

LA RECETTE DU MOIS

Mi-figue Mi-poire aux Epices

Préparation / Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- 2 poires
- 4 figues fraîches
- 2 oranges
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 1 clou de girofle



Pressez les oranges. Versez le jus dans une casserole avec 20 cl d'eau. Ajouter la cannelle, la vanille et le clou de girofle. Portez à ébullition

Pelez les poires, coupez-les en 4 et faites-les pocher 3 m dans le jus épicé. Ajoutez les figues également coupées en 4. Laissez cuire encore 3 mn. Retirez les fruits à l'aide d'une écumoire. Disposez-les dans des coupelles ou des assiettes à dessert.

Filtrez le jus puis faites-le réduire de moitié sur feu vif. Versez sur les fruits, laissez refroidir et placez au réfrigérateur jusqu'au service.

Composition nutritionnelle pour 1 portion

Glucides	Lipides	Protides	Energie
22g	0,3g	1g	95 kcal

Remarque de la diététicienne

Sur le plan glucidique, ce dessert équivaut à une portion de fruit frais

Exemple de menu

- Salade d'endives aux noix
- Saumon grillé
- Emincé de fenouil et lentilles du Puy
- Yaourt nature
- Mi-figue mi-poire aux épices