



À TABLE EN LOIRE

LOIRE VITAMINÉE

MENU VITAMINÉ

Le dessert



Poires cuites au vin du Forez

4 poires Comice	2 gousses de cardamome
75 cl de vin rouge (Côte du Forez par exemple)	1 bâton de cannelle
100gr de sucre roux	2 pincées de sumac
8 grains de poivre noir	1 orange non traitée
2 clous de girofle	1 citron
2 pincées de muscade râpée	8 gros pruneaux
2 tranches de gingembre frais	

Recette

Écrasez les grains de poivre et les clous de girofle.

Prélevez le zeste de l'orange.

Portez à ébullition le vin, le sucre, le zeste d'orange et les épices.

Pelez les poires et citronnez-les afin qu'elles ne noircissent pas. Plongez-les dans le vin bouillant, couvrez votre casserole et laissez frémir 15 minutes.

À la fin de la cuisson, transvasez les poires dans le plat de service, versez le vin dessus et mettez au frais.

Servez ce dessert très frais. Cuites de cette manière, les poires ont une belle couleur dorée.

LOIRE FRAÎCHEUR

LOIRE TERROIR

LOIRE GOURMANDE