

Poires Caramélisées

Gout Sucré & Halthy !

Les poires caramélisées au four avec du fromage cottage offrent une harmonie parfaite entre la douceur sucrée des poires et la fraîcheur légèrement acidulée du cottage.

Les poires sont un fruit nutritif offrant de nombreux bienfaits pour la santé. Elles sont riches en fibres et en pectine, favorisant la santé digestive et aidant à maintenir un poids sain. Les poires sont également une bonne source de vitamines C et K, ainsi que de plusieurs minéraux essentiels. Leur haute teneur en antioxydants contribue à réduire l'inflammation. En outre, elles ont un faible indice glycémique, ce qui en fait un excellent choix pour les personnes surveillant leur taux de sucre dans le sang.



Ingrédients :

- Poires coupées en deux et évidées
- 1 tasse de fromage cottage
- Un filet de sirop d'agave ou d'érable
- 2 cuillères à soupe de ghee préchauffé et fondu
- 1 cuillère à café de poudre de cannelle
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Une poignée de noix, noisettes ou amandes concassées.



Préparation

- Préchauffez votre four à 190°C
- Coupez les poires en deux et retirez le cœur. Arrosez-les légèrement de jus de citron.
- Mélangez le sirop et la cannelle. Étalez ce mélange sur les demi-poires. Arrosez ensuite chaque demi-poire de ghee fondu.
- Placez les poires, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et caramélisées.
- Sortez les poires du four et laissez-les tiédir un peu. Placez une cuillerée de fromage cottage au centre de chaque demi-poire. Saupoudrez de noix, de noisettes ou d'amandes concassées pour un croquant supplémentaire.

Un délicieux dessert très gourmand pour les papilles !

Bon appétit !!!

