

POIRES POCHÉES AUX ÉPICES

Dimanche 01 Décembre 2019

Un dessert de Noël !

Poires pochées aux épices pour 2 personnes et 0 sp par part

-500 ml de thé parfumé chaud

- 2 poires *

-2 bâtons de cannelle

-2 étoiles de badiane

-1 petite cuillerée à café de cardamome

-4 sticks de canderel vanille

Peler les poires, couper légèrement la base et retirer délicatement le cœur de la poire avec un vide pomme

Pocher les poires dans le thé frémissant avec les épices et le canderel vanille pendant 15 à 20 minutes selon la grosseur des fruits

Arrêter la cuisson et les laisser refroidir dans le thé

Poser chaque poire dans un verre avec 1 étoile de badiane ,1 bâtonnet de cannelle et un peu de thé au fond du verre

Mettre au frais



Il y a assez de thé pour pocher 4 poires mais prenez un thé bien parfumé épices ou fleurs

Pour le repas : salade macédoine crabe + 10 g de mayonnaise allégée (4 sp -1 spl -1 spv)
- gambas à la plancha (2sp -0spl -0 spv)
- 120 g de riz complet cuit avec courgettes (4sp -4sp -0 spv)
- poire pochée aux épices (0 sp). Total : 10 sp -5 spl -1 spv

Très beau dimanche à toutes et tous et l'Avent commence

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés