

## La recette des randonneuses de l'Amicale

### Les Poires

#### Recette N°1 Poire, salade et roquefort

Difficulté : 

Nombre de personnes : 1

*Ingrédients :* Réunissez

- 1 poire
- 1 poignée de salade (roquette, pourpier, mâche, jeunes feuilles de betterave...)
- 30 g de roquefort ou gorgonzola
- 1 noix- pignons de pin torréfiés
- 1 c à s d'huile de noix
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

*Mettez votre tablier de super cheffe et c'est parti !*

Lavez la poire, retirez le cœur et la couper en morceaux.

Dans une assiette, déposer le mélange de salade, les morceaux de poire, le fromage émietté, la noix concassée.

Saupoudrez de pignons de pin. Ajoutez la vinaigrette (huile, vinaigre, sel, poivre)  
C'est prêt, vous pouvez déguster!

*Le bon accord vin :* un bon Bordeaux supérieur blanc ou de l'eau

*Conseil :*

- Si les fruits sont épluchés et préparés à l'avance, pensez à les arroser de jus de citron afin d'éviter qu'ils ne s'oxydent et qu'ils ne noircissent.
- Pour un repas complet on ajoute du boulgour ou du quinoa et un œuf coque et ses mouillettes.



## Recette N°2 Poire, chocolat

Difficulté: 

Nombre de personnes: 4

*Ingrédients:* Réunissez

- 4 belles poires
- 200 g de sucre en poudre
- 3/4 de l d'eau
- 1 petit bâton de cannelle- 1 gousse de vanille ou poudre de vanille
- 125 g de chocolat noir

*Mettez votre tablier de super cheffe et c'est parti !*

Pelez les poires; laissez-les entières avec la queue.

Dans une large casserole, préparez le sirop : mélangez l'eau au sucre, ajoutez la cannelle et la vanille.

Faites prendre l'ébullition et laissez cuire à grand feu pendant 10 minutes.

Plongez ensuite les poires dans le sirop.

Laissez cuire 20 à 25 minutes selon la grosseur et la maturité des poires.

Retirez les fruits délicatement, dressez-les sur un compotier.

Faites réduire le sirop à feu vif jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser.

Retirez le bâton de cannelle et la gousse de vanille et versez sur les poires.

Dans une petite casserole, mettez le chocolat coupé en morceaux et 2 cuillerées d'eau. Faites fondre au bain-marie et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit bien lisse.

Servez les poires tièdes ou froides et la sauce au chocolat chaude.

*Conseil:*

--On peut couper les poires en deux et retirer le cœur.

--Faire fondre le chocolat et ajouter un peu de crème liquide entière (le chocolat durcira moins)

-- Décorer d'amandes grillées et de feuilles de menthe.



Bon Appétit

