

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