

Poires pochées à la cannelle avec fruits rouges frais

Des poires pochées élégantes mijotées dans des jus d'agrumes aromatiques avec des épices chaudes — un dessert naturellement sucré qui ne fera pas grimper votre glycémie.

Préparation: 10 min Cuisson: 30 min Total: 40 min Portions: 4

GL 13.6 / GI 17

Ingédients

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact jus d'orange, fraîchement pressé

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly jus de pomme non sucré

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism cannelle moulue

Adds warmth and aromatic complexity muscade moulue

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture poires fermes et mûres avec leur queue

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants framboises fraîches

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids zeste d'orange, fraîchement râpé

Instructions

Step 1

Préparez votre liquide de pochage en mélangeant au fouet le jus d'orange, le jus de pomme, la cannelle moulue et la muscade moulue dans un petit bol jusqu'à ce que les épices soient uniformément réparties dans le liquide.

Step 2

À l'aide d'un économie, retirez délicatement la peau de chaque poire en gardant la queue intacte pour une présentation élégante. Utilisez une petite cuillère parisienne ou un couteau d'office pour évider les poires par le bas, créant une petite cavité pour retirer les pépins tout en laissant la poire entière.

Step 3

Choisissez une casserole peu profonde ou une sauteuse assez grande pour contenir les quatre poires couchées sur le côté. Disposez les poires pelées dans la casserole et versez le mélange de jus épice dessus, en vous assurant que le liquide monte au moins à mi-hauteur des fruits.

Step 4

Placez la casserole sur feu moyen et portez le liquide à un frémissement doux — vous devriez voir de petites bulles sur les bords mais pas une ébullition vigoureuse. Réduisez le feu à moyen-doux pour maintenir ce frémissement doux.

Step 5

Pochez les poires pendant environ 30 minutes, en les retournant délicatement toutes les 7-8 minutes avec une grande cuillère pour assurer une cuisson et une coloration uniformes. Les poires sont prêtes quand elles sont tendres lorsqu'on les perce avec un couteau mais qu'elles gardent leur forme.

Step 6

À l'aide d'une écumeoire, transférez délicatement chaque poire pochée dans une assiette de service individuelle, en les plaçant debout avec la queue vers le haut. Si vous le souhaitez, vous pouvez réduire le liquide de pochage à feu vif pendant 3-4 minutes pour créer un sirop léger.

Step 7

Garnissez chaque poire de framboises fraîches disposées autour de la base et d'une pincée de zeste d'orange fraîchement râpé sur le dessus. Servez immédiatement tant que c'est chaud, ou réfrigérez pendant 2 heures et servez froid. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, dégustez après un repas riche en protéines.