

Recette facile

POIRE RÔTIE AU MIEL ET YAOURT

- **Énergie** : 439 kcal
- **Protides** : 12 g
- **Lipides** : 23 g
- **Glucides** : 43 g



10 minutes



30 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 4 poires
- * 500g de yaourts grecs
- * 4CàS de miel liquide
- * 80g d'amandes effilées
- * 1 citron jaune

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 économe
- * 1 couteau
- * 1 plat allant au four
- * 1 cuillère à soupe
- * 4 bols

ÉTAPES

- 1** Préchauffez le four à 180°C. Pelez les poires, coupez-les en deux et enlevez les pépins.
- 2** Déposez les poires dans un plat allant au four. Ajoutez les zestes et le jus de citron. Versez le miel et ajoutez une noisette de beurre par portion si vous le souhaitez. Enfournez pendant 30 minutes à 180°C.
- 3** Sortez du four. Déposez le yaourt et les poires dans un bol ou une assiette creuse, parsemez d'amandes effilées et de miel, c'est prêt !