ingrédients

*Pate à filo
Sucre glace
Sucre de canne
Gousse de vanille fraîche
Cannelle
Beurre doux
Menthe fraîche
Ananas pays
Bananes pays
Mangues pays
Coco râpé (pour l'astuce facultatif)
Miel (pour l'astuce facultatif)*

Ustensiles

*Plan de travail
Planche à découper
Fil alimentaire
Couteau
Ciseau
Pinceau
Poêle antiadhésive
Papier sulfurisé
Râpe fine pour la
cannelle
Petite casserole*

Matériel lourd

*Four
Feu gaz ou électrique*

Les enfants vont adorer car ils se serviront de leurs doigts pour mesurer et les grands aussi d'ailleurs

Etape 1

Eplucher les fruits (ananas, banane, et la mangue) faire des tranches rectangles de 1 cm d'épaisseur et 5 cm de longueur comme un petit doigt ! Répéter l'opération pour chaque fruit si possible, réserver.

Etape 2

Dans une poêle, faire fondre à feu doux une cuillère de sucre de canne et ajouter les fruits sauf la banane car elle est très fragile. Faire caraméliser jusqu'à obtention d'une petite couleur brune et ajouter la cannelle et les graines de vanille.

Etape 3

Faire fondre le beurre dans une casserole qui servira à humidifier la pate à filo et laver les feuilles de menthe. Le beurre est important car en plus d'humidifier la pate à filo il va permettre de faire doré le bonbon et donnera le croustillant !

Etape 4

Couper la pate à filo en tranche de 10 cm de largeur sur toute la longueur c'est la taille d'un doigt d'adulte ! A l'aide d'un pinceau, beurrer une première feuille puis installer une seconde feuille par-dessus et la beurrer de nouveau. Installer 1 morceau de chaque fruit au bord de la pate + 1 feuille de menthe et rouler. De nouveau beurrer l'extérieur et nouer les extrémités avec du fil alimentaire pour donner la forme de bonbon.

Etape 5

Placer vos bonbons sur un papier sulfuriser et saupoudrer légèrement de sucre glace. Enfourner à 180° 15 minutes pour avoir des bonbons dorés. Avant de servir couper le fil alimentaire.

Mon astuce gourmande !!

Lorsque vos bonbons sont prêt toujours à l'aide d'un pinceau les enduire de miel et les tremper dans une assiette de coco râpé. A déguster immédiatement ou avec une boule de sorbet maison bien sur...