



CRÈME DE POIRES ET COCO AUX NOISETTES

Ce dessert est tellement riche en fruits que son sucre naturel suffit.

 15 minutes 2 heures et 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poire Williams
- 200 grammes de lait de coco
- 1 cuillère à soupe moyenne de maïzena
- 10 grammes de vanille, extrait aqueux
- 50 grammes de purée d'amandes ou de noisettes
- 1 poignée de noisette [25 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et épépinez les poires, puis coupez-les grossièrement en cubes et faites-les cuire dans une casserole environ 5 minutes.
- 2° Versez, dans une petite casserole, le lait de coco, la vanille et la fécule. Mélangez et portez à ébullition à feu moyen en remuant très régulièrement avec un fouet.
- 3° Transférez les poires dans un blender, mixez avec la purée de noisettes et le lait de coco chauffé.
- 4° Versez dans des petits pots, laissez refroidir, puis placez au frais 2 heures minimum. Avant de servir, garnissez de quelques noisettes grillées concassées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (199 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	174 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	11 g	22 g	8 %
SUCRES	7 g	15 g	16 %
LIPIDES	10 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	22 %
SODIUM	35 mg	70 mg	3 %