



# Poire rôtie au tajine de fruits secs

 En deux mots :

Un dessert végétalien et végan plus léger qu'il n'y paraît, plein de saveurs et de croquant.

Parce qu'un dessert festif, c'est aussi possible lorsque l'on ne consomme pas de produits d'origine animale.

Une demi poire peut largement suffire comme dessert, la seconde est du bonus pour un autre plaisir gourmand.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté :   

## Ingrédients

- ▶ 1 pièce de poire (250g)
- ▶ 15 g d'abricot sec
- ▶ 5 g de raisin sec
- ▶ 10 g de figue sèche
- ▶ 10 g de datte sèche
- ▶ 5 g d'amande sèche
- ▶ 5 g de noisette sèche
- ▶ 5 g de noix sèche
- ▶ 5 g de pistache sèche (non salée)
- ▶ 5 g de pignon de pin
- ▶ 30 g de sirop d'érable
- ▶ 5 g de sucre complet
- ▶ 15 cl d'eau

## Instructions

Hacher grossièrement les abricots, figues, dattes, amandes, noisettes et noix

Mettre les fruits secs hachés dans un bol, ajouter les raisins secs, pistaches et pignons de pins

Ajouter 10g de sirop d'érable et 5cl d'eau, mélanger

Mettre dans une casserole et cuire à feu très doux 15 minutes en remuant régulièrement

Peler et couper la poire en deux parties égales dans le sens de la longueur

Enlever le coeur de la poire, ôter la tige creuser le centre légèrement ainsi que le canal amenant à la tige

Mettre 20g de sirop d'érable, 10cl dans une sauteuse et faire chauffer à feu doux

Saupoudrer les demi poires avec le sucre complet

Mettre à cuire a feu doux environ 20 minutes les demi poires dans la sauteuse à couvert en les retournant et les arrosant régulièrement (il faut qu'elles soient moelleuses sans être à l'état de compote)

Sortir les demi poires, laisser refroidir

Dresser le tajine de fruits secs dans chaque demi poire

## Astuces :

Les demi poires sont cuites lorsque la pointe d'un couteau s'y enfoncent sans résistance. Elles doivent être encore en forme de poire et non à l'état de compote.

Si le tajine vous parait trop sucré, ajoutez 2-3 gouttes de vinaigre blanc ménager, le goût va se modifier et la sensation du "trop sucré" s'atténuer, c'est bluffant (astuce empruntée au grand Philippe Conticini, à tout seigneur, tout honneur).

L'ajout d'une boule de glace et de chantilly (à base de crème végétale ou pas) rend ce dessert encore meilleur, mais pas plus léger ;-).

Ce dessert peut se préparer à l'avance et être conservé sans problème au frigo. Idéalement, il vaut mieux le sortir une heure avant de le manger. Petit plus, légèrement chaud et à peine tiède, les arômes se développeront plus pour encore plus de saveurs et de plaisirs (faites le chauffer au micro ondes rapidement ou une petite demi heure à 80°C au four).



### *Aller plus loin :*

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.