

Finger food
Fruits secs épicés



30 min 5 min 25 min 0 497
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 8 personnes

Ingrédients

200 g **Amande(s) entière(s)**
 200 g **Noisette(s) entière(s)**
 100 g **Noix de cajou**
 100 g **Pignons de pin**
 1 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
 22 g **Sel**
 32 g **Sucre semoule**
 10 g **Cumin (en poudre)**
 6 g **Poivre**
 1 **Piment(s)**

Étape 1

Torrefaction des fruits secs

- 1 Préchauffer le four à 160°(Th.5).
- 2 Déposer les noix de cajou et les amandes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 3 Mettre les noisettes sur une autre plaque avec du papier sulfurisé.
- 4 Enfourner les deux plaques ensemble pendant 20 minutes.
- 5 Pendant ce temps, faire chauffer une poêle sans matière grasse.
- 6 Verser les pignons dans la poêle et les remuer régulièrement.
- 7 Quand ils ont bien doré, débarrasser les pignons dans un bol.

Étape 2

Préparation du mélange fruits secs - épices

- 1 Sortir les fruits secs du four.
- 2 Mettre les noix de cajou et les amandes dans un grand bol.
 Frotter les noisettes entre les mains pour enlever la

- 3 peau. Réserver dans le grand bol, y ajouter les pignons et laisser refroidir.
- 4 Dans un bol, mettre le sel, le sucre, le cumin, le poivre concassé et le piment oiseau émincé sans ses graines. Mélanger.
- 5 Verser un peu de blanc d'oeuf sur les fruits secs et bien mélanger avec les mains.
- 6 Ajouter un peu d'épices sur les fruits secs, mélanger à nouveau.
- 7 Continuer d'alterner le blanc d'oeuf et les épices en mélangeant bien pour bien enrober les fruits secs.
- 8 Verser le mélange sur la plaque de four avec une feuille de papier sulfurisé, enfourner pendant 5 minutes à 150°C Th.5).
- 9 Pour ne pas faire de paquets, ne pas ajouter le blanc d'oeuf d'un seul coup mais progressivement.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les fruits secs du four.
- 2 Verser les fruits secs dans un saladier et les séparer à l'aide d'une spatule.
- 3 Déposer le mélange dans un plat de service, saupoudrer de quelques épices pour colorer le plat.