



PÊCHES AU SIROP

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pêches
- 250 g de sucre en poudre
- 50 cl d'eau

Préparation :

Préparer un sirop avec le sucre et l'eau dans une casserole (laisser chauffer jusqu'à consistance sirupeuse).

Peler les pêches, les couper en 2 et enlever le noyau.

Quand le sirop commence à frémir, y ajouter les demi-pêches en veillant à ce qu'elles soient entièrement recouvertes.

Faire cuire 10 à 15 minutes et retirer du sirop.

Filter le sirop et le verser sur les fruits.

Mettre au frais et servir bien froid

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) 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