



PAPILLOTES DE POIRES AU CHOCOLAT

 10 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poires mûres à point
- 20 grammes de chocolat noir
- 30 grammes d'abricot, dénoyauté, sec (environ 4)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les poires, enlevez le cœur et les pépins. Détaillez-les en gros cubes. Coupez les abricots en petits dés.
- 2° Répartissez les fruits sur deux feuilles de papier sulfurisé de 30 x 30 cm. Parsemez les fruits de copeaux de chocolat, prélevés à l'aide d'un couteau économe ou d'une râpe. Refermez hermétiquement en papillote.
- 3° Mettez les papillotes sur le plateau en verre du four à micro-ondes et faites cuire 2 minutes à pleine puissance (800 W). Laissez reposer 5 minutes puis servez.
- 4° Note : il est possible de remplacer les poires par des bananes.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [275 g]	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	226 kcal	11 %
PROTÉINES	1 g	2 g	5 %
GLUCIDES	15 g	41 g	16 %
SUCRES	10 g	29 g	32 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	5 mg	13 mg	1 %