



DESSERT POIRES POMMES en deux époques

Un dessert léger en toutes saisons à préparer en quelques minutes si vous avez en leur temps prévues vos "réserves" dans votre "ricantou". C'est joli et plein de vitamines à faire bien vite dans les "zokazous"

INGRÉDIENTS :

des pommes et poires (note 1)
sirop de vanille et miel à vous (note 3)

[des poires et pommes séchées](#) (note 2)

MÉTHODE :

Pour les fruits séchés : à l'avance, vous pouvez ,éventuellement les "vernir" d'un rien de miel et les passer quelques secondes au FAO : les fruits "brillent "et sont plus craquants

Si vous n'avez pas de fruits secs à vous ? La solution la plus rapide n'est pas très bonne (tranches très fines "séchées" sur une feuille de papier cuisson au FAO) : mais ça a tendance plutôt à "cuire" qu'à sécher ... et c'est pas fameux . OUBLIEZ cette recette sans vos fruits séchés

Inversement, même si vous n'avez pas fait en saison de "boâtes" de confit de pommes ou de poires de LVC , pas de problème. Je vous donne une formule rapide .

Pelez vos fruits et enlevez les coeurs . Posez les gros morceaux dans votre cocotte de LVC pour le micro-ondes (ou dans un sac de plastique (et oui, j'ose encore en utiliser !) et faites les "pocher" juste assez pour que vos fruits commencent à "fondre" (jai pas dit s' 'espotir, s' 'esplatafar" , juste "molar" assez pour qu'ils soient "moelleux sous le doigt) . Plonger le récipient étanche dans un bac d'eau froide en laissant couler un peu d'eau froide dessus pour que "ça aille vite" à refroidir et dès que possible, mettez au frigo : il faut que votre "confit" soit bien froid lors du service

MONTAGE:

À effectuer au dernier moment



On ne peut plus simple : mettez vos deux confits mélangés dans des coupelles

ATTENTION mélangez délicatement il faut pas de la compote : la langue et le palais doivent trouver les subtils parfums des deux fruits en alternance : c'est tout le "truc" de la recette .

Puis mettez deux rondelles des deux fruits à cheval au bord de la coupelle

Servez immédiatement car sinon le fruit séché va ramollir dans la compotée et ça perd tout son charme !

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Si vous devez faire la recette pour le jour même et que vous n'avez pas de "boâtes" toutes prêtes, choisissez si possible des "Ste Germaine" pour les pommes et des "rochas" pour les poires : c'est le meilleur "mariage" de ces fruits d'hiver

T.S.V.P >>>

(note 2) Pour les fruits séchés , [referez-vous à votre fiche de LVC](#) . Sinon voyez dans les magasins de producteurs : il y en a parfois . Pensez aussi aux boutiques africaines , il y a parfois des fruits séchés artisanalement au soleil ... qui ne sont pas si mal

(note 3) Sortez [votre sirop](#) de vanille de LVC et mélangez à parts égales avec du miel de lavande

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes on n'en a pas mis,

Pour les « sans gluten»,y en a pas puisqu'il n'y en a pas dans les fruits donc pas d'avantage dans votre dessert

Pour les "sans gras" ,y en a pas !

MAIS

Pour les "sans sucre" il est évidant que ce n'est pas un dessert "neutre " dans votre régime . Pommes et poires "brutes" ne seraient pas dangereuses 12 à 15 % de glucides mais cuites ça augmente déjà et séchées elles atteignent 65 % ... Alors je crois que vous ne pourrez pas utiliser cette recette ... ou alors pour vos amis et vous faites une très très petite portion pour vous

et puis vous connaissez bien la formule de LVC

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A