

POIRES AU VIN DOUX

Dimanche 21 Octobre 2018

Un dessert pas trop cher payé

Poires au vin doux pour 2 personnes et 1pp-1 sp par part

-2 poires*

-10 cl de vin doux

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillère à café de miel d'acacia

-1 cuillère à soupe de sucralose

-jus d'1/2 citron bio

-cannelle en poudre

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Couper les poires pelées, épépinées et citronnées en quartiers

Les placer dans un plat beurré

Mélanger le vin doux au miel, sucralose et vanille et verser sur les poires

Saupoudrer de cannelle et enfourner 15 minutes



Laisser tiédir ou refroidir



J'ai pris des poires williams qui sont bien sucrées

Pour le repas : salade de radis noir à la crème (1pp-2 sp)-
rôti de porc boulangère (7pp-6p-recette du 24 09 2016)-poire
au vin doux (1pp-1 sp).Total : 9pp-9sp

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés