

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