



DOUCEUR DE PECHES AUX EPICES

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 pêches bien mûres
- 150 g de sucre en poudre
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 morceaux d'anis étoilé
- ½ bâton de vanille
- quelques grains de poivre noir

Préparation :

1. Préparation du sirop : mettre à bouillir 1/2 litre d'eau puis ajouter le sucre en poudre et les épices.
2. Amener le sirop à ébullition.
3. Plonger les pêches entières dans le sirop.
4. Laisser cuire 15 minutes à petits frémissements.
5. Egoutter et servir tiède ou froid.

Conseils diététiques :

Pour rendre les pêches plus digestes, il est possible de les éplucher après les avoir cuites dans le sirop.

Pour cela, coupez en deux la pêche pour séparer les oreillons et retirez la peau (elle se détache très facilement).

Filtrez votre sirop avant de le servir avec les oreillons de pêche.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr