

Pommes et poires pimentées au romarin

Les courses :

400 g de poires bien mûres mais fermes (vous pouvez mélanger plusieurs variétés !)

400 g de pommes (vous pouvez mélanger plusieurs variétés !)

1 C à S d'huile de sésame

2 C à S de miel de romarin

1 petit piment oiseau

2 brins de romarin

10 g de beurre

1 c à c de jus de citron

En cuisine:

Faire chauffer le wok, y ajouter l'huile de sésame.

Ajouter les quartiers de pomme, les faire dorer rapidement à feu vif 1 minute.

Ajouter alors les poires et faire cuire en mélangeant sans cesse.

Ajouter alors le miel, le jus de citron, le piment émietté et le romarin effeuillé.

Amener à ébullition sans cesser de remuer, ajouter le beurre et laisser fondre hors du feu.

Servir immédiatement.

Astuce:

Pour étoffer un peu ce dessert léger, vous pouvez accompagner cette poêlée d'une boule de glace à la vanille ou de sorbet à la pomme (ou à la poire).

Choisir des fruits issus de l'agriculture biologique ou garantis non traités après récolte. Les laver, les essuyer, les détailler en lamelles de 1 cm d'épaisseur, sans les épilucher, ôter les pépins.