

**POIRE POCHÉE AU CHOCOLAT**

Par personne

 10 minutes 30 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 poire (185 g)
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre (20 g)
- 20 grammes de chocolat noir pâtissier
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 5 grammes d'extrait de vanille

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Bien laver la poire
- 2° Vider le centre à l'aide du vide-pomme (On peut conserver la poire entière ou la couper en deux)
- 3° Préparer un sirop : Mettre de l'eau à chauffer dans une casserole avec le sucre (20 g dans 200 ml d'eau) et la gousse de vanille fendue. Laisser infuser.
- 4° Pocher la poire dans le sirop jusqu'à ce qu'elle soit fondante (mais elle ne doit pas se décomposer en morceaux)
- 5° Mettre la poire cuite sur une assiette et réserver le sirop
- 6° Faire fondre doucement le chocolat avec une grosse cuillère à soupe de sirop et le beurre au bain-marie chaud, afin de ne pas brûler le chocolat
- 7° Napper la poire de chocolat chaud et servir aussitôt
- 8° La poire peut être servie tiède ou froide

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (240 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	1 g	2 g	5 %
GLUCIDES	22 g	52 g	20 %
SUCRES	19 g	46 g	52 %
LIPIDES	7 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	30 %
SODIUM	6 mg	13 mg	1 %