

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 23 avril

Poires fondantes à la cardamome

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 poires
- 4 gousses de cardamome
- 100 g de sirop d'érable, d'agave ou de miel
- 100 g d'eau

PRÉPARATION : (30 mn / cuisson 30 mn)

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger le miel ou sirop d'érable/agave et l'eau. Ajouter les gousses de cardamome fraîchement moulues.
- Couper les poires en deux dans le sens de la longueur et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne (ou une petite cuillère), puis les disposer dans un plat de cuisson. Ne pas éplucher les poires pour garder les fibres et, de plus, cela permet une meilleure tenue.
- Selon la quantité de poires que vous souhaitez cuire, vous utiliserez une plaque avec des bords ou un plat.
- Verser les trois quarts du sirop sur les poires et enfourner pendant 30-40 minutes, en arrosant les poires toutes les 10 minutes.
- Les poires doivent être bien tendres et commencer à caraméliser légèrement sur les bords.



BON ENCAS de besoin uniquement !