

# AU MICRO-ONDES

• Pomme cuite  
à la cannelle




## CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !

Mange mieux  
Bouge plus



Mange moins gras, moins sucré, moins salé  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# AU MICRO-ONDES



Recommandé



Les aliments sont cuits par échauffement des molécules d'eau qu'ils contiennent.



## Pomme cuite à la cannelle

**Ingrédients pour 1 pomme :**

- 1 pomme
- Le jus d'un citron
- 2 pincées de cannelle (ou de vanille)

Pourquoi ne pas essayer avec les fruits du jardin (mangues, bananes, papaye, par exemple)

### BON À SAVOIR :

- > Le four micro-ondes est idéal pour réchauffer les plats mijotés !
- > Certains aliments (pomme de terre, aubergine, saucisse...) peuvent exploser à la cuisson aux micro-ondes, c'est pourquoi il est conseillé de percer des trous avec une fourchette, ou de couper en morceaux, et de ne pas utiliser de récipient fermé hermétiquement avec un couvercle.

### À ÉVITER :

- > La cuisson au micro-ondes ne permet pas toujours d'inactiver certaines bactéries du fait d'une distribution irrégulière de la température dans le produit chauffé. On évitera donc ce mode de cuisson pour la viande et les œufs.

**Préparation :**

- Enlevez le cœur de la pomme, la peler en la laissant entière.
- Pressez le jus d'un citron dans un bol d'eau.
- Plongez la pomme dans l'eau citronnée pour éviter qu'elle ne noircisse.
- Mettez la pomme dans un plat allant au four micro-ondes, en verre ou céramique.
- Saupoudrez la pomme avec la cannelle et la muscade.
- Recouvrez le plat avec un film alimentaire spécial cuisson percé avec la pointe d'un couteau.
- Laissez cuire 8 min en mode cuisson.
- Servir tel quel ou avec un produit laitier (yaourt, fromage blanc).

**Inutile de rajouter du sucre !**

