Cassolettes de poires

La Cuisine des Anges

https://cuisinedesanges.wordpress.com/

Source : Weight Watchers, "La Nouvelle Gourmandise", 1988

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Température du four : 180°C

Nombre de pro points par personne : 1

Ingrédients :

2 belles grosses poires d'environ 280/300 grammes chaque

2 œufs (blancs + jaunes)

une petite pointe de couteau de graines de vanille ou 2 cuillères à café de sucre vanillé

○ Pour servir : (au choix)

* deux oranges dont vous aurez prélever les suprêmes + quatre fraises coupées en fines lamelles ou quelques framboises (surgelées en ce qui me concerne, ce n'est pas la saison en ce moment donc pas question d'en acheter des fraiches)

* deux oranges dont vous aurez prélever les suprêmes + une banane coupée en rondelles et quelques fins copeaux de chocolat

Préparation :

○ **{ Préchauffez le four }** ○

1) Épluchez les poires, coupez-les en quatre et ôtez le cœur et les pépins. Détaillez les quartiers en petits dés et mettez-les dans le bol d'un blender. Ajoutez la vanille (ou le sucre vanillé), les deux œufs puis mixez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux de poires.

2) Versez dans des ramequins. Glissez dans le four et faites cuire entre 30 et 35 minutes à 180° C, jusqu'à ce que le cœur de la préparation soit pris. Retirez du four et laissez refroidir.

Peut se servir tiède, froid, voire très froid, tel quel ou accompagné ;)

Lien de la recette : http://cuisinedesanges.wordpress.com/2014/04/09/cassolettes-de-poires-recette-weight-watchers/