




## 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

- 4 unités moyennes de poire Williams, pulpe, crue (740 g)
- 200 grammes de lait de coco
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou fécule de maïs (12 g)
- 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 (259 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	206 kcal	10 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	11 g	28 g	11 %
SUCRES	8 g	20 g	23 %
LIPIDES	8 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	30 %
SODIUM	28 mg	73 mg	3 %