

Astuce:

choisissez des poires fermes pour cette recette

Poires pochées, sauce choco-cardamome



Par
personne

➔ 10 minutes de préparation

➔ 20 minutes de cuisson

➔ Pour 4 personnes

6 poires Conférence pelées, coupées en deux
et évidées ■

Le zeste et le jus d'un citron non traité

15 g de sucre en poudre

Pour la sauce :

2 capsules de cardamome

200 ml de lait écrémé

30 g de chocolat noir en morceaux

1 CS de cacao en poudre

2 cc de Maïzena

1 cc de sucre en poudre

1 Déposez les poires dans une casserole avec le zeste et le jus de citron, le sucre et 300 ml d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et faites pocher 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poires soient cuites.

2 Pendant ce temps, retirez les graines des capsules de cardamome ; écrasez-les au pilon. Déposez-les dans une casserole avec le lait. Faites chauffer jusqu'à frémissement, retirez du feu et laissez infuser 10 minutes.

3 Passez le lait au tamis pour ôter les graines, puis remettez sur le feu et ajoutez le chocolat, le cacao, la Maïzena et le sucre. Faites chauffer à feu doux en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce épaisse et homogène.

4 Versez la sauce sur les poires avant de servir.