



POIRES

POIRES À LA SAUCE COURGETTES CHOCOLAT

Une recette originale par sa présentation et son goût qui plait à tous mais ne dites pas que c'est à base de courgettes surtout !!!

Et pourtant, surtout la sauce", sera des plus adaptée aux "sans sucre", voir aux diabétiques qui opteront pour la "crème aux poires" au lieu des "poires à la crème" !! Cette version peut elle aussi plaire à tous !

INGRÉDIENTS :

- des poires (note 1)
 - un soupçon de poudre de cannelle
 - un soupçon de poudre de 4 épices
 - du "faux sucre" (note 3)
 - des courgettes (note 2)
 - un soupçon de poudre de muscade
 - vanille en poudre
 - et surtout du vrais cacao Van Houtten
- Éventuellement pour les "avec sucre" autant de gros carrés de chocolat que de poires

MÉTHODE:

LES POIRES

Épluchez les poires avec un épluche-légumes en leur laissant soigneusement la queue . Tournez le fruit et avec votre épluche légumes enlever le trognon sans abîmer le fruit . (note 4) Ne laissez pas de pépins . :
Pour les "sucrés" enfoncez le carré de chocolat à la place du trognon



Posez un carré de film étirable sur la table, posez un verre basque au milieu. Puis "calez" soigneusement votre poire bien verticale dans le verre . Relevez les coins autour de la queue pour emprisonner le fruit toujours bien vertical



Quand tout est prêt , mettez vos "potiots" en rond dans votre four micro ondes et faites cuire les poires . Surveiller la cuisson : les fruits doivent être tendres mais pas "mous" . : elles doivent rester fermes

Les poires sont cuites, bien protégées ?? Mettez au frais, puis au froid lorsque les fruits sont refroidis à coeur

LA SAUCE ??

T.S.V.P -->

LA "SAUCE"

Pelez soigneusement les courgettes et éliminez les graines . Vous aurez des cubes fermes . Enfermez les dans un sac à épices de LVC avec la cannelle, la muscade, la poudre de 4 épices, la vanille en poudre et osez ... un rien de piquant LVC . secouez bien et faites"fondre" dans votre four à micro-ondes
Lorsque c'est cuit, mettez dans une jatte et saupoudrez de plusieurs cuillères de cacao Van houtten .
Passez finement au mixer plongeant pour obtenir une crème bien lisse .

Vous pouvez avoir préparé votre dessert en avance dans les deux cas mais DEUX OPTIONS :

Vous servirez le tout tout froid . "Sucrez " votre crème et mettez là refroidir dans un petit broc .
Au moment du service vous arroserez facilement chacun des fruits

Vous servez les fruits bien froids et la sauce chaude ?? Mettez dans un récipient qui va au four à micro-onde votre crème obtenue plus haut . Au dernier moment vous ferez chauffer la sauce . Lorsqu'elle est chaude ajoutez sucre ou édulcorant , fouettez et versez brûlant sur les poires



Poires de gauche avec la crème, a droite sans crème

SERVICE

Vous pouvez au dernier moment ajouter quelques copeaux de chocolat (voir ou blanc ou les deux) voir des amandes effilées et grillées pour les"sans sucre"

Bon, d'accord les "sucrés" peuvent en mettre aussi . Et puis les gourmands qui y ont droit peuvent leur associer des meringuettes , de la chantilly ou de la glace pralinée ... mais, ça je ne vous l'ai pas ... dit

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Des fruits si possible "bio" pour qu'ils contiennent le minimum de pesticides et trouvez si possible des poires goûteuses .Opter pour la "belle de Montmarault" ou la "sucrée de Montluçon" (2 vieilles poires "nordics" ou la "poire du curé" ou l' "abbé Grégoire" Choisissez les pas trop mûres car vous auriez trop de jus et la chair se "déferait" trop !!

(note 2) Les courgettes ?? Prenez-les "vieilles", pardon très grosses et donc fermes: elles auront plus de "chair" et moins d'eau . En plus en "vieillissant" leur goût de noisette s'accroît

(note 3) Si vous souhaitez servir la sauce brûlante, prenez absolument un "faux sucre" thermostable . C'est bien préférable (Sucaryl ou autre avec cyclamate par exemple)

(note 4) Vider le trognon ? C'est très vite fait mais vérifiez bien qu'il ne reste pas de pépins ou de petites cloisons dures : elles durcissent à la cuisson et c'est désagréable sous la dent ... à moins que vous ne le fassiez avec un couteau fin à pamplemousses Soyez soigneux car c'est la seule difficulté ! c'est dire !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les "sans sel" ou "sans gluten" ainsi que par les "sans gras " (sauf si vous aviez l'idée de leur ajouter de la crème fouettée ou de la glace industrielles !) c'est presque "fait pour vous"

Pour les "sans sucre " la poire contient certes 15 à 20 % de sucre mais son I.G n'est que de 35, de même la courgette qui ne contient que 2 % de sucre a un I.G de 15 ! Donc, si vous êtes raisonnable sur la quantité c'est permis Bien sûr vous oubliez meringuettes , glace et autres les petits à côté et puis vous savez bien c que dit toujours "L.V.C":

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A