



## Poires à l'infusion d'orange

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
89 kcal	0,00 g	0,00 g	18,5 g	0,00 g	1,6 g	18,5 g
4%	0%	0%	21%	0%	4%	3%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Dessert**

Prêt en  
**30 min**

Cuisson  
**15 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 poires moyennes bien mûres
- 3 grosses oranges à jus non traitées
- 1/2 citron
- 2 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 2 cs d'édulcorant en poudre cristalline

### Préparation

1. Peler les poires entières en gardant leur queue et frotter le citron dessus pour éviter qu'elles ne brunissent. Réserver.
2. Râper le zeste d'une des 3 oranges, presser les 3 oranges pour recueillir le jus et le filtrer.
3. Dans une casserole, mélanger 200 ml d'eau avec le jus des oranges, le zeste d'orange, les bâtons de cannelle, la gousse de vanille fendue et l'édulcorant. Mélanger et porter à frémissements.
4. Mettre les poires dans la casserole et les pocher pendant 10 minutes à feu moyen, en les tournant souvent.
5. Disposer les poires sur une petite assiette et laisser encore réduire de moitié le jus sur un feu à frémissements pour lui donner une consistance de sirop.
6. Répartir le sirop sur les poires et servir.