



Amandes activées rôties au miel et au romarin



the Smart Oven® Air Fryer Pro

Breville

Amandes activées rôties au miel et au romarin



the Smart Oven[®] Air Fryer Pro



Préparation 5 minutes + trempage 12 heures, rôtissage 15 minutes
Déshydratation 24 heures / Cuisson 8 à 10 minutes



Portions 4 à 6

Amandes activées

225 g (8 oz) d'amandes fraîches

2 c. à soupe de sel kasher

Glace au miel et au romarin

¼ tasse (80 g) de miel

1 c. à soupe rase de sucre Demerara
(sucre de canne roux)

1 c. à thé de romarin frais, haché finement

1 c. à thé de sel kasher

Méthode

1. Mettre les amandes et le sel dans un bol. Ajouter de l'eau froide du robinet jusqu'à 2 cm (1 po) au-dessus des amandes. Laisser tremper à température ambiante 12 heures pour activer.
2. Rincer les amandes sous l'eau courante et égoutter. Étaler en une seule couche sur le panier de déshydratation.
3. Sélectionner DESHYDRATE/100°F (38°C) / SUPER CONVECTION/24 heures. Placer le panier sur la grille à la position 4 et appuyer sur DÉMARRER.
4. Déshydrater les amandes 24 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches et légèrement croquantes, mais tendres au centre. Les amandes se mangent telles quelles ou rôties (voir recette).

Rôtir les amandes

1. Dans une petite casserole, chauffer le miel à feu bas jusqu'à ce qu'il soit coulant. Dans un bol moyen, mettre les amandes activées et ajouter le miel. Remuer pour bien enrober. Ajouter le sucre, le romarin et le sel et mélanger.
2. Chemiser une lèchefrite de papier parchemin et étaler les amandes en une seule couche.
3. Insérer la grille à la position 6. Sélectionner BAKE/350°F (175°C) / CONVECTION/10 minutes et activer le mode Rotate Remind. Appuyer sur DÉMARRER pour préchauffer le four.
4. Cuire 8 à 10 minutes, en tournant le plat et remuant les amandes au signal Rotate Remind.
5. Laisser refroidir complètement avant de transférer dans un contenant hermétique.

Que signifie amandes activées?

Le trempage des amandes et autres noix a la propriété de décomposer l'acide phytique qu'elles contiennent et les rendre plus digestibles. Les noix trempées et déshydratées sont appelées 'activées'.

Pour activer les amandes, elles doivent tremper de 12 à 24 heures, puis séchées à basse température pour les empêcher de moisir.