

Poires pochées à l'Antésite Hibiscus Framboise



Recette pour
4 personnes

LES INGREDIENTS

- 2 grosses poires
- 200g de framboises fraîches
- Colorant alimentaire rouge en poudre
- 2cl de jus de citron
- ½ CC de cannelle
- 1 trait d'extrait de vanille
- Copeaux de chocolat
- 4 cl **d'Antésite Hibiscus Framboise Grenade BIO**

LE PAS A PAS

1. Eplucher les poires, les couper en 2 et retirer les pépins. Placer dans une casserole en couvrant d'eau. Ajouter l'Antésite Hibiscus Framboise-Grenade, un peu de colorant alimentaire rouge, le jus de citron, la cannelle et la vanille. Porter à petite ébullition pendant 30mn.
2. Retirer les poires et faire réduire le liquide de moitié avec 100g de framboises fraîches (15-20mn). Couper le feu et remettre les poires dedans, jusqu'au moment de servir le dessert.
3. Servir dans des coupelles avec le jus, les framboises fraîches restantes et des copeaux de chocolat. Amis diabétiques, cette recette délicieuse contient moins de 20g de glucides simples par portion !