

POIRES POCHÉES AU VIN ROUGE ET ÉPICES DE NOËL (dessert allégé en sucre)

 4 portions

Ingrédients :

- 4 belles poires conférence, pelées, coupées en deux et épépinées
- 400 ml de vin rouge
- Zeste d'1 orange et d'1 citron
- 20g de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 10 grains de poivre noir
- 1 bâton de cannelle
- 1 anis étoilé et 1 clou de girofle (selon goût)



Préparation :

1. Porter le vin à ébullition à feu moyen et laisser bouillir env. 5 minutes.
2. Ajouter les zestes d'orange et de citron, le sucre vanillé et toutes les épices. Laisser cuire encore env. 2 minutes.
3. Baisser le feu, incorporer le miel et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien dissous.
4. Déposer les moitiés de poires dans le liquide et les pocher env. 15 minutes à très léger frémissement, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (on peut vérifier en les piquant au cœur avec une aiguille).
5. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer env. 12 h au réfrigérateur pour que les arômes se développent.
6. Avant de servir, réchauffer doucement les poires dans leur liquide.
7. Les égoutter et les garder au chaud.
8. Porter le vin épicé à ébullition et laisser réduire jusqu'à obtenir un sirop léger.
9. Filtrer le sirop pour retirer zestes et épices.
10. Dresser les poires sur l'assiette et napper généreusement de sirop chaud.

Message « MAYbe less sugar » : sucre total par portion : 22.8 dont, sucre ajouté : 8.8g.