



POIRES AU THÉ, YAOURT VANILLÉ

Un dessert qui allie la douceur de la poire et l'onctueux du yaourt ! Très pauvre en calories mais gourmand à souhait.

 10 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- le jus de 1 citron
- 4 yaourts saveur vanille
- 4 sachets de thé aromatisé au caramel
- 4 c. à café d'édulcorant liquide pour cuisson
- 1 gousse de vanille
- 1000 grammes de poire Conférence, pulpe, crue
- 1 yaourt au lait entier à la vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les poires entières en conservant la queue. Portez 60 cl d'eau à ébullition. Hors du feu, faites y infuser les sachets de thé 5 minutes.
- 2° Enlevez les sachets de thé en les pressant, ajoutez l'édulcorant pour cuisson, le jus de citron et la gousse de vanille fendue en deux grattée. Plongez les poires et laissez cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Egouttez et laissez tiédir dans des coupelles individuelles.
- 3° Au moment de servir, entourez de yaourt à la vanille bien froid. Décorez d'un morceau de vanille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (313 g)	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	191 kcal	10 %
PROTÉINES	1 g	3 g	5 %
GLUCIDES	13 g	40 g	15 %
SUCRES	9 g	28 g	31 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	31 %
SODIUM	11 mg	35 mg	1 %