

# POIRES AU MIEL RICOTTA ET NOIX

*Dimanche 09 octobre 2022*

*Fondant des poires, douceur de la ricotta, croquant des noix :*

***Poires au miel ricotta et noix pour 4 personnes et 4 sp vert bleu violet – 4 psp par part***

*-2 grosses poires comice \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de ricotta : 6 sp vert bleu violet – 6 psp*

*-30 g de cerneaux de noix : 6 sp vert bleu violet – 6 psp*

*-2 cuillerées à café de miel : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose): 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-cannelle en poudre*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Couper les poires en 2 sans les peler. Ôter les pépins et le cœur des poires avec une petite cuillère.*

*Beurrer légèrement un plat allant au four et déposer les poires face interne sur le fond du plat.*

*Enfourner 10 minutes puis retourner les poires, les enduire de miel et d'un voile de cannelle et continuer la cuisson 15 minutes.*

*Pendant la cuisson, préparer la ricotta. La fouetter avec le sugarly.*

*Sortir les poires du four, les garnir de ricotta et de noix.*

*Les laisser un peu tiédir et servir.*



*Prenez des poires pas trop mûres pour qu'elles se tiennent bien à la cuisson.*

*Pour le miel, j'ai choisi un miel de citronniers mais vous pouvez prendre un miel d'acacia.*

*La cannelle n'est pas obligatoire mais j'aime beaucoup cette épice qui a une action sur l'indice glycémique en le baissant.*

*Pour le repas : salade de coques aux artichauts (2 sp vert □ – 1 spl bleu □ – 1 spv violet □ – 1 psp □ – recette du 28 06 2017) – aile de raie aux câpres et salicorne (2 sp vert □ – 1 spl*

bleu – 1 spv violet – 1 psp – recette du 18 09 2019) – 100 g de pâtes complètes\* cuites (3 sp vert – 3 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) – poire au miel ricotta et noix (4 sp vert bleu violet – 4 psp). Total : 11 sp vert – 9 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

*Pas besoin de recompter, les ingrédients de cette recette ne sont pas dans la liste des 0 perso points psp. Il faut savoir se faire plaisir.*

*Très bon dimanche*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***