

Poires pochées au soja et au gingembre

durée totale **40 min.** 10 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
862 kJ / 206 kcal

Matières grasses: **3 g** Protéines: **2 g**
Glucides: **55 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	poires, pelées, coupées en quatre et évidées
120 ml	d'eau
60 g	de sucre
2 càs	<u>Sauce soja sucrée Kikkoman</u>
2 g	de gingembre râpé
0,5 g	de flocons de piment
1 càc	de jus de citron
	Menthe fraîche pour la décoration (quantité selon les préférences)
2 càc	de crème fraîche

PRÉPARATION

Étape 1

120 ml d'eau - **60 g** de sucre - **2 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman - **2 g** de gingembre râpé - **0,5 g** de flocons de piment - **1 càc** de jus de citron
Dans une casserole, mettre l'eau, le sucre, la sauce Kikkoman, le gingembre, les flocons de piment et le jus de citron. Porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Étape 2

2 poires, pelées, coupées en quatre et évidées
Ajouter les poires à la sauce au sucre et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement fermes. Retourner délicatement les poires plusieurs fois pendant la cuisson. Les retirer du sirop et les mettre de côté. Augmenter le feu et faire cuire le sirop pendant encore 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il épaississe.

Étape 3

2 càc de crème fraîche
Servir les poires encore chaudes. Verser le sirop sur les poires, décorer avec les feuilles de menthe et garnir chaque portion d'une cuillère à café de crème fraîche.