



Poires arôme vanille, cardamome et citron

Pour 4 personnes

4 poires comices
2 gousses de vanille
8 capsules de cardamome
2 citrons
60 gr. de sucre
5 cl. de VERSION 1
5cl. de crème anglaise
Pralin

Préchauffez le four à 180°.

Pressez les citrons pour en extraire le jus. Moulinez les graines de cardamome et mélangez les au sucre et au jus de citron dans un bol.

Epluchez les poires en leur laissant la queue, et en coupant la base pour qu'elles tiennent debout.

Versez le mélange sucre-cardamome-citron dans un plat allant au four. Fendez les gousses de vanille en deux et rajoutez les dans le mélange avec 3 cuillères à soupe d'eau et VERSION 1.

Déposez les poires debout dans le plat et mettez au four pour une durée de 35 à 40 mn.
Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson.

Sortez les poires du four, versez la crème anglaise au fond de l'assiette et posez les dessus. Décorez à souhait avec du pralin, du zeste de citron et un filet de chocolat fondant.

Le conseil de THIBEAUT

La vanille peut être remplacée par des bâtons de réglisse. Accompagnez ce plat avec un verre de VERSION 1.

La **poire** est un fruit désaltérant qui contribue à la bonne hydratation de l'organisme, elle contient des **fibres** et de la **vitamine C** qui est utile pour **l'immunité**

La **vanille** est un **antidépresseur** et **antidéséptique** naturel

La **cardamome** est une source de **calcium** et de **magnésium**