



POIRE HÉRISSON

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles poires
- 1 zeste d'orange et citron
- 40 gr de sucre en poudre
- Épices – cannelle, muscade, vanille
- Amandes effilées
- Morceaux de chocolat (pour le décor)



Progression

Prépare un sirop en mettant 250 ml d'eau environ dans une casserole et ajoute les épices et le sucre. Laisse à feu doux avec le couvercle sur ta casserole.

Lave bien et épluche les poires, puis coupez-les en deux dans le sens de la hauteur, et évide-les.

Mets les demi-poire dans le sirop, le sirop doit être à mi-hauteur du fruit. Mets-les à cuire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que la poire soit translucide. N'oublie pas de retourner les poires à mi-cuisson. Retire les poires du sirop et dépose-les dans une assiette dès qu'elles sont cuites.

Laisse réduire le sirop restant à feu vif et nappe ensuite les poires.

Faits griller les amandes dans une poêle en les surveillant bien, elles ne doivent surtout pas brûler et ça va très vite. Pique-les ensuite de façon régulière sur le dos de la poire et dépose des morceaux de chocolat pour faire le nez et les yeux de ton hérisson.



Petite astuce du chef spécialement pour toi

Il est possible aussi de remplacer la poire par une pomme par exemple et le chocolat par des raisins secs.



Docteur Aurélie MARINO
Médecin Nutritionniste
Paris (75)