

## Recette facile

# POIRES POCHÉES AU SIROP D'AIRESSELLES

- **Énergie** : 281 kcal
- **Protides** : 0 g
- **Lipides** : 0.2 g
- **Glucides** : 26.5 g



5 minutes



45 minutes

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 750 ml de jus d'aireselles
- \* 160 ml de vin blanc
- \* 2 gousses de cardamome  
\* broyées
- \* ½ gousse de vanille fendue en  
deux dans le sens de la  
longueur
- \* 4 poires moyennes pelées

## USTENSILES

- \* 1 verre gradué
- \* 1 casserole et son  
couvercle
- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 chinois
- \* 1 récipient
- \* 4 assiettes à dessert

## ÉTAPES

- 1** Mélanger le jus, le vin, la cardamome et la gousse de vanille dans une casserole.
- 2** Ajouter les poires pelées et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les poires soient juste tendres. Laissez-les refroidir dans le sirop.
- 3** Égoutter les poires et filtrer le sirop. Verser en 500ml dans une casserole (réserver le reste pour un autre emploi) et porter à ébullition. Laisser bouillir 15 minutes jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Servir les poires chaudes ou froides, nappées de sirop.