



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Les recettes de cuisines

Dessert à La Poire

Armut Tatlısı



6 grosses poire
12 cuillères à soupe de sucre
Des noix pour la décoration
Jus de confiture de fraise ou de cerise
Crème épaisse ou de la crème chantilly

- # Épluchez les poires, coupez en verticale, puis nettoyez le nid des noyaux.
- # Mettez 1 cuillère à café de sucre granulé dans chaque moitié de poire nettoyé.
- # Faites cette manipulation pour chaque moitié de poire, mettez dans une pochette transparente spécialement conçue pour la cuisson au four.
- # Fermez la pochette serrement puis coupez le bout. Mettez dans un plat capable de résister à haute température.
- # Laissez cuire au four préchauffé à 200 degrés jusqu'à que les poires se ramollissent. (25-30 minutes)
- # A la sortie du four, quand les poire refroidissent un peu, sortez de la pochette puis mettez dans une assiette.
- # Quand les poires refroidissent complètement, versez du jus de confiture dessus pour colorer.
- # Décorez avec des ingrédients comme de la crème épaisse, de la crème chantilly ou des noix.

N-B: La poire contient les vitamines A, B1, B2, B6 et C. 100 gr. de poire donne 60 calories.