

# POIRES CHOCOLAT

Dimanche 04 Octobre 2020

*Un petit dessert tout simple :*

Poires chocolat pour 4 personnes et 3sp vert bleu violet ☐☐☐  
par part

- 4 poires \*
- 100 g de crème à 4%
- 100 g de skyr 0% \*
- 20 g de chocolat noir 70 % et plus
- 2 cuillérées à soupe de cacao non sucré
- 2 cuillérées à soupe de sugarly (sucralose)
- 1 sachet de thé ou tisane aux fruits jaunes
- feuilles de menthe \*

*Peler les poires, les couper longitudinalement en deux, ôter le cœur et les pépins de chaque fruit et les pocher 5 minutes à frémissement dans le thé ou la tisane avec 1 c à s de sugarly.*

*Les égoutter et les poser dans 4 petites assiettes.*

*Verser la crème dans une petite casserole et rajouter le chocolat.*

*Chauffer à petit feu en fouettant jusqu'à ce que le chocolat fonde.*

*Rajouter le cacao et le sugarly restant toujours en fouettant.*

*Hors feu, mettre le skyr et continuer à fouetter jusqu'à*

*l'obtention d'une crème lisse.*

*Répartir cette crème sur les poires.*

*Décorer de feuilles de menthe.*



*Ce dessert convient aux diabétiques, le chocolat noir étant peu sucré.*

*Afin d'éviter le sucre, je poche les fruits dans du thé, une tisane parfumée ou un sirop sans sucre.*

*Pour le repas : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet□□□)  
-sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp vert□ 7  
spl bleu □ – 3 spv violet □-recette du 27 12 2019) -poire  
chocolat (3 sp vert bleu violet□□□). Total :14sp vert□ -13 spl  
bleu □ – 9 spv violet□*

*Très bon dimanche malgré la pluie*

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

**Tous droits réservés**