

PÊCHES AU BASILIC

Dimanche 04 Août

2019

C'est la pleine saison des pêches, profitons-en !

Pêches au basilic

pour 2 personnes et 0pp-0sp par part

-2 pêches *

-8 feuilles de basilic + 2 petites tiges pour la décoration*

-15 cl de muscat de Beaumes de Venise

-15 cl d'eau

Faire bouillir une petite casserole d'eau et plonger les pêches 10 secondes. Les égoutter et les peler. Les couper en tranches autour du noyau. Réserver

Dans une petite casserole, verser l'eau, le muscat et les feuilles de basilic et porter à frémissement pendant 30 minutes.

Rajouter les tranches de pêches dans le sirop et laisser pocher 8 minutes à feu très doux

Enlever les feuilles de basilic

Mettre les tranches de pêches dans deux verres et verser le sirop de cuisson

Laisser refroidir et mettre au frais

Servir avec une petite branche de basilic



J'ai compté 0pp car ce n'est pas une compote mais juste des fruits pochés

Le Beaumes de Venise est un vin doux naturel très parfumé. Son alcool s'évapore lors de la cuisson. Vous pouvez le remplacer par un vin blanc très doux

Pour les diabétiques, ne consommer que les pêches

Pour le repas : 50 g de crevettes grises (1pp-0spl) -loup à la thaïlandaise (7pp -5 spl- recette du 08 03 2018) -pêche au basilic (0pp-0 sp). Total: 8pp-5spl

Très bon dimanche à vous toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**