



POIRES AU CHOCOLAT

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes :

6 belles poires
100 g de sucre en poudre
1 citron
300 g de chocolat noir
20 cl de crème fraîche liquide
1 paquet de biscuits secs type petits beurrés

Préparation :

Peler les poires, couper les en 2 et enlever les pépins.

Presser le citron et verser le jus sur les demi-poires.

Dans une casserole, mettre de l'eau à bouillir et y verser le sucre. Quand l'eau frémit, plonger les poires.

Lorsque les fruits deviennent transparents, ils sont cuits (piquer le couteau dans les poires pour vérifier). Retirer la casserole du feu et laisser refroidir les poires cuites.

Réserver 100 ml de sirop.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Une fois fondu, incorporer la crème et le sirop jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Déposer dans une assiette à dessert les demi-poires et verser le chocolat fondu encore chaud et déposer quelques biscuits.

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