

Bûche de Noël aux pommes

(pour 16 tranches environ)

Ingrédients pour le biscuit :

- 5 oeufs
- 125g de sucre
- 75g de farine
- 30g de beurre fondu
- Le zeste d'un citron non traité
- 2 cs de Grand Marnier

pour la crème :

- 2dl de lait partiellement écrémé
- 40g de sucre
- 2 jaunes d'oeuf
- ½ bâton de vanille
- 20g de farine

pour la garniture :

- 2 pommes
- Le jus d'un citron
- 20g de sucre
- 20g de beurre
- Quelques grammes de sucre glace pour la décoration.

Préparation du biscuit :

- Inciser la demi-gousse de vanille sur toute sa longueur.
- Dans une casserole, faire bouillir le lait avec la moitié du sucre et la gousse de vanille.
- Battre les jaunes avec le reste du sucre, puis la farine. Ajouter ensuite petit à petit le lait chaud tout en continuant à battre la préparation.
- Reverser le tout dans la casserole et faire cuire à feu doux tout en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe et se détache du fond de la casserole. Il faut qu'elle soit bien épaisse.
- Verser la crème dans un bol et laisser refroidir.
- Peler les pommes, en retirer le centre à l'aide d'un vide-pomme ou d'un économe et les couper en fines rondelles. Les citronner.
- Faire fondre le beurre à feu doux dans une grande poêle, y déposer les lamelles de pommes égouttées et les faire revenir à feu doux. Les saupoudrer de sucre en cours de cuisson. Laisser refroidir.

Valeur nutritionnelle par tranche : 138kcal, 3.6g de protéines, 18.7g de glucides et 5.4g de lipides

Adaptation de la recette : <http://www.cuisineaz.com/recettes/buche-de-noel-aux-pommes-6743.aspx>

Préparation de la roulade :

- Déposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque contenant le biscuit et retourner le tout de manière à avoir le biscuit sur la nouvelle feuille de papier. Retirer la plaque et la feuille sulfurisée utilisée pour la cuisson.
- Dans un verre, mélanger le Grand Marnier avec 4 cuillerées à soupe d'eau. A l'aide d'un pinceau, en imbiber le biscuit.
- Recouvrir le biscuit d'une couche de pommes en les réparant sur l'ensemble du biscuit.
- Les couvrir ensuite de la crème vanillée refroidie.
- Rouler le biscuit sur lui-même sans trop serrer de manière à former une bûche.
- Poser la bûche sur un plat allongé en faisant attention de placer en-dessous le retour de la roulade.
- Placer au frais pendant 1 h.
- Saupoudrer légèrement de sucre glace avant de servir.



Textes et photos :

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD